

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky a psychologie

Faktory ovlivňující vývoj zdravého sebevědomí u žáků na II. stupni ZŠ

Bakalářská práce

Autor: Tereza Zajíčková
Studijní program: Specializace v pedagogice
Studijní obor: P-AJB, P-RJB
Vedoucí bakalářské práce: Mrg. Radka Skorunková, Ph.D.

Hradec Králové
2016

UNIVERZITA HRADEC KRÁLOVÉ

Pedagogická fakulta

Akademický rok: 2015/2016

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Tereza Zajíčková**

Osobní číslo: **P12962**

Studijní program: **UB7507 Specializace v pedagogice**

Studijní obory: **Anglický jazyk se zaměřením na vzdělávání**

Ruský jazyk se zaměřením na vzdělávání

Název tématu: **Faktory ovlivňující vývoj zdravého sebevědomí u žáků na II.
stupni ZŠ**

Zadávací katedra: **Katedra pedagogiky a psychologie**

Zásady pro vypracování:

Hlavním prvkem práce je dotazník vyplněn dětmi na druhém stupni základní školy. V první části se zabývá teorií o sebevědomí obecně a jeho zdravém rozvoji právě v dětském věku. Ve druhé části se v práci porovnávají vyplněné dotazníky s teoretickou stránkou a dotazníkové šetření zjišťuje nejdůležitější prvky, které ovlivňují vývoj zdravého sebevědomí u dětí.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Seznam odborné literatury:

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Radka Skorunková, Ph.D.**

Katedra pedagogiky a psychologie

Datum zadání bakalářské práce: **19. února 2014**

Termín odevzdání bakalářské práce: **19. února 2016**

L.S.

doc. PhDr. Pavel Vacek, Ph.D.

děkan

Mgr. Kateřina Juklová, Ph.D.

vedoucí katedry

dne

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala (pod vedením vedoucího bakalářské práce) samostatně s využitím uvedených pramenů a literatury.

V Hradci králové dne.....

.....

Tereza Zajíčková

Poděkování

Zde bych chtěla poděkovat především vedoucí své práce, Mrg. Radce Skorunkové, Ph.D., která mi poskytla důležité rady a cenné připomínky při psaní. Tímto bych ji chtěla poděkovat za její trpělivost a čas strávený při konzultacích. Dále bych ráda poděkovala své rodině, která pro mě byla oporou a poskytla mi zázemí a psychickou podporu během vypracovávání této bakalářské práce.

Anotace

Hlavním prvkem práce je dotazník vyplněn dětmi na druhém stupni základní školy. V první části se zabývá teorií o sebevědomí obecně a jeho zdravém rozvoji právě v dětském věku. Ve druhé části se v práci porovnávají vyplněné dotazníky s teoretickou stránkou a dotazníkové šetření zjišťuje nejdůležitější prvky, které ovlivňují vývoj zdravého sebevědomí u dětí.

Klíčová slova: Sebevědomí, žáci II. stupně ZŠ, faktory, rozvoj sebevědomí, pubescence

Annotation

The main element of the bachelor's statement is a questionnaire, filled in by children at second grade of primary school. The first part of the bachelor's statement is concerned with theory of self-confidence in generally, and development of healthy self-confidence in childhood. On the second part, the filled questionnaires are compared with a theoretical point of view, and evaluate the most important elements that have an influence on development of healthy self-confidence at children.

Key words: Self-confidence, children at second grade of primary school, factors, development of self-confidence, pubescence

Obsah

Úvod	9
1 Sebevědomí	10
1.1 Definice pojmu sebevědomí	10
1.1.1 Zdravé sebevědomí a egoismus	11
1.2 Vymezení dalších pojmů souvisejících se sebevědomím	12
1.3 Pubescence	13
1.3.1 Rozvoj identity v období pubescence pod vlivem sebeúcty	14
2 Utváření zdravého sebevědomí	15
2.1 Charakteristika dítěte s nízkým sebevědomím	16
2.2 Charakteristika dítěte s vysokým sebevědomím	19
2.3 Působení vnějších a vnitřních vlivů na sebevědomí dítěte	20
3 Vlivy trestů, šikany a násilí na sebevědomí dítěte	24
3.1 Tresty domácí i školní	24
3.2 Šikana, násilí a jejich dopady na psychiku dítěte	25
4 Přirozený rozvoj zdravého sebevědomí u dětí pomocí her	27
4.1 Hry na zjištění silné stránky žáka	28
4.2 Hry na zjištění vlastního „já“	29
4.3 Hry, které pomáhají dětem přijmout vlastní tělo	29
4.4 Hry pro upevnění a navázání vztahu s ostatními	30
5 Praktická část	32
5.1 Stanovení cíle a hypotéz	32
5.2 Metodologie výzkumu	32
5.2.1 Výsledky dotazníkového šetření	33
5.3 Ověření hypotéz	56
5.4 Shrnutí výsledků praktické části	57

5.5	Diskuze	58
	Závěr.....	59
	Seznam použité literatury	60
	Seznam příloh.....	63

Úvod

Bakalářská práce nese název: „Faktory ovlivňující vývoj zdravého sebevědomí u žáků II. stupně ZŠ.“ Součástí práce je dotazníkové šetření, které kromě zmíněných faktorů také ukazuje na výši sebevědomí u žáků.

Téma sebevědomí je velmi populární a často diskutované zejména u dospělých jedinců. Pro hlubší poznání je ale potřeba zapátrat do útlého věku, ve kterém se sebevědomí vyvíjí, což je právě druhý stupeň základní školy. Pro pedagogy je znalost faktorů mající vliv na vývoj našeho sebevědomí důležitá především z toho důvodu, aby žáky vedli k rozvoji zdravého sebevědomí a naopak jej nesnižovali.

Cílem této práce je zjistit, který faktor má nejvyšší podíl na snížení sebedůvěry u žáků II. stupně ZŠ. Má ověřit, zda mají žáci spíše nízké, než zdravé či vysoké sebevědomí a také, jestli mají žáci oporu spíše u rodičů a jiných dospělých lidí, než u svých vrstevníků. Na konci práce je proveden výzkum pomocí dotazníkového šetření, které zjišťuje všechny výše zmíněné cíle.

