”ÎNCREDEREA ÎN SINE”

PROF. ÎNV. PRIMAR, COTICI CRISTINA

LICEUL TEORETIC NICOLAE IORGA NEHOIU

- Motto:”Încrederea în sine îți dă libertatea de a face greșeli și de a face față eșecurilor fără acea senzație ca și cum lumea s-a prăbușit în jurul tău, sau că ești o persoană fără valoare.”

Subiectul ședinței:

Formarea încrederii în sine



Astăzi la ședință vom:

- tălmăci proverbe despre încrederea în sine
- determina în ce măsură credeți în forțele proprii
- colabora în grupuri la subiectul dat
- caracteriza copilul încrezător/neîncrezător
- discuta despre influența părinților în formarea comportamentului neîncrezut la copii

- identifica soluții, pentru a ajuta copiii să aibă încredere în sine
- enumera cele 10 drepturi ale comportamentului încrezător
- participa cu plăcere și interes la toate activitățile propuse

Copilul încrezător în sine

- își exprimă deschis și sincer dorințele
- este apt să spună Nu
- are capacitatea și curajul de a vorbi deschis despre sentimentele sale pozitive și negative
- stabilește contacte
- poate să inițieze și să finalizeze o discuție

Copilul neîncrezător în sine

- are sentimentul de insecuritate și ineficiență
- are o stare de izolare și neliniște
- nu are încredere în propria persoană
- privește negativ la cei din jur
- se autocritică și se autodescurajează

Test pentru părinți

Încrederea în tine însuți

Steluța curioasă!













Cum putem caracteriza copilul încrezător în sine?



Cum putem caracteriza copilul neîncrezător în sine?

Tipul asertiv	Tipul agresiv	Tipul pasiv
• Își expimă dorințele în mod deschis și onest • Respectă oamenii • Comunică deschis cu oamenii • Cere și oferă ajutor cu plăcere • Este receptiv la nevoile celorlalți.	• Jignește pe cei din jurul său • Folosește expresii ofensatoare • Umilește oamenii • Are o atitudine de superioritate față de ceilalți • Tratează oamenii cu dispreț • Nu acceptă alte opinii și idei • Nu tolerează sfaturile străine	• Își neagă propriile drepturi • Nu-și apără interesele • Nu-și exprimă sentimentele • Permite altora să-l influiențeze • Manifestă sentimente de vinovăție și neajutorare, singurătate, frică și anxietate



Cum influiențează părinții în formarea comportamentului neîncrezător la copii?



Cum ne putem ajuta copilul să aibă încredere în sine?



Numiți 10 drepturi ale unui comportament încrezător.

10 drepturi ale unui comportament încrezător

1.De a fi propriul judecător al propriului comportament;

2.De a nu oferi motive sau scuze pentru propriile acțiuni;

3.De a nu ne simți obligați să soluționăm problemele celorlalți;

4.De a ne răzgândi fără a ne simți vinovați;

5.De a greși;

6.De a spune ***Nu știu;***

7.De a nu asocia acțiunile noastre față de ceilalți cu dragostea sau cu bunăvoința lor ;

8.De a lua decizii irațională;

9.De a spune ***Nu înțeleg***;

10.De a nu ne simți mișcați sau emoționați de anumite situații.

Înțelepciune din proverbe



Planta de trifoi simbolizează norocul, speranța și încrederea.





Alegoria broscuțelor



A fost odată un grup de broscuțe care voiau să se ia la întrecere. Țelul lor era să ajungă în vîrful unui turn foarte înalt. Se adunaseră deja mulți spectatori, pentru a urmări cursa și a le încuraja pe broscuțe. Cursa urma să înceapă ...

Totuși... dintre spectatori nu credea niciunul că vreuna din broscuțe va reuși să ajunga în vîrful turnului. Tot ce se auzea erau exclamații de genul: "Oh, ce obositor !!! Nu vor reuși niciodată să ajungă sus!" sau: "Nici nu au cum să reușească, turnul este mult prea înalt!"

Broscuțele începură să abandoneze ... Cu excepția uneia singure, care se cățăra vioaie mai departe ... Spectatorii continuau să strige: "E mult prea obositor! Nu va putea nimeni să ajungă sus!„

Tot mai multe broscuțe se resemnau și abandonau ... Doar una singură se cățăra consecvent mai departe ... Nu voia cu niciun chip să abandoneze!

