

Jak podporovat zdravé sebevědomí u dětí i dospělých?

Zdravé sebevědomí je důležitá součást kvalitního a spokojeného života i mezilidských vztahů. Odráží se v celém našem životě a na jeho formování i celý život pracujeme. Jeho základ vzniká v dětství. Je to tedy téma pro MŠ velmi aktuální, protože právě ony mohou v tomto procesu napomoci v dobrém, nebo naopak podpořit vznik sebevědomí malého. Sebevědomí lze vhodnou terapií podporovat v jakémkoli věku. Čím lepší základ ovšem člověk v dětství dostane, tím lépe se mu s ním poté pracuje.

MGR. MARTINA VIEWEGOVÁ

Co je vlastně sebevědomí?

Z pohledu filozofie úzce souvisí se **sebereflexí**. Z pohledu psychologie je sebereflexe jeho součástí a **dobrým ukazatelem toho, jak na tom jedinec se sebevědomím je**.

Pomůžeme-li si rozdělením slova na „sebe“ a „vědomí“, můžeme jej definovat jako „vědomí sebe samého“. To dobře vystihuje i podkategorie, které tento termín zahrnuje. Podíváme-li se na člověka jako na celek, vidíme, že sestává z **fyzického já, emočního já a kognitivního já**. Všechny tři složky by za ideálních podmínek měly být integrované a přijaté. Ve chvíli, kdy je sebevědomí z nějakého důvodu narušeno, je i tato integrace narušena, případně

v krajních podmínkách může chybět. Na druhou stranu v každé ze zmíněných oblastí zpravidla najdeme alespoň nějakou část, která je pro jedince přijatelná, kterou oceňuje a která procesu nabývání sebevědomí napomáhá.

Jaké sebevědomí můžeme mít?

Ideálním stavem je **zdravé sebevědomí**. Je to stav, kdy si je člověk vědom svých kvalit i nedostatků. Kvality úměrně udržuje či dále zvyšuje. S nedostatky zachází jako s potenciálem či výzvou, pokud s nimi pracovat chce. Pokud s nimi pracovat nechce, má je přijaté s láskou do své integrity a sám si z nich

umí udělat legraci jako z něčeho, co prostě vytváří jeho osobitost a zároveň ho dělá jedinečným. Člověk je tedy **pri-márně spokojený sám se sebou**.

Zdravě sebevědomý člověk ví, že oblasti, ve kterých spokojený není, může dále zlepšovat, a je to stav, který více či méně má ve svých rukou. Jedinec si volí adekvátní cíle, je schopen jich dosáhnout, případně dobře zpracovat situace, kdy jich nedosáhne a selže. Ve vztazích dobře funguje, je schopen vyjádřit nespokojenost, či naopak dát pozitivní zpětnou vazbu, respektuje jiné názory svého okolí, umí žít sám a zpravidla nežalí.

Nejčastějším problémem, se kterým lidé přicházejí k psychologovi, je **nízké sebevědomí**. Člověk s nízkým





Sebevědomí velmi úzce souvisí se vztahem k sobě – sebeúctou i sebeláskou. Ukazuje, nakolik si je člověk vědom svých kvalit, dispozic, talentů a zároveň nakolik je schopen sám sebe ocenit. Též člověka určitým způsobem chrání před přepínáním sil, nezdravými vztahy a částečně i před vyhořením. Pokud si zdravě vážíme sami sebe, umíme si nastavit hranice, říct ne, aniž bychom měli pocit, že na nás v důsledku toho okolí bude pohlížet nepřátelsky nebo tím snížíme kvalitu své osobnosti a ostatní nás například nebudou mít rádi...