Bakalářská práce je rozdělena celkem do pěti kapitol. První kapitola je zaměřena především na definici pojmu sebevědomí a základní terminologii potřebnou k tématu. V druhé kapitole jsou popsány vlivy působící na dítě a charakteristika žáka s nízkým a vysokým sebevědomím. Třetí kapitola se zabývá šikanou, tresty, násilím a jejich dopady na psychiku dítěte. Ve čtvrté kapitole se práce zaměřuje spíše na to, jak můžeme přirozeně rozvíjet sebevědomí u dětí, např. pomocí her. Poslední kapitola se věnuje dotazníkovému šetření.

1 Sebevědomí

1.1 Definice pojmu sebevědomí

Pojem sebevědomí, nebo sebedůvěra, slyšíme téměř každý den. V současné době se mnoho lidí ve sféře psychologů a pedagogů tímto tématem zabývá. Existuje velké množství definic pojmu sebevědomí. Nejlépe ho lze definovat, jako schopnost člověka věřit si ve zdravé míře. Význam zdravého sebevědomí je uveden níže. Každý by měl pojmu rozumět a dokázat ho popsat vlastními slovy. Díky nevědomosti a neznalosti lidé sebedůvěru zaměňují s pojmem egoismus. V odborné literatuře je sebevědomí vymezováno různými způsoby.

„Vysvětlujícím synonymem uvedeného pojmu je sebedůvěra, tedy důvěra v sebe sama, ve své schopnosti, ve svoji lidskou hodnotu a význam.“ (Novák, 2013, s. 9).

Další definice, která popisuje pojem sebevědomí, je od Hartla a Hartlové (2009) : *„Sebedůvěra, vědomí vlastní ceny, kvalit a schopností, provázené vírou v úspěšnost budoucích výkonů.“*

Pedagog ví, jak by mělo zdravé sebevědomí vypadat, zároveň se ho také snaží děti naučit. Mnoho lidí si ale neuvědomuje, že dětská psychika se nejvíce formuje v rodinném prostředí, proto je důležité, aby každý rodič věděl, jaký způsob výchovy je nejvhodnější. Pan doktor Tomáš Novák (2013) ve své knize uvádí, že *„česká výchova, přetrvávající z poměrně vzdálené minulosti, sebevědomí dítěte spíše sráží, než posiluje.“*

Spousta lidí kolem nás neustále hovoří o sebedůvěře a její důležitosti. Bez dostatečné sebedůvěry je skoro nemožné najít uplatnění v dobré práci. Člověk s nízkým sebevědomím není schopen pracovat na vedoucí pozici, nemá vlastní názor na věc. Také ve vztahu se takový člověk musí více podřizovat, nebo dokonce bývá zneužíván.

1.1.1 Zdravé sebevědomí a egoismus

Před vymezením těchto pojmů je nutné charakterizovat pojem **Ego**. Ego je součástí lidského nevědomí, kam také patří **Id** a **Superego**. Ego je také označení pro Já a soustředí se na to, co jedinec prožívá a jaké má zkušenosti. „*Superego je ta část ega, v níž se uskutečňuje sebepozorování, sebekritika a další reflexe.*“ (Hartl a Hartlová, 2009, s. 576). Id je pak podle S. Freuda označení pro zdroj pudové energie a soubor vnitřních, subjektivních zážitků.

Id, Ego a Superego zajímavě vysvětluje Anna Freudová, která popsala Id jako zlomyslného hada, který nám našeptává, abychom dělali všechno to, co nám přinese prožitek. Superego je dle ní něco jako vznešená moc, která nás vábí k vyšším metám a vnucuje nám rodičovské a společenské hodnoty. Ego je podle Freudové dospělý člověk potlačující nutkání a vytvářející si představu toho, jak se zachová. Říká mu také prostředník mezi Id a Superegem.

Egoismus – egoistický člověk, je takový, který upřednostňuje své vlastní zájmy před ostatními. Tento typ člověka myslí hlavně sám na sebe, neustále prožívá pocit nedostatečné lásky a přátelství. Oproti tomu člověk, který má dostatečné množství **zdravého sebevědomí**, dokáže správně odhadnout své možnosti, dokáže ohodnotit svou vlastní práci i práci druhých lidí, bývá soutěživý, ale zároveň umí prohrát. Ve formování zdravého sebevědomí hraje velkou roli výchova z dětství a také zážitky. Čím větší tlaku je člověk během života vystaven, tím jistější a sebevědomější pak bývá. **Zdravé sebevědomí** získáváme a budujeme už od útlého věku. Lépe řečeno, rodiče, učitelé a osoby, které jsou součástí našeho života, nám pomáhají vytvářet si míru zdravého sebevědomí. Je proto důležité děti motivovat k určitému cíli, ale zároveň je pochválit pokud se jim něco podaří. Například dítě, které je celé dětství terčem svých spolužáků a nedostává se mu pochvaly od rodičů, má velmi malou šanci na úspěšný život. Z takového dítěte vyrostе člověk mající velmi nízké sebevědomí. Tito lidé si dávají velmi malé cíle, jelikož se bojí selhání, nebo už jim někdo jiný dopředu řekl, že to nedokážou. Každý si přeje být uznáván, také si chce budovat normální vztahy s lidmi okolo něho a být pro společnost jakýmsi užitekem. Zdravé sebevědomí je pro člověka základ životní rovnováhy. (Dominiguez, 2014 a Petreje, 2013)

1.2 Vymezení dalších pojmů souvisejících se sebevědomím

Abychom mohli dostatečně porozumět pojmu sebevědomí a poté pracovat na jeho zvýšení, je potřeba znát další terminologii, která s ním úzce souvisí.

Jak vnímáme své vlastní **Já (ego)** neboli **Jáství**? „*Pojem Já chápeme všichni jaksi automaticky – každý z nás existuje jako samostatná, individuální lidská bytost, která vnímá svět vlastníma očima.*“ (Collin, 2014, s. 122).

Podle Carla R. Rogerse, který se zabýval teorií „Já“, existují tři typy:

- Reálné Já – jak se člověk vidí v současné době
- Zrcadlové Já – jak mě vidí ostatní
- Ideální Já – čím bych se chtěla stát

Rozdíly mezi těmito typy mohou způsobit řadu problémů. Jsou to například nereálné cíle, nebo i nesprávný odhad toho, jak člověka ve skutečnosti vnímají ostatní.