În final, renunțaseră toate, cu excepția acelei broscuțe, care, cu o imensă ambiție și rezistență, a reușit să ajungă singură în vîrful turnului! După aceea, toate celelalte broscuțe și toți spectatorii au vrut să afle cum a reușit broscuța să ajungă totuși în vîrf, după ce toate celelalte se văzuseră nevoite să abandoneze cursa!

Unul din spectatori se duse la broscuță s-o întrebe cum de a reușit să facă un efort atît de mare și să ajungă în vârful turnului.

Dar dumneavoastră ce părere aveți?

Spectatorul află că ...
Broscuța învingătoare era SURDĂ!!!

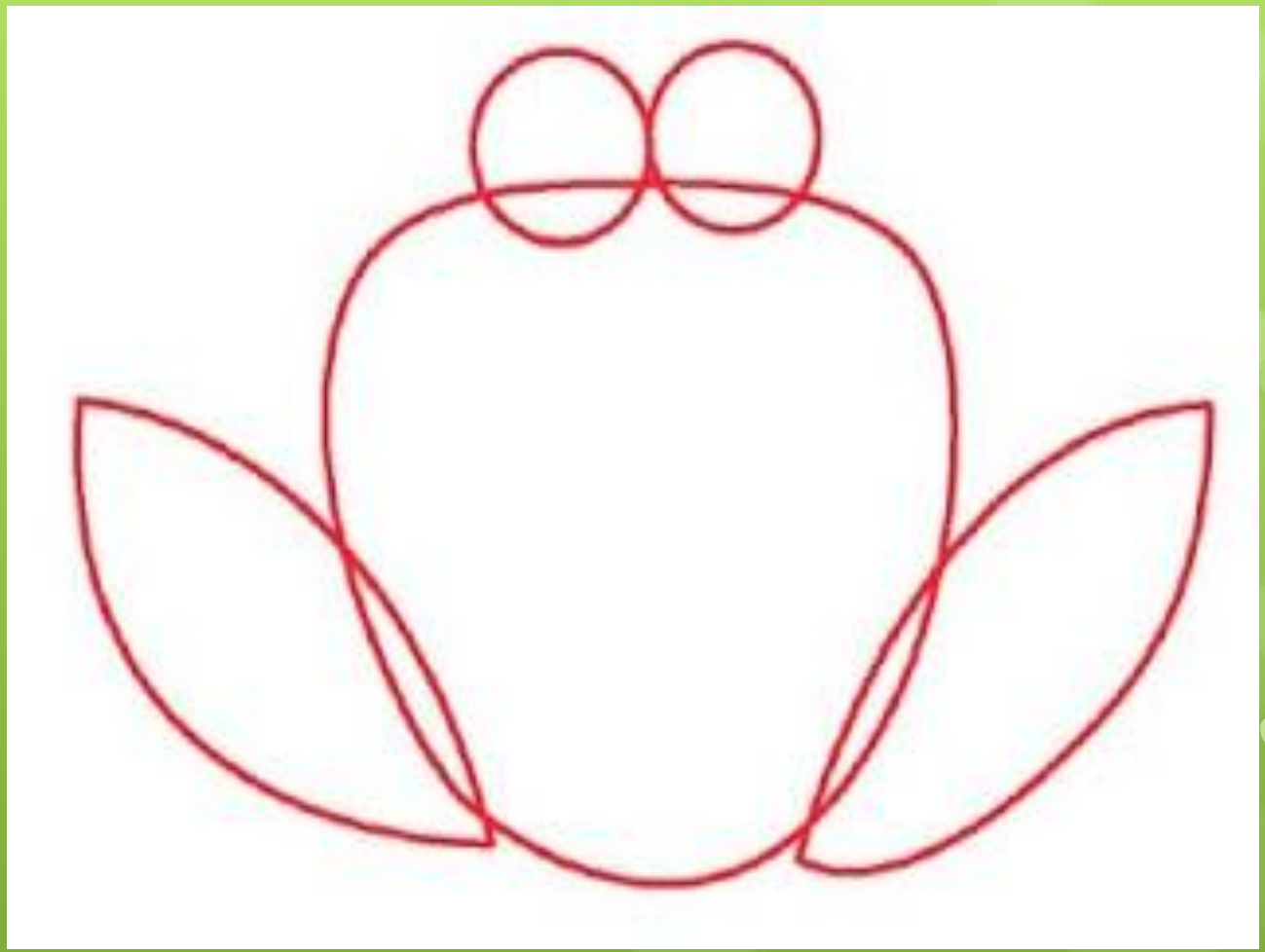
Morala?

