

ENESEHINNANG ...

I.Kraav, K. Kõiv 7. kl. Inimeseõpetus, õpik

on inimese emotsionaalne hinnang enese kohta, mis ilmneb tavaliselt rahulolu või rahulolematuse kujul.

Enesehinnang koosneb:

- 1) hinnang sellele mis ma teen, kuidas käitun;
- 2) hinnang sellele kes/mis ma olen;
- 3) kuidas ma end väärtustan – minu eneseaustus.

Hinnangud langetatakse oma

- füüsilisele *minale* – mis ma arvan oma kehast, tervislikust seisundist, füüsilistest saavutustest;
- eetilisele *minale* – ettekujutus sellest, kui hea või halb ma olen;
- sotsiaalsele *minale* – enese väärtustamine suhetes teistega;
- personaalsele *minale* – isikliku väärtuse tunne, mis ei sõltu ei minu kehast ega suhetest teistega.

Enesehindamine:

- põhineb mineviku sündmustel
- suunitluselt ja eesmärgilt tulevikuorientatsiooniga

Enesehindamine aitab analüüsida:

- nõrku külgi
- tugevaid külgi

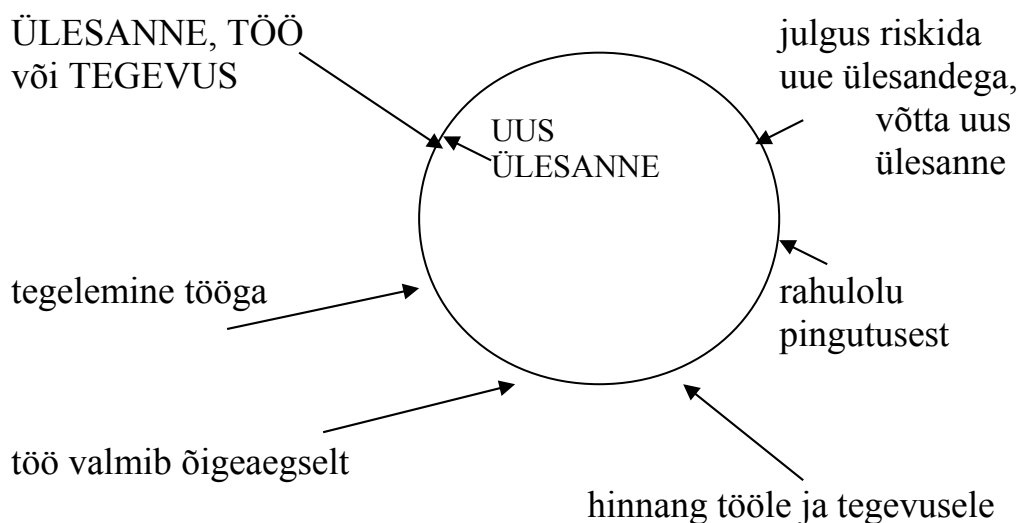
Milline on hea enesehinnang?

Hea enesehinnanguga inimene julgeb tunnistada,

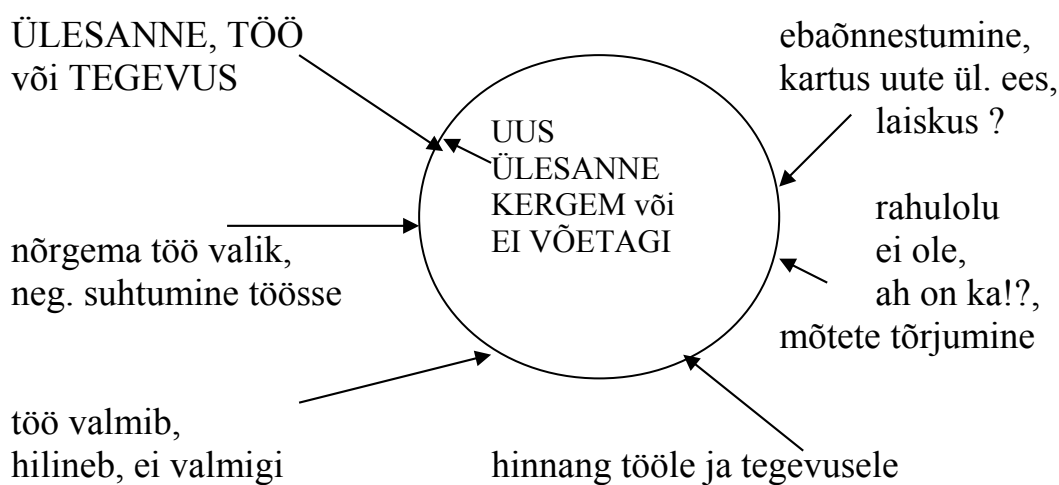
- et tal on palju häid omadusi,
- et tal on ka vigu,
- et on väga palju, mida ta enda kohta tegelikult ei tea.

OMA VÕIMETE JA VÕIMALUSTE TUNNETAMINE

Adekvaatne enesehinnang, kõrge enesehinnang



Madal enesehinnang



Enese ülehindamine