Pojmem **Osobnost** se označuje člověk se všemi jeho znaky, jak s psychickými, tak i fyzickými. Pan profesor Říčan (2010) ji ve své knize rozděluje na tři typy:

- Hodnotící pojem – hodnocení člověka spíše pozitivně a optimisticky
- Psychická individualita jedince – odlišnost od druhých lidí
- Osobnost jako architektura či struktura (uspořádání) celku psychiky – tento typ poukazuje na to, že se osobnost hodnotí, jak po stránce duševní, tak i z hlediska fyzického vzhledu

Dalším důležitým pojmem je **Identita**. Většina lidí už v minulosti svoji identitu hledala. Jedná se hlavně o období dospívání, kdy lidé zjišťují, čím by chtěli být, jaké je jejich poslání. „*Znamená často rozchod s názory a postoji, které jsme si osvojily v dětství, které jsme bez velkého přemýšlení převzali od rodičů nebo od jiných autorit.*“ (Říčan, 2010, s. 112).

Sebepojetí – „*Vyjadřuje názor člověka na sebe sama: pozitivní, zhodnocující, nebo negativní, znehodnocující. Sebepojetí je značnou měrou formováno rodiči a dalšími významnými osobami v životě jedince.*“ (Drapela, 2003, s. 129)

Kromě výše zmíněných pojmů existují ještě další pojmy, které jsou s nimi v úzkém vztahu. Jedná se o sebeúctu a sebejistotu.

Sebeúcta – je dle Hartla a Hartlové (2010) určitý respekt a důvěra ve svou vlastní osobu a také hodnocení své vlastní ceny

Sebejistota – „*Silně souvisí s optimismem, resp. pesimismem. Jak sebejistota, tak optimismus jsou vlastnosti, které se zakládají již v raném mládí. Jiné vlastnosti vyvrávají mnohem později, jako třeba znalost lidí.*“ (Lauster, 1993, in Sedláčková, 2009, s. 19)

Relativně novější pojem je pojem **Self-efficacy**, nebo-li osobní vnímaná zdatnost.

„*Self-efficacy je přesvědčení o tom, že je člověk schopen něco vykonat; úzce spojená se sebeúctou, protože pocit vlastní zdatnosti či výkonnosti a možnosti kontrolovat události zvyšuje sebevědomí.*“ (Hartl, Hartlová, 2010, s. 691)

1.3 Pubescence

Pubescencí se rozumí jedno z vývojových období člověka. V této bakalářské práci hraje velkou roli, právě v tomto vývojovém období člověka jsou žáci II. stupně základní školy. Pubescence obvykle začíná okolo jedenáctého roku života a končí zhruba v patnácti letech. Je to jedno z nejdůležitějších období v životě člověka, dítě si v něm vytváří svou identitu a také u něho dochází k pohlavnímu a psychickému dospívání. Právě v období pubescence se dítěti formuje i sebevědomí. Každý člověk má jinou osobnost, a proto je jeho vývoj individuální.

„*Na světě neexistuje žádná společenská skupina, národ, ani etnikum, které by nevytvářely určité rozdíly mezi chlapci a dívkami a které by neodlišovaly mužskou a ženskou roli. Každá společnost tomuto rozdělení zároveň přizpůsobuje také výchovu potomstva. Znamená to, že chlapci jsou vystavováni poněkud jiným socializačním vlivům než dívky.*“ (Janošová, 2008, s. 13)

V tomto období se chlapci a dívky vzájemně sblíží, velkou roli zde hraje vzhled. Média působí na obě pohlaví. Chlapci usilují o atletickou a svalnatou postavu, naopak

dívky touží po krásných křivkách. Tuto otázku řeší spíše dívky, proto je také v období pubescence velmi častý výskyt dívek, které trpí poruchami příjmu potravy. U chlapců se anorexie také může objevit, ale není to tolik časté. Jak dívky, tak chlapci hledají svůj vzor, podle kterého se snaží přizpůsobit si svůj život.

„Zdravá sebedůvěra je v tomto období klíčová. Rozhoduje se totiž o tom, zda z dítěte vyroste sebevědomý mladý člověk, který bude vědět, co chtít od života, a bude také schopen přijmout odpovědnost za své činy, nebo v něm vyklíčí pocit méněcennosti, se kterým se bude muset poprat později.“ (Popela, 2007, s. 20)

1.3.1 Rozvoj identity v období pubescence pod vlivem sebeúcty

E. Erikson označil období pubescence jako fázi, kdy si dítě utváří svou vlastní identitu. Člověk přemýšlí, kým by chtěl být. Podle Vágnerové (1999) zde hraje velkou roli hodnocení a názor druhých osob. Ve všech vývojových stádiích o sobě dítě smýšlí tak, jak ho hodnotí okolí, avšak teprve v pubertě se snaží o vlastní sebehodnocení a hlubší sebepoznání.

„Pro dítě bylo podstatné, jak vypadá, co dělá a jak je definují dospělí, zejména subjektivně důležité autority. Pubescent překračuje hranici aktuální reality a usiluje o sebeurčení i hypoteticky. Projeví se zde schopnost uvažovat o různých možnostech, které sice nenastali, ale vyloučeny nejsou.“ (Vágnerová, 1999, s. 253)

Podle Vágnerové (1999) pubescent musí projít sebepoznáním, aby zjistil kým vlastně je. Úroveň sebeúcty má velký vliv na rozvoj identity. Spousta dětí má naprosto odlišnou představu o své identitě, a když ji nesplňují, je to pro ně demotivující a mají pocit zklamání ze sebe sama. Sebeúcta může být bazální, nebo aktuální. Bazální sebeúcta, už podle názvu, představuje určitý základ, to jak se dotyčný cítí většinu času. V utváření identity hraje hlavní roli především ta aktuální, která je ovlivněna tím, jak se dítě cítí v určitém okamžiku, a jak zvládá náhodné události.