sebevědomím je nespokojený sám se sebou, často bývá vztahovačný, citlivý na poznámky okolí, které s ním osobně ani nemusí souviset. Není schopen adekvátně nahlédnout ani ocenit své kvality a svůj potenciál, **volí si zbytečně nízké cíle** a těch často nedokáže dosáhnout, protože si cestou sám hází klacky pod nohy. Člověk může být **nejistý i v sociálním kontaktu**, špatně snáší neúspěch a hůře se s ním vyrovnává. Svě sebevědomí mnohdy staví na názoru okolí, snaží se podle potřeb okolí měnit a chovat, což jej

samozřejmě nutně vyčerpává. Velmi citlivě reaguje na kritiku a má problém přijmout i laskavý humor, pokud je namířen na jeho osobu. Sám ovšem může mít velmi nepříjemné a jízlivé poznámky na své okolí či si z něj tropit žerty. Ve vztazích může být majetnický a žárlivý, v krajním případě až tyranizující. Sociální vztahy zároveň špatně navazuje. Mívá tendenci k závislostním vztahům.

Opačným pólem je pak **sebevědomí vysoké**. Může vzniknout jako kompenzace sebevědomí nízkého. Člověk, stejně jako při nízkém sebevědomí, není schopen reálně nahlédnout své schopnosti a dovednosti ani svůj potenciál. **Není též schopen přijmout zpětnou vazbu**, která by narušila jeho nereálný sebeobraz. Volí si cíle, kterých nemůže

dosáhnout, a v krajních případech si je schopen vystavět fabulační teorie, proč k neúspěchu došlo. Za chyby nikdy nepřebere odpovědnost on sám, odpovědnost a vinu za selhání bude svalovat na své okolí.

” **Zdravě sebevědomý člověk je se sebou spokojený.**

Je třeba zdůraznit fakt, že **i lidé s nízkým sebevědomím mohou být v práci velmi úspěšní**, je ovšem rozdíl v tom, jakým způsobem to má poté vliv na kvalitu jejich života. U lidí s nízkým sebevědomím lepší pozice zvyšuje neúměrnost stresu, pochyby o sobě, člověk se navíc sám neocení a nepochválí, ať tedy dělá cokoli, bude vždy nespokojený sám se sebou, a naopak to jeho vnitřní pochyby o sobě samém může jítřit.

Jak vytvářet sebevědomí u dětí?

Nevytvářejte soutěžní prostředí ve smyslu hodnocení lepších a horších dětí

Děti samozřejmě rády soutěží a poměřují své síly s ostatními. Je přirozené, že některé dosahuje lepších, jiné naopak horších výsledků. Důležité ale je, jakým způsobem s tímto faktem naložíme.

Děti chvalte

To, že se někomu něco povede, rozhodně není samozřejmé. Pochvalu, a to často, si každé dítě zaslouží a na cestě k dobrému sebevědomí i sebepoznání jeho silných stránek je to velmi důležitý pomocník.

Dejte jim jasné hranice

Pevné a zdravě nastavené hranice dítěti pomáhají udržovat pocit bezpečí. Navíc má vůči čemu se vymezovat a proti čemu bojovat. Tím opět dochází k formování jeho sebevědomí.

Učte je s neúspěchy zacházet proaktivním a kreativním způsobem

I neúspěch může být dobrou zkušeností, pokud se na něj tak začneme dívat. To, že se nám něco nepovede, nám přináší hned několik zisků. Můžeme zrevidovat, zda nám daný cíl opravdu stojí za to. Pokud ano, můžeme se poúčit z chyb, které stály za tím, že jsme cíle nedosáhli. Vždy lze hledat nové cesty a způsoby, jak cíle dosáhnout.

Učte je sebechvále

Člověk se v první řadě musí umět ocenit sám. Pochvala od okolí je určitě příjemná, nikdy si ale nemůžeme být jisti, zda je autentická, či za ní stojí něco jiného. Pro vnitřní spokojenost je tedy nejdůležitější, když člověk umí sám ocenit, co dokázal. Tohle je dobré učit se od raného dětství.

