

Mitte see ei loe, kes me oleme sündides,  
vaid see, kelleks meid julgustatakse  
ja võimaldatakse saada

Gael Linden eld 2003



Tekst: Helve Saat, psühholoog

Tasuta

Juba kolme-nelja-aastaselt lapsel on esialgne mina-  
pilt välja kujunenud. See koosneb nii teadmistest  
iseenda kohta kui ka suhtumisest iseendasse ehk  
enesehinnangust.

Peale varast lapsega satub laps mitmekesisemasse  
sotsiaalsesse keskkonda, kus teda hakkavad mõjutama  
nii mängukaaslased kui ka täiskasvanud.

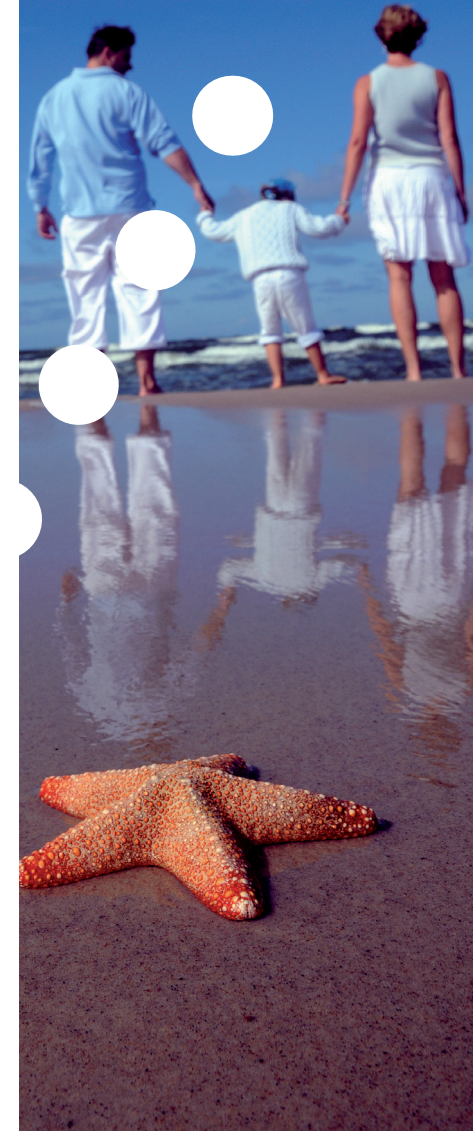
Lapse enesehinnangut kujundab see, kuidas teised  
inimesed teda näevad ja talle tema kohta tagasisidet  
annavad.

### Teadlased on jõudnud järeldustele, et:

- Kui vanemad on lapse suhtes tähelepanelikud, avatud ja hoolivad, siis loovad nad sellega turvalise kasvukeskkonna, mis omakorda aitab kujundada lapse kõrgemat enesehinnangut. Laps kasvab enesekindlaks ning ennast ja teisi austavaks. Ta saab tulevikus paremini hakkama nii raskuste kui ka ebameeldivate olukordadega, suhtub endasse positiivselt, usub enda võimetusse ning suudab rõõmu tunda teiste inimeste edusammudest. Samuti suudab ta enda ja oma seisukohtade eest seista ning on valmis oma vigu tunnistama.
- Madalam enesehinnang ja negatiivne suhtumine nii endasse kui ka teistesse on seotud vanemate vähese toetuse ja hoolivusega. Halvematel juhtudel on lapsed kogunud emotsionaalset külmust, äratõukamist ning vaenulikkust. Madala enesehinnanguga laps suhtub endasse negatiivselt, tal puudub usk oma võimetusse. Läbikukkumise tunnuseks on enesesüüdistamine ja varasemate ebaõnnestumiste korduv valulik läbielamine. Laps võib olla ka teistest inimestest liialt mõjutatud ning ei julge oma arvamust avaldada.



