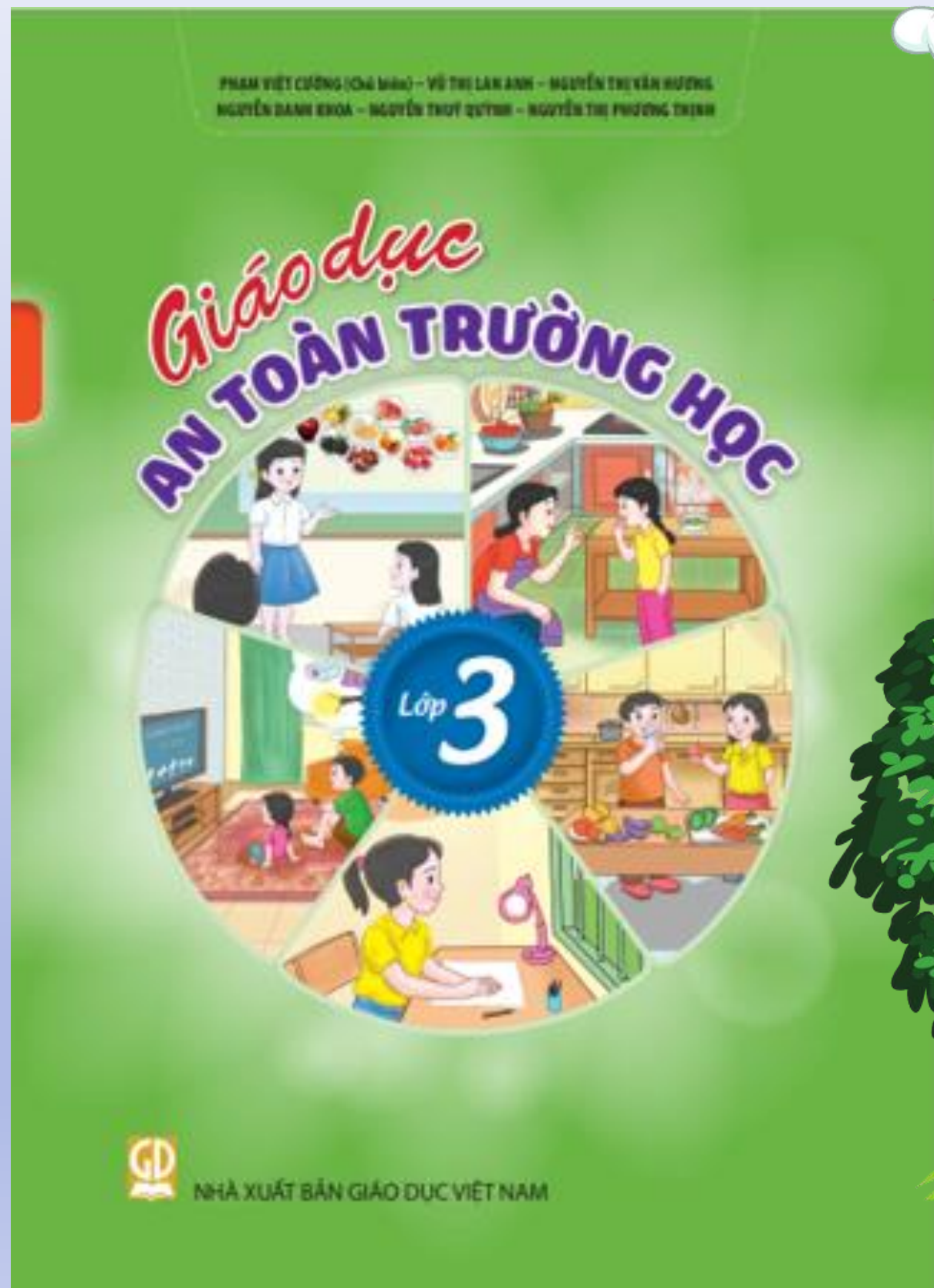




VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

4

THIẾT LẬP, RÈN LUYỆN THÓI QUEN TỰ CHỦ HÀNH VI BẢN THÂN





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