Učte je vyrovnat se s neúspěchem

I když se dítěti něco nepovede, nikdy nesmí zpětná vazba vypadat jako kritika dítěte samotného. To, že mu něco nevyšlo, že něco rozbilo apod., pouze znamená, že daná věc byla špatně, nikoli to, že samotné dítě je neschopné. Neúspěch je navíc součástí úspěchu. Bez něj bychom neuměli ocenit časy, kdy se nám daří, a věci, které se nám povedou. Kdy jindy s tímto přístupem začít než v samém dětství!

Nenuťte je do věcí, které nemohou vzhledem ke svému věku a vývojové fázi zvládnout

Všechno má svůj čas. To platí i o učení se jednotlivým činnostem, které dítě při svém růstu a zrání musí zvládnout. Je to dané vývojovou fází i jedinečností každého dítěte. Žádný učený z nebe nespádl, tudíž je zbytečné jej hledat.

Věci, které zvládnou, by měly dělat samy

Dětem nemá smysl ulehčovat cestu, pokud vidíme, že mají schopnosti a dovednosti a situaci či úkol zvládnou samy. Tím, že za ně některé věci neuděláme, posilujeme jejich kompetenci a sebevědomí, protože vidí, že jim důvěřujeme, že to zvládnou.

Mluvte s nimi o pocitech

Empatii k sobě i ke druhým se dítě učí v průběhu života. Stejně tak dobrému kontaktu se svými pocity a důvěře v ně. K tomu, že prožíváte emoce je normální, je třeba dítě vést. Vést ho k pojmenování toho, co se v něm děje. To může vypadat například jako zpětná vazba, reflexe toho, že je situace dítěti nepříjemná, ujištění, že je normální, že člověku často třeba třesť hlava nebo by si potřeboval zakřičet, otázky na to, jak dítě samo situaci prožívá apod. Důležité je také naučit dítě adekvátnímu způsobu, jakým emoce ventilovat. Například agresí je vhodné umět uvolňovat zdravým způsobem, aniž by dítě ohrozilo sebe nebo své okolí, a přitom ji v sobě nedusilo.

Naslouchejte jim a vnímejte, co chtějí nebo nechtějí – učte je říkat NE

Ačkoli by pro nás bylo příjemnější, kdyby dítě poslouchalo jako hodinky, je pro jeho vývoj zdravé, když zná své hranice, je v kontaktu se svými potřebami a umí se jasně vymezit a říct ne. Je to něco, co v dospělosti bude velmi potřebovat. Již od útlého věku jej můžeme vést k umění kompromisu a ke zdravé asertivitě. Zároveň s ním tyto schopnosti kultivujeme i my sami.

Popisujte, co vidíte, přijímajícím, nehodnotícím způsobem

Každé dítě se někdy chová naprosto nemožně, má záchvaty čehokoli a není možné s ním hnout. Nadávat mu a říkat o něm, že je hrozné, ovšem není řešení. Podobně jako u popisování emocí i zde je vhodné popisovat to, co dítě dělá a jak se chová; můžete přidat konstatování, že s tím nejste spokojeni, dejte ale najevo, že navzdory tomu máte dítě rádi.

Posilujte jejich kompetence, dejte jim důvěru

Ačkoli je pro nás někdy těžké nechat děti dělat věci po svém, navíc v jejich tempu, je třeba zatnout zuby, vydržet a podporovat je v tomto úsilí. A na závěr je ideálně pochválit, jak to či ono dobře zvládly. Zvedáme jim tak sebevědomí, neboť dáváme najevo, že je na ně

spolehnutí, že věříme, že situaci dobře a samy zvládnou.

Učte je využít hru k tomu, aby v ní zpracovaly své emoce a naučily se různým sociálním rolím

Některé věci je těžké říkat přímo. O některých je náročné a často i nemožné mluvit vůbec. Hra na dítě působí jako přirozená terapie, navíc se díky ní učí rozvíjet svou kreativitu a umělecké tendence, díky kterým se těžkosti života lépe zvládají.