## Ole toeks lapse enesehinnangu kujundamisel



## Kuidas kujundada lapse enesehinnangut ja õpetada talle enda väärtustamist?

### Väljenda oma positiivseid tundeid:

- ma hoolin sinust väga
- ma armastan sind
- ma olen sinu üle rõõmus ja uhke
- ma olen sinuga koos õnnelik

### Ole kiitmisel konkreetne:

- sa oskad seda nii hästi!
- mulle meeldib see, kuidas sa...
- sinuga koos on väga lõbus, sest sa...
- sa oled tõesti hea sõber - vaata kuidas sa...
- aitäh sulle, et...
- sa näed väga kena välja

### Tunnusta lapse pingutusi ja saavutusi:

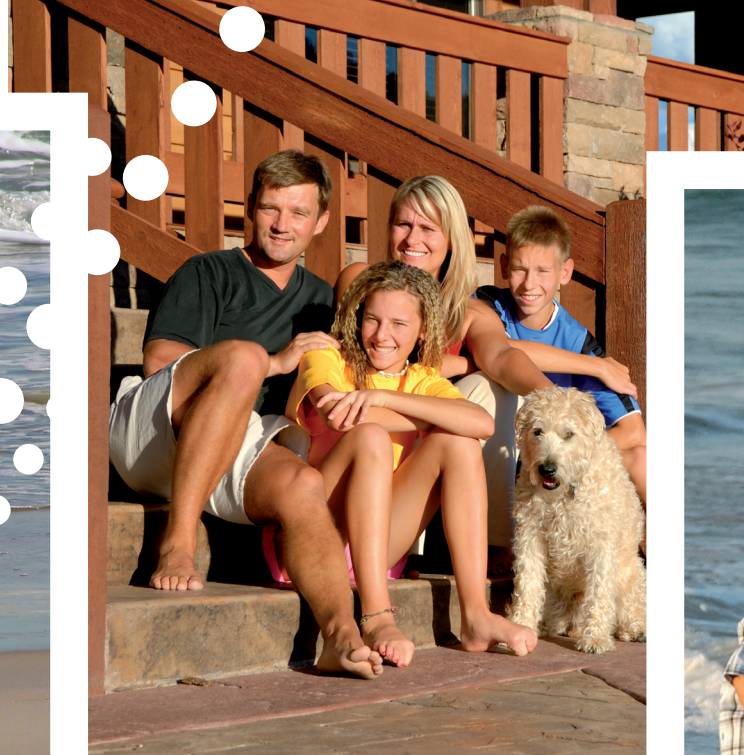
- sa nägid tõesti palju vaeva
- ma nägin, et sa püüdsid
- eelmisest nädalast saadik olen ma märganud suurt edasiminekut...
- sa võid enda üle uhkust tunda, sest...



## Julgusta oma last võtma ülesandeid, mis panevad tema võimed proovile.

### Välgi keelekasutust, mis võib lapse enesehinnangut kahjustada:

- ära halvusta - sa käitud nagu tita
- ära sildista - sa oled laisk; sa oled tülitokitaja; sa ei püüagi; ma tunnen sind
- ära võrdle oma last teistega - su õde sellises olukorras; Mart ei kohtleks ema iialgi nii, nagu sina; mina sinu eas...
- ära liialda ega üldista - alati sa...; sa ei oska kunagi midagi õigesti teha; sinust ei saa kunagi...
- ära pilka lapse vanust - kui sa ükskord suureks saad; see on sinust lapsik
- ära ole sarkastiline - kas neid paberipuntraid nimetatakse vihikuteks?
- ära tekita oma lapses süütunnet - sa ajad mu hauda; vaata minu halle juukseid
- ära ennusta ette - sinust kasvab...; sinust ei saa kunagi...; ühel päeval sa kahetsed...



**NB! Laused muutuvad solvanguteks, kui neid saadab halvustav kehakeel (sarkastiline või üleolev naeratus, agressiivne hääletoon, märtriohe, pearaputus, kulmukortsutus jne.)**

### Aita lapsel end tundma õppida läbi arutluste:

Mis sa arvad...?  
Kumb sulle rohkem meeldib...?  
Mis sulle selle juures meeldib...?  
Mida sa tundsid...?

### Kaitse oma last ebaõigluse eest:

- ütle välja, et juhtunu ei olnud lapse viga (tea, et enamik lapsi oletab automaatselt, et nemad on süüdi, kui haiget sai keegi, keda nad armastavad ja vajavad)
- ütle välja, et see, mis juhtus, polnud õiglane
- näita välja, et oled tugev ja saad lapse kaitseks välja astuda või aidata tal ennast ise kaitsta

### Jaga vastutust ja usaldust:

- lase oma lastel ennast aidata
- ära sekku kohe, kui näed, et laps ei tule väga hästi toime, sellega väljendad usaldust
- kinnita, et sul on lapsesse usku (ma tean, et sa saad sellega hakkama).

