



AUDENTES ERAKOOL

„Kuidas toetada laste ja noorte enesehinnangut“ (R. Cacciatore, E. Korteniemi ja M. Huovinen, 2010)

Mis on enesehinnang ja kuidas see kujuneb? Kuidas enesehinnangut nii targalt toetada, et ei tekiks valesid valikuid? Kuidas aidata lastel ja noortel oma enesehinnangut tõsta? Enesehinnang kujuneb aastate jooksul ja kildhaaval, sellele loovad aluse varajased kogemused. Igaühest võib õige toetuse abil kasvada ennast väärtustav ning enda ja teistega hakkama saav isiksus.

Käesolev raamat on abiks lapsevanematele, et aru saada, millest kõigest enesehinnang koos seisab ja kuidas te kõige paremini oma last toetada saate. Raamatu autorid on tuntud lastepsühhaater Raisa Cacciatore, meditsiiniõde Erja Korteniemi-Poikela ja toimetaja Maarit Huovinen.



„Võit madala enesehinnangu üle“ (M. Fennell, 2011, 2017)

Madal enesehinnang võib elu raskeks muuta väga mitmel moel. See võib teha teid ärevaks ja õnnetuks, kahtlustest ning enesekriitilistest mõtetest piinatuks. See võib takistada end teiste seltsis vabalt tundmast ega lase elada elu, mida tahaksite elada. See muudab raskeks väärtustada ja hinnata ennast nii, nagu hindaksite ja väärtustaksite kedagi teist, kellest hoolite.

Melanie Fennelli tunnustust pälvinud ja populaarne eneseabiõpik aitab teil mõista oma madalat enesehinnangut ja murda välja kannatuste, kasutu käitumise ja ennasthävitava mõtlemise nõiaringist. Kognitiivsest teraapiast pärinevaid praktilisi tehnikaid kasutades aitab käesolev raamat teil õppida enesetunnustamise kunsti ja sel viisil parandada oma minapilti. Konkreetsemalt õpite:

- Kuidas madal enesehinnang välja kujuneb ja mis seda alal hoiab.
- Kuidas oma negatiivseid mõtteid ja nende taga peituvaid suhtumisi kahtluse alla seada.
- Kuidas ära tunda oma tugevaid külgi ja häid omadusi ning saavutada tasakaalustatum, leebem suhtumine iseendasse.

Eesti keeles on varem ilmunud raamatu esimene väljaanne, siin on tegu põhjalikult ümbertöötatud uue trükiga.