Vedte je k sebedůvěře ve smyslu mentální i fyzické kompetence

Je důležité vést děti ke vztahu k jejich tělu a důvěře v něj. Tělo je důležitý nástroj, který úzce souvisí se sebevědomím jedince. Tím, že dítě bude své tělo zažívat jako něco, na co se může spolehnout, bude zažívat i lepší pocit ze svého těla obecně. Ideální jsou fyzické hry, prolézačky či lanová centra. Zajímavou formou, jak získat důvěru v sebe i druhé, jsou kurzy lezení pro nejmenší.

Nenadávejte ani jim, ani sobě, ani svému okolí

Pro dítě jsme vzor, na který se dívá a díky kterému se učí, jak se k sobě i druhým chovat. Snažte-li se vést dítě k sebevědomí a sebelásce, ale přitom říkáte, jaké máte sami velké břicho a je to nechutné, nikdy se těmto vlastnostem nenaučí.

Berte je takové, jaké jsou

Každý člověk je jiný. To ovšem neznamená, že by někdo byl lepší a někdo horší. Je-li člověk dítě, zodpovědnost za to, jaký je, mají jeho rodiče. Nemá tedy smysl dítěti cokoli vyčítat nebo předhazovat, protože zlovyky zpravidla bývají způsobem, jak se naučilo v domácím prostředí přežívat nebo jím manipulovat. Dětem ve školce můžeme ukazovat jiné možnosti a vzorce chování, jejich hodnocení jako „zlých“ nebo „hodných“ je vede pouze k tomu, že si natruc například „zlého chlapečka“ zvnitřní a budou tento scénář opakovat až do dospělého věku. Stejně tak vymanit se z role „hodné holčičky“ zabere několik



let terapie. Nechte tedy děti, ať jsou, jaké jsou, ovšem s výchovou a mantinely, které jsou adekvátní instituci a věku.

Jak ovlivňovat sebevědomí u svých zaměstnanců?

Výše uvedené lze velmi úspěšně, samozřejmě v upravené formě, aplikovat také na dospělé zaměstnance ve firmě. Téma sebevědomí je aktuálním u velkého množství dospělých lidí. Jak již bylo řečeno výše, jde o něco, co se vyvíjí celý život. Čím zdravě sebevědomější a kompetentnější zaměstnanec, tím lépe instituce, ať už jakákoli, funguje.

Děti jsou vždy naším zrcadlem.

Nevíme-li, co s nimi, je dobré podívat se na to, co by v dané chvíli pomohlo nám. Tímto způsobem se od nich učíme. Co pomáhá a funguje u nich, může mít terapeutický i růstový efekt u nás. Ve vaší profesi tedy není lepšího učitele než dětí samotných.

Závěrem

Zdravé sebevědomí se odráží na kvalitě života i na zdraví samotném.

Psychická pohoda přispívá k lepší imunitě a lepší fyzické kondici.

Sebevědomější lidé mají také menší pravděpodobnost rozvoje psychických onemocnění a zároveň bývají méně nemocní. Statistiky dokonce ukazují, že sebevědomí jedinci jsou méně náchylní k úrazům.

Pro děti jsme vždy vzorem my, jakožto jejich okolí. Je jedno, jestli fungujeme v roli rodiče nebo pedagoga či jen kamarádky anebo tetičky. Pokud dítě vedeme k něčemu, co sami nedodržujeme a nepraktikujeme, těžko naše výchova bude mít efekt, který očekáváme.

Vždy tedy musíme začít u sebe. **Dítě sleduje, jakým způsobem se chováme sami k sobě, jak o sobě mluvíme i jakým způsobem se chováme k němu a k druhým lidem.** Zda se chování liší ve chvíli, kdy s člověkem jsme, a ve chvíli, kdy s ním nejsme, anebo zda zůstává stabilní.

Zdravě sebevědomý člověk je vnitřně svobodný a přitom zodpovědný za svůj život. Mateřská škola má jedinečnou možnost mu tento kvalitní základ pomoci utvářet. ■

Autorka pracuje v centru Psychoterapie Anděl