TIẾT 3



KHỞI ĐỘNG





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM





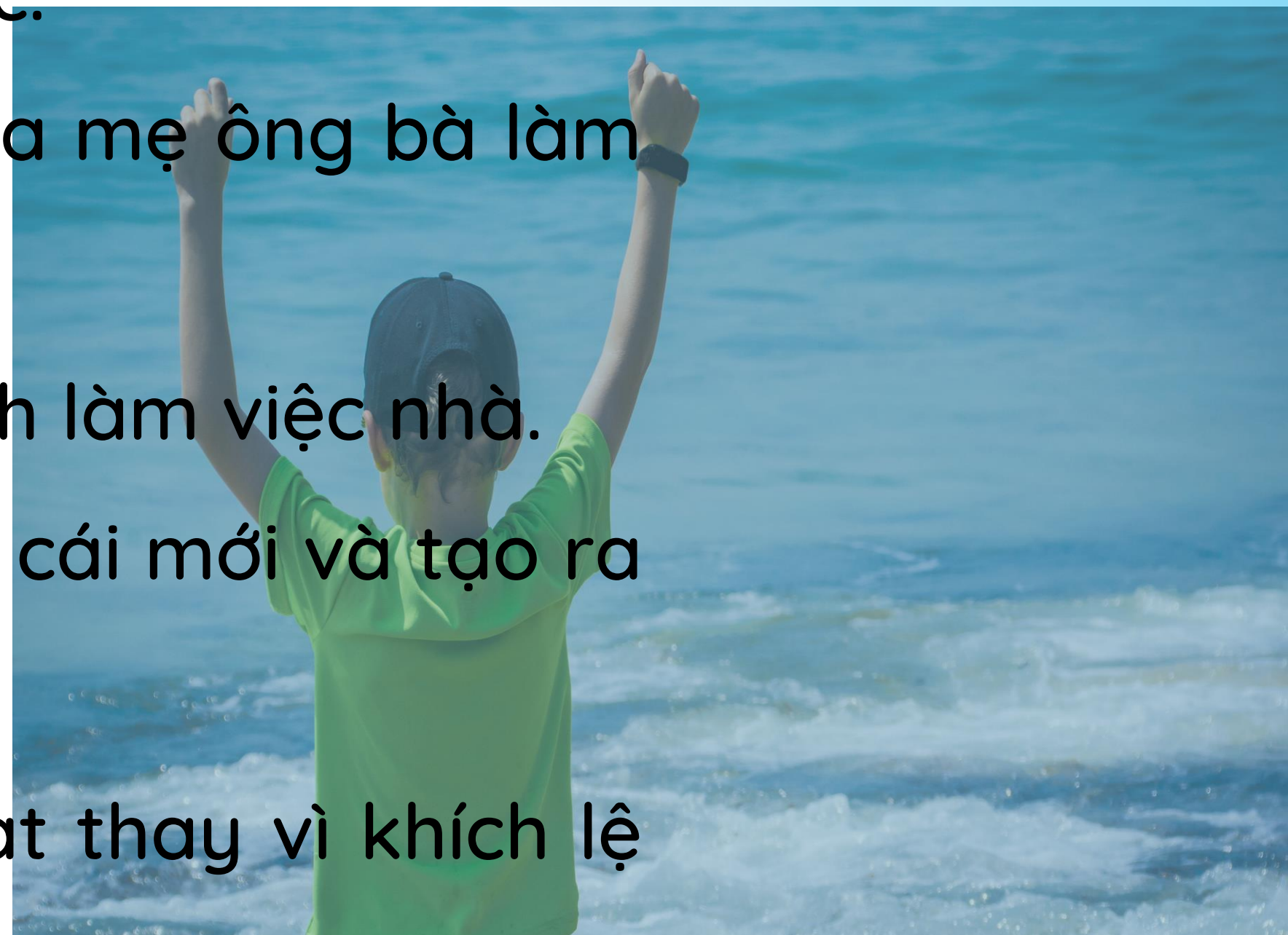
VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