Nu asculta niciodată de oamenii care au prostul obicei de a fi întotdeauna negativi și pesimiști. ... fiindcă ei îți răpesc cele mai frumoase dorințe și speranțe pe care le porți în suflet! Gîndește-te mereu la puterea cuvintelor, căci tot ceea ce auzi sau citești te influiențează în ceea ce faci!

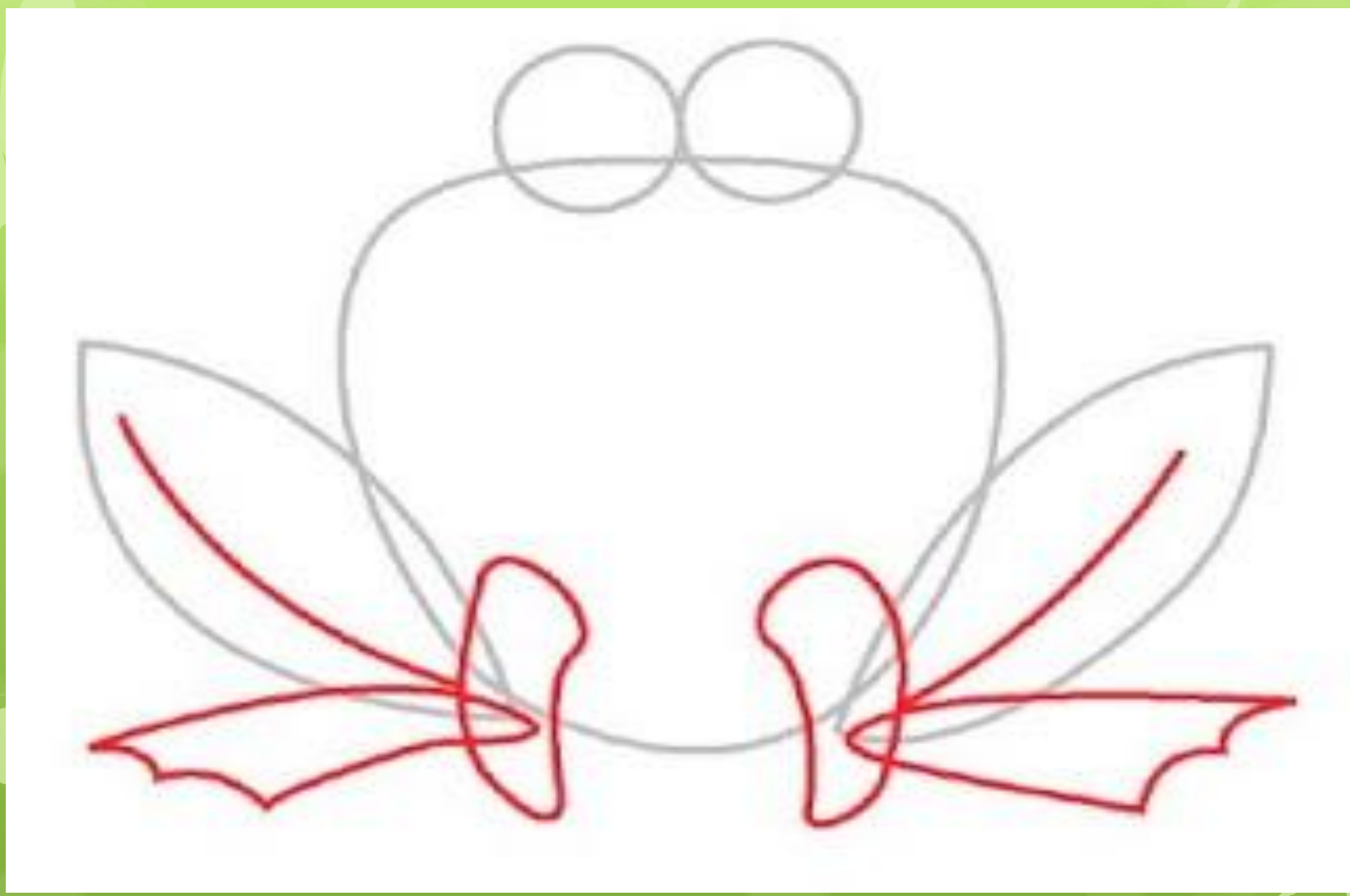
- Fii MEREU OPTIMIST!
- Și, mai ales, fii pur și simplu SURD cînd cineva îți spune că nu-ți poți realiza visurile!
- Gîndește-te:
- Poți reuși în viață dacă vrei cu adevărat!