2 Utváření zdravého sebevědomí

Rozvojem sebevědomí se práce zabývá ve čtvrté kapitole. Tato část je zaměřena na jeho utváření. Sebevědomí se u člověka vyvíjí po celý život. Není to rozhodně něco, do čeho by byl člověk schopný tzv. dospět. Je na každém jedinci, jak se k tomu postaví, a jak zapracuje na správném rozvoji svého sebevědomí. V útlém věku za rozvoj sebevědomí zodpovídají rodiče a jiné dospělé osoby, které jsou součástí života dítěte. Ne každý si uvědomuje, že kromě období dospívání je jedna z těch nejdůležitějších částí života ta část, kterou dítě stráví v mateřské školce. Předškolák většinou nemá schopnost rozeznat svoje vlastní pocity od pocitů druhých lidí. Rodiče i pedagogové by proto měli být neustále na pozoru a kontrolovat chování dítěte. Pokud je dítě drzé, zlobí a neposlouchá, nemusí to značit jeho budoucí agresivitu, může se jednat jen o nedostatečný pocit lásky. Agresivním a nápadným chováním si člověk snaží přivolat pozornost od druhých lidí. Proto je dobré vědět, jakým způsobem naučit dítě reagovat na emoce už ve školce. (Pfeffer, 2003)

Podle Simone Pfeffer (2003), existuje osm základních emocí. Jsou to: smutek, strach, vztek, radost, důvěra, znechucení, očekávání a překvapení.

„Mimiku těchto základních emocí rozeznávají lidé na celém světě. Zdá se, že je vrozená, poněvadž i lidé slepí od narození vyjadřují základní emoce stejnými mimickými prostředky jako lidé, kteří vidí.“ (Pfeffer, 2003, s. 31)

Děti v mateřské škole často ani neví, jak vyjádřit to, co cítí, proto to většinou vyjadřují špatným způsobem. Je na dospělých lidech pomoci dětem nepotlačovat své pocity a dát jim prostor pro vyjádření vlastního názoru, i když je třeba hloupý. Tímto stylem se z nich stanou lidé se zdravou mírou sebevědomí. Pokud tu možnost nedostanou, z dětí vyrostou osoby s nízkým sebevědomím a bez vlastního názoru na svět, ve většině případů z nich budou uzavřené bytosti. Na druhou stranu není dobré, pokud se rodič snaží vyhovět dítěti za každou cenu. Spousta rodičů tvrdí, že jejich děti neumí prohrávat. Z tohoto důvodu je rodiče nechávají vyhrát za každou cenu a myslí si, že je to pro vývoj dítěte to nejlepší. V tomto případě je mnohem důležitější dítěti vysvětlit, že prohra k životu patří a naučit je na ni správně reagovat. (Pfeffer, 2003)

2.1 Charakteristika dítěte s nízkým sebevědomím

Člověk mající nízké sebevědomí nevěří v to, že by mohl uspět. Nikdo se s tímto pocitem nenarodí. Vyvíjí se od dětství a většinou za něj můžou osoby, které jsou nám blízké.

Podle Adlera má každý člověk méněcenný některý orgán. V tomto orgánu pak častěji dochází ke vzniku chorob a pro člověka je to „slabé místo“. Adler také považuje pocit méněcennosti za příčinu fyziologickou, jelikož je dítě celkově slabé a menší než dospělý člověk. Každý člověk touží po tom, aby někam zapadl a patřil. Dítě pociťuje komplex méněcennosti už v útlém věku, protože se srovnává s dospělými a ví, že je musí respektovat, což už z něj dělá oslabeného jedince.

„Každý člověk má v určité míře a formě pocit méněcennosti. Tento pocit se však může stát patologickým a vzniká komplex méněcennosti; k tomu dochází za nepříznivých podmínek, kdy je jedinec zaplaven pocitem neadekvátnosti, nekompetentnosti a kdy se stává neschopným zdravého vývoje“ (Čáp, Mareš, 2001, s. 124)

Čáp s Marešem (2001) ve své knize zmiňují, že školní docházka je pro děti občas velmi náročná a stresující, jelikož je složité se soustředit celou hodinu na vyučujícího, alespoň v začátku než si žák zvykne. Jejich školní snaha je hodnocena okolím, ať už rodiči, učiteli, nebo spolužáky. Hodnocení okolí má také velký vliv na sebehodnocení žáka. Spousta dětí zjistí, že za snahu a dobré výsledky přijde pochvala, což je motivuje. E. Erikson nazval tuto část života jako fázi píle a snaživosti.

„V nepříznivých případech dítě nevykládá úsilí, nesnaží se o dosažení dobrých výsledků v učení, rezignuje. Zvyšuje se hladina úzkosti, narušuje se vývoj zájmů a obecně motivace, v mnoha případech také dochází k nepříznivým formám vyrovnávání se s náročnými životními situacemi. Dítě se např. snaží upozornit na sebe šaškováním, uličnictvím aj.“ (Čáp, Mareš, 2001, s. 230)

Jak už bylo řečeno, rodiče mají velký vliv na utváření zdravého sebevědomí. Termín výchova patří spíš do pedagogiky, ale existuje několik výchovných stylů mající vliv, ať už negativní či pozitivní, na vývoj sebedůvěry u dětí. *„Z. Matějček a B. Kadubcová se zabývali vztahem mezi sebepojetím dítěte a jeho citovou stabilitou na jedné straně a výchovným přístupem ze strany rodičů na straně druhé. Výsledky jejich*

šetření signalizují, že o sebepojetí dítěte méně rozhoduje vnímaná rodičovská vřelost a více rodičovské odmítání.“ (Řezáč, 1998, s. 196)