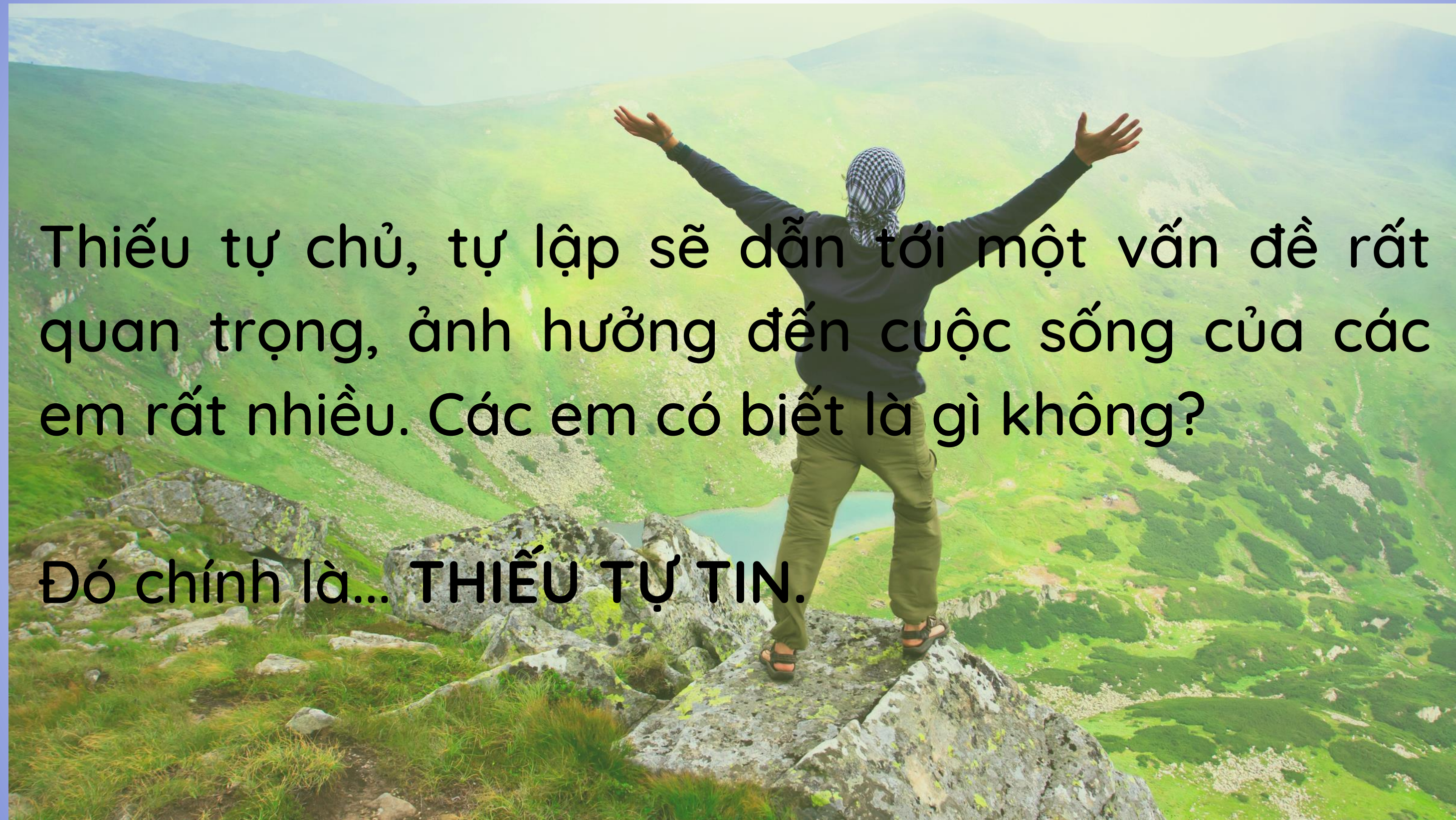
ÔN TẬP BÀI CŨ



NGUYÊN NHÂN MỘT BẠN NHỎ THIẾU TỰ CHỦ

- Ông bà ba mẹ bảo bọc quá mức.
- Sinh hoạt cá nhân cũng được ba mẹ ông bà làm thay.
- Không được ba mẹ khuyến khích làm việc nhà.
- Ba mẹ ngăn cản con khám phá cái mới và tạo ra sai lầm.
- Ba mẹ thường xuyên trừng phạt thay vì khích lệ động viên





Thiếu tự chủ, tự lập sẽ dẫn tới một vấn đề rất quan trọng, ảnh hưởng đến cuộc sống của các em rất nhiều. Các em có biết là gì không?

Đó chính là... **THIẾU TỰ TIN.**

THIẾU TỰ TIN LÀ GÌ?

Thiếu tự tin chính là sự thiếu tin tưởng vào chính bản thân mình, luôn đánh giá thấp năng lực, ngoại hình và những khía cạnh khác của chính mình.





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

BIỂU HIỆN CỦA MỘT BẠN NHỎ THIẾU SỰ TIN





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM



- Không thích đến những nơi đông người, thường tỏ ra ngại ngùng, e dè khi gặp người lạ.
- Không muốn trải nghiệm, luôn từ chối các thử thách mới, không dám đối mặt với thất bại.
- Khó chủ động kết bạn, làm quen với bạn mới mặc dù đôi khi rất muốn.
- Không chủ động giơ tay phát biểu bài hay hỏi những vấn đề chưa hiểu trên lớp.
- Thường ít hoặc không dám đối diện với ánh mắt người khác.





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM



- Khi được người khác khen người có thể cảm thấy rằng ngại ngùng hoặc không tin.
- Không dám nhận lỗi, thường có xu hướng im lặng trước những lỗi lầm mình gây ra.
- Dễ thay đổi cảm xúc, trầm lắng và ít nói chuyện hơn các bạn cùng trang lứa.

- Nhạy cảm hơn với lời phê bình, dễ cảm thấy tự ái
- Thường tỏ ra buồn bã, thất vọng và chán nản.





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM



- Luôn so sánh bản thân với các bạn cùng tuổi.
- Luôn có cảm giác rằng mình sẽ thất bại, kém cỏi và không ngừng lo lắng.
- Thường có xu hướng tự hạ thấp bản thân xuống.
- Dễ trở thành nạn nhân của bạo lực học đường.
- Khả năng học tập có thể bị sa sút.
- Đôi khi sẽ tham gia bắt nạt bạn bè để cố thể hiện rằng mình không phải là người nhút nhát.





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM



GHI NHỚ

Thiếu tự tin có thể kéo dài đến tận khi các em trưởng thành. Và cuộc sống một người thiếu tự tin sẽ bỏ lỡ rất nhiều cơ hội thành công trong cuộc sống tương lai.

Các em hãy cố gắng thay đổi để rèn luyện sự tự tin của mình nhé.





VIỆN KHOA HỌC GIÁO DỤC AN TOÀN
VIỆT NAM

HẸN GẶP LẠI CÁC EM