Cum să desenezi o broscuță în 4 pași (urmăriți în fiecare imagine linia/liniile roșii) :

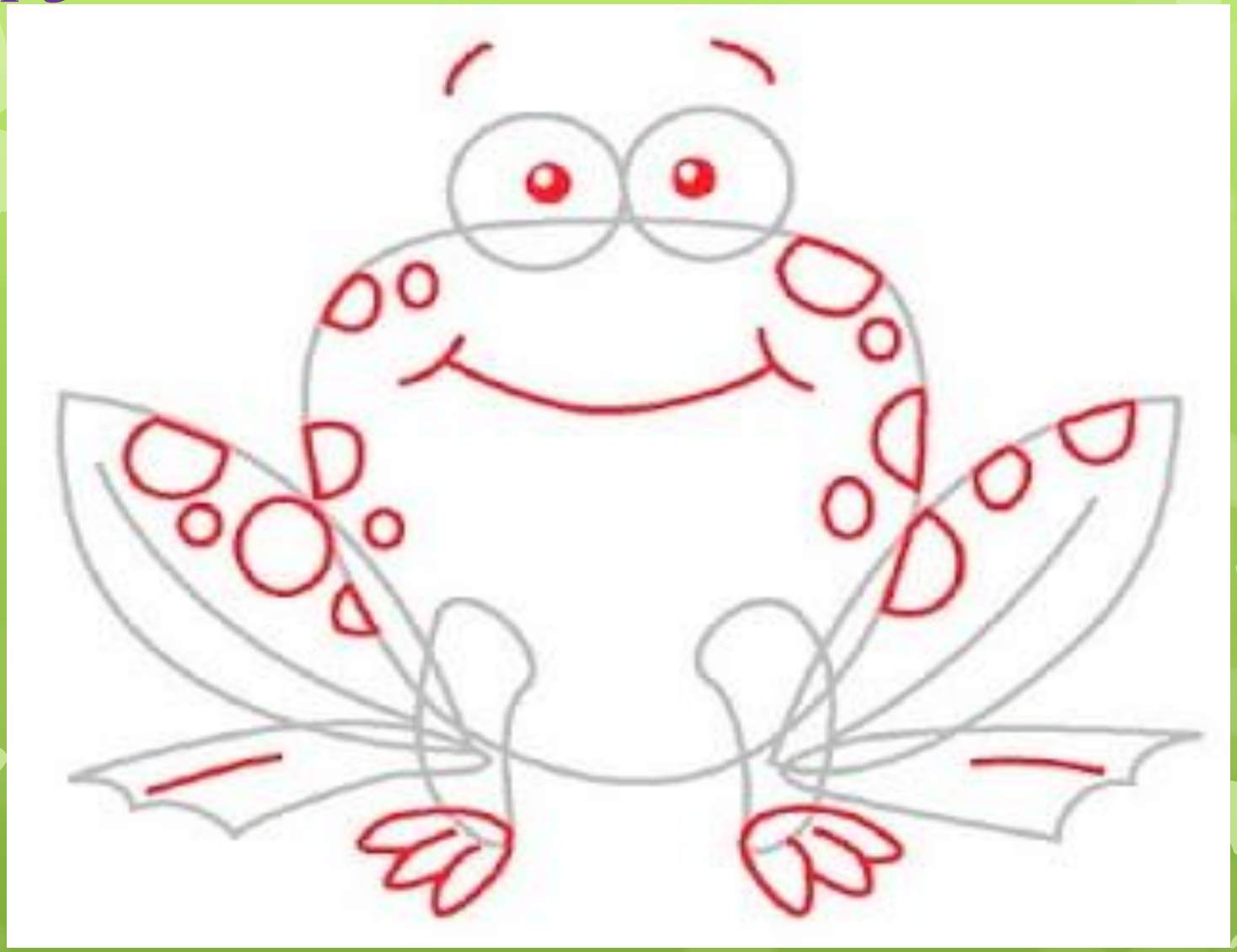
Pasul 1



Pasul 2



Pasul 3



Pasul 4



Final




Tot ceea ce îţi vor spune oamenii
că nu poţi face, încearcă
şi vei afla că poţi ...
Ai incredere in tine!!

VĂ MULȚUMESC!