

ENESEHINNANG

... on oluline alus inimese arenemisel.

Enesehinnang

Madal enesehinnang

Kõrge enesehinnang

Ülikõrge enesehinnang

Madal enesehinnang

Need, kelle enesehinnang on madal:

- ei pea endast lugu,
- ei suuda armastada ennast ja teisi,
- alavääristavad teisi,
- valetavad sageli,
- häirivad enda ja teiste vaimset heaolu.

Kõrge enesehinnang

Need, kelle enesehinnang on kõrge, on:

- **sõbralikumad,**
- **väljendusrikkamad,**
- **aktiivsemad,**
- **rohkem ennast -ja teisi usaldavamad,**
- **lasevad end vähem häirida sisemistest probleemidest ja kriitikast.**

Ülikõrge enesehinnang

Need, kelle enesehinnang on liiga kõrge, on:

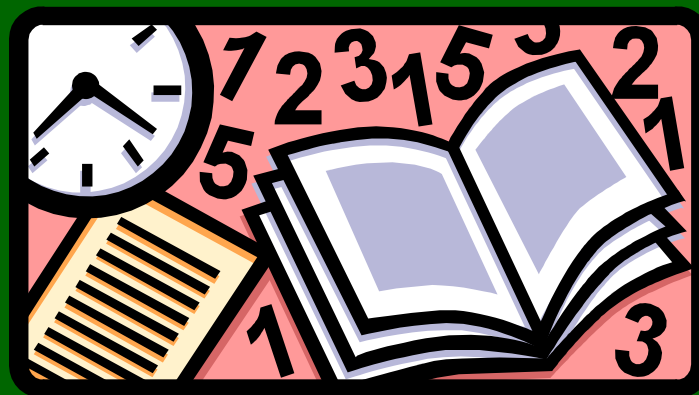
- **Enesekesksed**
- **Hoolimatud teiste suhtes**
- **Sageli rahulolematu**

VAIMNE TERVIS



- Vaimne tervis sõltub oluliselt mõtlemisest ja tahtest.
- Vaimne tervis on see osa tervisest, mis väljendub vaimses heaolus.

MEENUTA JA VASTA!



- Kas sa mäletad, kuidas õppisid korrutustabelit?
- Oskad sa praegu kohe lugeda peast mõnda varem õpitud luuletust?
- Kuidas jäävad sulle meelde telefoninumbrid?



Vaimse tervise komponendid

- Vaimse töö võime
- Töökoht vaimseks tegevuseks



**Oh seda siili, siidivenda –
okastesse peitnud enda!
Küll ma tean, on kõhu all
õige pehme padi tal.**

(Ott Arder)

**See oleks tõesti liig mis liig,
kui järvest välja tuleks siig
ja kõnniks järve kaldal jala,
just nagu polekski ta kala.**

(Eno Raud)

Vaimse tervise komponendid

- Väsimus
- Puhkus
- Enesehinnang
- Emotsioonid
- Positiivne mõtlemine
- Otsustamine



EMOTSIOONID

Emotsioonid on vahetu elamus.

- Meenuta ühte olnud sündmust.
- Millised tunded sul siis olid?
- Kas sa tunned end nüüd sama moodi?
- Miks?

POSITIIVNE MÕTLEMINE

Näe sündmusi ja inimesi nende
paremast küljest!

OTSUSTAMINE

Otsustamine on valiku tegemine.

Otsustada võib kahel viisil



Mõistusega

Tundmustega

STRESS

Stress keha ja meelte vastus organismile esitatud kõrgendatud nõudmistele.

Stressi võivad tekitada:

elukeskkond, suhted kodus või teiste inimestega, suhtlemine, kool, töö, muudatused, haigused.

Kuidas vältida liigset stressi?

Koduste ja sõprade toetus.

Hinda olukordi õiglaselt!

Ära aja end ise närvi!

Kontrolli oma tundeid ja tujusid!

Taha probleeme lahendada!

Planeeri aega!

Sea eesmäärke ja tegutse!

Spordi ja naudi loodust!

Puhka piisavalt!

Kokkuvõtteks

**Mõttele ühele tegevusele,
mida sa ei oska teha.**

**Mõttele ühele tegevusele,
mida sa teed väga hästi.**

Miks sa nii arvasid?

Mis aitaksid sul otsustada?

KIIDA ENNAST!