Řezáč (1998) ve své knize vymezil několik stylů výchovných interakcí. Jedním z negativně působících stylů je **potlačující přístup**, který se projevuje zejména u nechtěných dětí, které rodičům připomínají nějaký osobní neúspěch, či velké zklamání. Pro dítě je prakticky nemožné vyhovět rodičům. Cítí se velmi utlačované a má velmi nízké sebevědomí, jelikož mu rodiče dávají najevo pouze jeho nedostatky. **Přístup perfekcionista** mají rodiče, kteří se snaží o vyplnění vlastních snů a nedosažených cílů na svých dětech. Dítě nemá možnost vlastního výběru zábavné aktivity a není na něj brán žádný ohled, co se jeho seberealizace týče. Takový člověk má pak i v dospělosti tendenci plnit přání a potřeby druhých lidí na úkor sebe sama. **Přístup autoritářský** je podobný perfekcionista přístupu. Rodič s autoritářským stylem výchovy klade na dítě velmi vysoké nároky. Dítě je přetěžováno povinnostmi a úkoly, za které ve výsledku není ani pochváleno. Rodiče jej velmi často napomínají a dávají mu najevo jeho neschopnost, což vede k nízkému sebevědomí. **Přístup rozmazlující** je přesným opakem autoritářského. Většinou jej mají rodiče, kteří usilovali o dítě velmi dlouhou dobu, nebo mají pouze jedno. Brání dítěti v osamostatňování a dovolují mu vše, o co si požádá. Dokonce se mu i podřizují. Dítě má pak vysoké sebevědomí a má pocit, že může cokoli, jelikož ho rodiče vychovávají velmi volným stylem.

„Příliš přísný styl výchovy v dětství plodí spíše prožívající, stažený a opatrnický typ osobnosti, výrazně zasahuje do emociální sféry dítěte a vede ve svých důsledcích k vysoké emocionální citlivosti. Volný, vysoce liberální styl výchovy narušuje emociální sféru.“ (Řezáč, 1998, s. 195)

Na vzniku nízkého sebevědomí se dle Řezáče (1998) podílí především rodiče s autoritářským, nebo zanedbávajícím stylem. Rodiče mají o své dítě pečovat, vychovávat jej tím nejlepším způsobem a zabránit tomu, aby mělo dítě pocit méněcennosti. Mnozí lidé si ani neuvědomují, že špatnou výchovou mohou dítěti zničit celý život. Děti, které prošly velmi přísnou výchovou, se v dospělosti nikdy nesnaží ve svém zaměstnání stoupat na vyšší pozice. Vědí, že by stejně neuspěly. Nečekají, že je někdo pochválí, naopak jsou šťastné za to, když jim zrovna nikdo nic nevytkne. Jsou také více ve stresu, jelikož úkol, který je pro lidi se zdravým sebevědomím naprosto

normální a bez problémů, pro ně představuje něco velmi depresivního. Jedná se například o prezentaci před skupinou. Tito lidé poté učí své děti přesně to samé, co je učili jejich rodiče. Což většinou znamená, nevyčnívat z davu a odsouhlasit ostatním jejich názory, jen aby nebyl problém. Tímto se ale dostáváme do začarovaného kruhu. Děti s nízkým sebevědomím se bojí něco udělat samy, radši nechávají tu zodpovědnost na ostatních, a proto se může i stát, že se dítě stane závislé na svém okolí a na pomoci ostatních lidí.

„Jedním z možných projevů nízkého sebevědomí je naučená bezmocnost, kdy žák považuje dobrý výkon za důsledek náhody. Jeho sebedůvěra je tak nízká, že vede ke ztrátě pocitu kontroly. Žák už nevěří, že je schopen ovlivnit nějakým způsobem výsledek své práce, a proto na něj rezignuje.“ (Sedláčková, 2009, s. 67)

Podle Sedláčkové (2009) k typickým projevům naučené bezmocnosti ještě patří:

- Pokles aktivity a iniciativy (žák je pasivní, je přesvědčen, že nic nedokáže)
- Neefektivnost učení (žák si hůře osvojí jakoukoliv látku)
- Převaha negativních emocí (převahuje úzkost, deprese a obavy z budoucích problémů)

Sedláčková (2009) také ve své knize zmiňuje, že člověk s nízkým sebevědomím neustále přemýšlí nad tím, jak ho vnímá okolí. Bývá i dost vztahovačný. Například na autobusové zastávce stojí skupinka jeho vrstevníků a něčemu se smějí. Zdravě sebevědomý jedinec se nad tím ani nepozastaví, naopak člověk s pocitem méněcennosti si automaticky myslí, že se ostatní smějí jemu. Špatné školní výsledky s tím také souvisí, jelikož žák, který si nevěří si, si stanovuje malé cíle a předpokládá, že stejně neuspěje. Ve třídě jsou tito žáci spíše samotáři, nezapojují se do větších skupin a je velice snadné je přesvědčit. Člověk s nízkým sebevědomím hledá u ostatních chyby a občas se i snaží druhého zesměšnit. Dělá to z důvodu lepšího pocitu sebe sama. Tento pocit méněcennosti se u dětí neprojevuje jen po psychické stránce, dá se také lehce vyzorovat. Žák se začervená, jakmile je na něj přesunuta pozornost, nebo ho někdo uvádí do rozpaků. Často se potí a má třes rukou, občas se může stát, že ze stresu dítě omdlí.

„Nepříjemné skutečnosti ohledně vlastní rodiny, např. otec alkoholik nebo mentálně opožděný sourozenec, mohou v dítěti vytvořit pocit méněcennosti tím, že bývají těsně spojovány s jeho příbuznými, kterými ostatní lidé pohrdají.“ (Sedláčková, 2009, s. 70)

Podle E. Eriksona existuje osm stádií lidského růstu:

1. Důvěra proti základní nedůvěře
2. Autonomie proti zahanbení a pochybnosti
3. Iniciativa proti vině
4. Snaživost proti méněcennosti
5. Identita proti zmatení rolí
6. Intimita proti izolaci
7. Generativita proti stagnaci
8. Integrita ego proti zoufalství

Každá z těchto fází je důležitá, jelikož právě vývoj dítěte během kojeneckého, batolecího a předškolního období hraje velkou roli ve formování lidské psychiky.

Podle některých psychologů není pocit méněcennosti pokaždé pro dítě nebezpečný a škodlivý. Spoustu lidí tento pocit dokáže povzbudit k tomu, aby na sobě pracovali. Pokud si lidé dokáží uvědomit své nedostatky, mají tu moc je napravit.

2.2 Charakteristika dítěte s vysokým sebevědomím

Dítě s vysokým sebevědomím velmi rádo pracuje ve skupině, a to nejlépe na vedoucí pozici, neboť má pocit, že jen ono dokáže správně a bezchybně splnit to, co se od něj očekává. Tito lidé potřebují být obdivováni a uznáváni okolím. Kladou si velmi vysoké požadavky a velice často je také dokončí.

