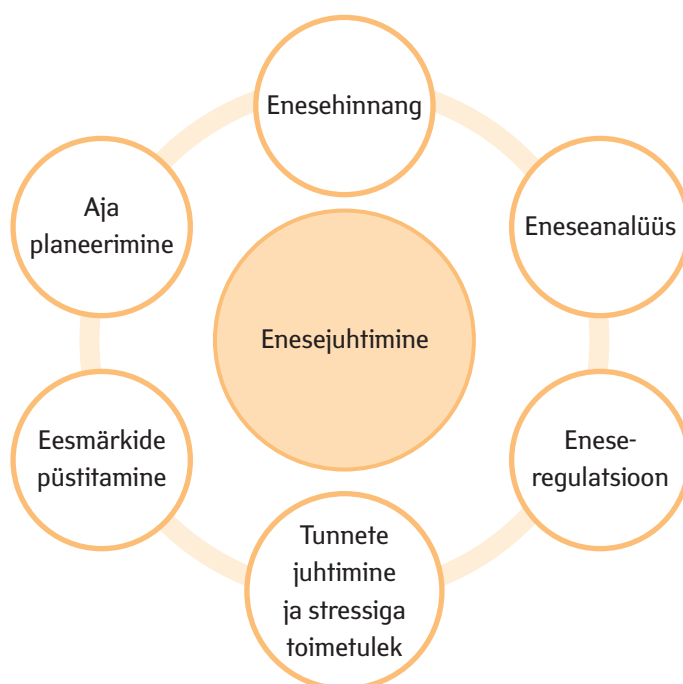


## 2. ENESEJUHTIMINE

Enesejuhtimine on n-ö võtmeoskus, mida läheb vaja kõigil. See sisaldab oskust ennast analüüsida, tunda oma tugevaid ja nõrku külgi, parandada enesehinnangut ning kujundada oma elu. **Hea enesejuhtimisoskus annab inimesele kindlustunde.** See aitab toime tulla igapäevaelu nõudmistega ning on toeks keerulistes olukordades.

Kesksel kohal enesejuhtimisoskuste hulgas on **eneseregulatsioonioskus**. See tähendab, et inimene oskab jälgida, hinnata ja kontrollida oma käitumist ja emotsioone, tuleb toime tugevate tunnetega ja suudab õppida uusi oskusi. Peale selle sisaldab enesejuhtimisoskus ka oskust ennast analüüsida, oma tugevate ja nõrkade külgede tundmist, eesmärkide püstitamist, ajaplaneerimist, enda motiveerimist ning eneserefleksiooni. Ajaplaneerimisoskus ja võime toime tulla tunnetega aitavad hakkama saada ka stressiga.



**Joonis 14.** Enesejuhtimine koosneb mitmest oskusest, mis kõik on õpitavad.

Enesejuhtimisoskus seob kokku üksikud omandatud **oskused eesmärgiga kasutada neid teadlikult oma elu kujundamisel, eesmärkide püstitamisel ja nende poole liikumisel.** Nende oskuste **õppimisel** on oluline anda õpilastele aktiivne roll, et nad saaksid kogeda vastutust oma käitumise reguleerimisel. See aitab kaasa enesekindluse ja iseseisva analüüsivõime arengule. Head enesejuhtimisoskused vähendavad probleemkäitumist, sh tõenäosust kuritarvitada uimasteid.



### Kasutatud kirjandus

1. Botvin, G, J, Kantor, L, W 2000. Preventing alcohol and tobacco use through life skills training. Alcohol Research & Health 24, 250 7.
2. World Health Organization 2003. Skills for Health. Skills-based health education including life skills: An important component of a Child-Friendly/Health-Promoting School. WHO Information Series on School Health.