Sedláčková (2009) tvrdí, že z vysokého sebevědomí se během života může vyvinout pocit všemohoucnosti. Stejně jako u dětí s nízkým sebevědomím, rodiče a blízcí lidé hrají hlavní roli ve vývoji dítěte, u kterého se projevuje pocit všemohoucnosti. Tato vlastnost se dá ovlivnit už v dětské postýlce. Dětský pláč znamená mnoho. Většinou ale značí hlad, bolest, nebo prosté dožadování se pozornosti rodičů. Pokud matka reaguje na každé zaplakaní a věnuje dítěti pozornost pokaždé,

když o ni požádá, dává svému dítěti najevo, že s ní může manipulovat. Toto je velmi časté u prvorodiček, které nemají dostatečnou zkušenost s výchovou a neustále se bojí, že se dítěti něco děje. Proto také většinou bývají nejstarší děti nejvíce rozmazlené a zhýčkané. U druhého dítěte už většinou žena pozná, co který pláč znamená.

„Dítě navzdory své fanatické nedostatečnosti může dosáhnout všeho svým pláčem, křikem, tedy jakousi výzvou dospělým, nebo i starším sourozencům, kteří okamžitě reagují na dítě tím, že realizují všechna jeho přání.“ (Sedláčková, 2009, s. 71)

Podle Adlera se každý člověk snaží překonat pocit méněcennosti a usiluje o nadřazenost. *„Zdravé projevy směřování k nadřazenosti se vyznačují činy, které prospívají všem lidem.“ (Drapela, 2003, s. 43)* Usilování o nadřazenost může být buď zdravé, nebo nezdravé. Pokud se malé dítě snaží být nadřazené a projevuje to pláčem a jinými způsoby, kterými zmanipuluje rodiče, stává se z něj poté rozmazlené dítě. Takové dítě šikanuje ostatní, nerespektuje názory druhých lidí a cítí se ukřivděné pokaždé, když mu někdo něco vytkne.

Ani nízké, ani vysoké sebevědomí se neřadí do zdravých vlastností člověka. Lidé, kteří mají zdravou míru sebevědomí, se dokáží ve skupině nejlépe přizpůsobit.

2.3 Působení vnějších a vnitřních vlivů na sebevědomí dítěte

Vnitřní vlivy mohou být také rozděleny na psychické a fyzické. Podle Sedláčkové (2009) z hlediska psychického působení existuje pět činitelů ovlivňující sebevědomí. Prvním z nich je **intelligence**, která výrazně ovlivňuje to, jak se člověk cítí. Pokud je chytrý, vzdělaný a nemá větší problémy ve škole, společnost ho lépe přijme a on se proto cítí dobře. Druhým faktorem je **svědomitost**. Svědomitý člověk je vždy připraven, alespoň v minimální míře. Proto se nemusí bát budoucího neúspěchu, nebo se strachovat, že se nějakým způsobem zesměšní, když něco nesplní. Také **extroverti** mají snazší život. Ve společnosti lidí se cítí nadměrně dobře, nedělá jim problém komunikovat před lidmi, nestydí se a jsou rádi za každý nový kontakt. **Citová stabilita** zde také hraje velkou roli. Člověk, který umí ovládnout své emoce, je citově stabilní. Lidé, kteří často vybuchnou a přehnaně reagují, mají pak podvědomý strach být obklopeni lidmi, aby náhodou nemuseli čelit nějakému tlaku, nebo se bát toho, jak

budou reagovat. Citově stabilní lidé jsou také optimisti, mají pozitivní nadhled a jsou vyrovnaní. Posledním faktorem je **přívětivost**, která by se také dala popsat jako umění vcítit se do druhých lidí, přátelskost. Ne každý člověk dokáže přijímat dary od druhých lidí, spousta z nich má pocit, že si je nezaslouží, a proto by si je neměli vzít. Člověk, který je přívětivý a přátelský dokáže přijmout dar, je dobrosrdečný a nerad se dostává do konfliktů. To, jak se člověk cítí, má veliký vliv na přijetí dítěte skupinkou druhých lidí.

„Větší popularitu získávají děti, které jsou dobře laděné, mají smysl pro humor, jsou otevřené, přátelské, které dovedou pomoci a nejsou sobecké. Populární děti bývají sociálně zdatné, jsou to ty, jež zvládly potřebné sociální dovednosti, tj. dovedou ostatním dětem imponovat svými schopnostmi a bez problémů stačí v běžných skupinových aktivitách.“ (Sedláčková, 2009, s. 37)

Mezi fyzické vnitřní vlivy patří především vzhled člověka. Když je žák nehezký, malý, obézní, nebo se jakkoliv liší od většiny, připadá si podřadný a méněcenný. Takzvané vady na kráse ale dělají člověka jedinečným. Děti vidí, že hezcí lidé jsou více úspěšní a důležitostí fyzické krásy jsou ovlivňovány už od útlého věku. Tito lidé se spíše vyhýbají společnosti lidí, než aby ji vyhledávali. V každé době a kultuře jsou odlišné ideály krásy. Pokud si ale člověk přeje, aby jej společnost brala takového jaký je, je potřeba začít u sebe a přijmout svůj vzhled a dispozice. Jen tak dá druhým najevo, že to jak vypadá, je v naprostém pořádku a není se za co stydět. (Michaličková, 2012)

Vnějšími vlivy se rozumí lidé, kteří jsou součástí života dítěte a mají na něho určitý vliv. Rodinné prostředí hraje roli největší a lze ho chápat jako *„prostředí tvořené společenstvím osob spjatých manželstvím nebo pokrevním příbuzenstvím. V dnešní době mohou rodinné prostředí tvořit také osoby, které společně vychovávají své potomky bez instituce manželství.“ (Škrabánková, 2004, s. 38)*

Pokud jsou rodiče spíš přísní a autoritářští, podlamují tím sebevědomí dítěte. Každý člověk potřebuje pochvalu, povzbuzení a psychickou podporu. Rodiče trpěliví, ne příliš nároční, dávající svému dítěti pocit bezpečí mu naopak sebevědomí zvyšují. V rodinném prostředí dochází k formování osobnosti člověka, dítě je odrazem svých rodičů. Podle Škrabánkové (2004) a výzkumu amerických pediatriů, jsou rozlišnosti

v chování dítěte způsobeny dědičností, ale i výchova rodičů má velký vliv na to, jak se děti chovají.

Škrábanková (2004) se ve svém článku také zmínila o výzkumu Stanleje Coopersmitha, který se zabýval utvářením sebevědomí v rodinném prostředí a narazil na zajímavou skutečnost, že dívky, jejichž matky pracují mimo domov, mají vysoké sebevědomí, jelikož si tím posilují svou ženskou roli v rodině. Tento názor je velmi individuální. Spousta mladých dívek se může cítit spíš zanedbaně z toho důvodu, že na ně matka nemá čas a dává přednost zaměstnání.

„Mimořádně důležitou součástí osobnosti je schopnost vzájemné spolupráce, a také spolupráce s širším společenstvím. Tato schopnost je mírou zralosti osobnosti.“
(Škrábanková, 2004, s. 40)

Když rodič dítě vychovává a přikazuje, co by mělo dělat, je dobré se ptát i na názor dítěte. Pokud dítě vidí, že je jeho názor důležitý a má v rodině svoje slovo, dodává mu to lepší pocit a udržuje to míru zdravého sebevědomí. To neznamená, že každý rodič musí své dítě poslouchat a plnit jeho rozkazy. I když je názor dítěte směšný a ne vždy snadno realizovatelný, pro dospívajícího je důležité už to, že ho rodič vyslechne a případně mu vysvětlí, proč je jeho nápad nesprávný. Úplným opakem jsou rodiče, kteří nedovolí svým dětem, aby se prosadily. Spousta z nich už od mala učí své děti nevybočovat z davu, přizpůsobit se většině, být nenápadní a hlavně neříkat svůj názor. Tohle v dítěti jen budí pocit, jak je nedůležité. (Škrábanková, 2004)

Během dospívání je dítě vystaveno velkému množství překážek a problémů, ať už psychických nebo fyzických. Rodina není jediný vnější vliv, který výrazně ovlivňuje vývoj jedince, hned na druhém místě je vyučující a školní prostředí.

Nástup do školy znamená pro dítě velkou životní změnu, čeká ho spousta stresových situací a zároveň uvědomění si, že je jen jedním z mnoha dětí. Není to jako v rodině, kde je centrem zájmu všech důležitých osob. To, jestli má dítě ke škole kladný, nebo záporný vliv, závisí hlavně na rodičích a jejich postoji. Pokud rodič dokáže respektovat učitele a jeho dítě to vidí, respektuje ho také. Vliv médií je všeobecně znám a také byl zmíněn v předchozí kapitole v odstavci o ideálu krásy dnešní společnosti. Vrstevníci dítěte a jejich názor je pro každého dospívajícího také velmi

důležitý, pokud není dítě přijímáno svými spolužáky, cítí se méněcenné a má tendenci se vyhýbat jejich společnosti. (Sedláčková, 2009)

„Pro školáka na druhém stupni základní školy jsou subjektivně důležité normy stanovené třídou, než normy školní instituce. Potřebuje být ostatními akceptován a oceňován.“ (Vágnerová, 1997, s. 52)

3 Vlivy trestů, šikany a násilí na sebevědomí dítěte

3.1 Tresty domácí i školní

„Přibližně čtvrtina tělesných trestů dětí údajně hraničí s týráním nebo přechází v týrání. Tresty jsou však rizikovým výchovným prostředkem už ve své podstatě – tedy, i když nepřecházejí v týrání.“ (Kopřivovi, 2008, s. 51)

Podle manželů Kopřivových je pro řadu rodičů pohlavek, nebo obyčejný zákaz oblíbené činnosti něco naprosto běžného, vidí to jako velmi účinný výchovný prostředek a nechápu, jakým způsobem to může dítěti uškodit. V tomto případě se nejedná o násilí, které by bylo nutné řešit a za které by rodiče byli stíháni. Přesto ale už v tak malém věku se dítě učí, že jen mocný člověk, jako je například rodič, má možnost je trestat a oni musí poslechnout, jinak je čeká trest další. Dítě se pak celý život snaží autoritu obelstít. Aby předešlo trestu, například tím, že lže a podvádí, což velmi narušuje jeho morální vývoj. Tento zlozvyk u něj může přetrvat až do dospělosti. Spousta rodičů také používá domácí práce a učení jako formu trestu. Tím si dítě tvoří bariéru a nesnášenlivost k těmto činnostem už v raném věku.

„Děti potřebují autoritu, ale v tom smyslu, že jsou obklopeny dospělými, kterých si váží. Je rozdíl mezi autoritou ve smyslu moci (bojím se tě) a autoritou ve smyslu vlivu (vážím si tě).“ (Kopřivovi, 2008, s. 51)

Ve chvíli, kdy dítě bere trest jako běžnou nápravu, na kterou si zvyklo a už mu nevadí, to u něj může způsobit potlačení emocí v dospělosti a k toleranci násilí na druhých lidech, či vlastních dětech. Tímto se pomalu dostáváme k tomu, proč má násilí velký vliv na sebevědomí dítěte. Rodič, který dítě trestá, v něm vzbuzuje takové pocity, že si to dítě zaslouží a že je k ničemu, což u dítěte vyvolá velkou nedůvěru v sebe sama. (Kopřivovi, 2008)

„Dospělý člověk obvykle lépe snáší dejme tomu pokutu následující po uvědomění si přestupku. U dítěte, zvláště v nižším a psychicky ještě tvárném věku, je tomu jinak. Je-li trestáno, potřebuje mít pocit, že je trestáno oprávněně. Ten nevede k vzorové úvaze typu „zlepší se a trestán pak nebudu“, reálná je naopak myšlenková cesta „jsem mizera, a tudíž si trest zasloužím.“ Sebevědomí lze chápat i jako vědomí sama sebe. Jinými slovy: „Když jsem mizera, tak se podle toho budu chovat.“ (Novák, 2013, s. 67)

Podle Tomáše Nováka (2013) tvrdě tělesně trestané děti pak v pozdějším věku mají sklony k agresi a také v budoucnu větší problémy v manželství. Fyzický trest je každému známý, ale existuje i trest psychický, který nemůžeme spatřit pouhým okem, ale obvykle je pro dítě mnohem horší. Pojem psychické týrání se poprvé objevil na konferenci Československé pediatrické společnosti ve druhé polovině 20. století. Zde se také konzultovalo o tom, že někteří rodiče se především zaměří na „neviditelný“ psychický trest a ten kombinují s menšími tresty fyzickými. Rodiče, kteří se tímto způsobem k dítěti chovají, to většinou dělají z důvodu, že se k nim v raném věku jejich rodiče chovali stejným způsobem a přijde jim to normální. Děti vyrostou a v lepším případě se budou snažit být lepším člověkem, ale většina z nich převezme výchovný styl jejich rodičů. Tímto způsobem se tresty, násilí a jejich ospravedlňování přesouvá z generace na generaci.

3.2 Šikana, násilí a jejich dopady na psychiku dítěte

„Šikanování umožňuje získat pocit převahy a výhody prostřednictvím fyzického a psychického týrání druhých lidí. Je to jednání agresivní, spadá do rámce poruch chování. Má ovšem tradici a obecně bývá spíše podceňováno.“ (Novák, 2013, s. 73)

Šikana je v dnešní době velmi častým jevem, především na základních školách. Jakmile si všimneme a rozhodneme se pomoci šikanovanému dítěti, je důležité se také zaměřit na pomoc šikanujícímu, jelikož on sám může být například doma násilně zneužíván rodiči.

Kramulová (2005) ve svém článku píše, že každý pedagog by měl být svým způsobem tak trochu psycholog a pozorovat, jak se dítě chová a případně si všimnout i různých stop násilí, jako jsou modřiny a různé škrábance. Pokud si vyučující všimne, měl by jednat a snažit se dítěti pomoci. Určitě je důležité se zaměřit i na neverbální komunikaci. Šikana má velký vliv na sebehodnocení. Pokud je dítě šikanováno, má to většinou doživotní, katastrofální a nezvratné následky na sebedůvěru člověka. Všeobecně se ví a mluví o šikaně ve škole, domácím násilí, ale o násilí za katedrou už mnoho lidí netuší. V minulosti byly fyzické tresty běžnou součástí školní výuky. Dnes tomu tak není, a i přesto mezi námi existují pedagogové, kteří si na žácích léčí svůj

pocit méněcennosti. Takový vyučující je velmi autoritativní, dává důraz na poslušnost a obvykle vyžaduje po žácích přesné definice z učebnic. V případě, že někdo selže, nebo nesplní zadaný úkol, následuje trest. Problém je v tom, že většina těchto úkolů jsou vyučujícím cíleně zadána tak, aby je nebylo možné v plné míře splnit a on pak mohl žáky „spravedlivě“ potrestat.

„Nebezpečí týrání, fyzického i psychického násilí nespočívá jen v aktuálních šrámech na těle. Horší bývají dlouhodobé šrámy na duši, které dokážou podlomit sebevědomí a sebeúctu. Přinášejí s sebou nedůvěru ve vlastní schopnosti v kariérní oblasti, negativně se odrážejí při navazování osobních vztahů. „ (Kramulová, 2005, s. 9)

4 Přirozený rozvoj zdravého sebevědomí u dětí pomocí her

Každý rodič si přeje, aby jeho dítě bylo nejen zdravé, ale i šťastné a spokojené. Kolem nás je spousta negativních vlivů, které na dítě útočí a ovlivňují ho v jeho vývoji. O domácí výchově si každý rodič rozhoduje sám, ale čas, který dítě stráví ve školní lavici, má na něj také velký vliv, a proto už i ve škole existuje spousta programů, které mají učitelům ukázat, jak správně dítě vést a vychovávat. Jedním z těchto projektů se jmenuje „DOKÁŽU TO?“. Tento kurs vzdělává pedagogy, kteří byli vybráni z různých škol celé České republiky a učí je, jak vytvářet různé aktivity pro žáky druhého stupně základní školy, které jim dopomohou k tomu, aby z nich vyrostli vyrovnané, zodpovědné osobnosti. (Hausenblas, 1999, s. 10)

Daniela Kramulová (2009) ve svém článku uvedla pár rad, dle jakých se dá podpořit sebevědomí u dětí:

- Od prvních dní buďte blízko fyzicky i citově, aby se dítě cítilo přijaté a v bezpečí
- Stanovujte hranice, nebojte se, že dítě „omezíte v rozletu“
- Umožněte mu poznávat a zkoušet různé činnosti, povzbuzujte a podporujte ho při tom
- Přidělte mu povinnosti, nechejte ho pomáhat, ať zažije pocit, že něco zvládne a vyřeší samo
- Oceňujte i drobný úspěch, snahu, odvahu do něčeho se pustit i dodržování pravidel
- „Nenálepkujte“ – kritizujte konkrétní chování, ne dítě samotné

Už od narození a během celého života si člověk vytváří postoj k sobě samému, nebo-li jakési sebedůvěry o sobě samém. To, jakým způsobem se vnímá, má velký vliv na jeho sebedůvěru. Dítě, které je úspěšné a často chválené, má většinou mnohem větší sebeúctu než dítě, které je dospělým nazýváno jako neposlušné, či dokonce problémové. Žáci se v třídě musí cítit bezpečně a také musí vyučujícímu důvěřovat. Musí vědět, že mohou svobodně vyjádřit to, co cítí, aniž by se jim někdo smál, nebo je shazoval.

„Chybí-li dostatek důvěry, zájmu a otevřenosti, zůstane učitelova snaha o pozvednutí sebeúcty žáků výrazně omezena. Také žáci mají o emocionální klima třídy zájem. Učitelé a žáci by měli svobodně a otevřeně diskutovat o spolupráci a soutěžení, důvěře a strachu, otevřenosti a klamu. Diskutuje-li se o podobných tématech ve třídě, pomáhá taková setkání vytvářet atmosféru, která podporuje celkový rozvoj žáka.“ (Canfield, Wells, 1995, s. 13)

4.1 Hry na zjištění silné stránky žáka

Pokud je pozornost učitele zaměřena zejména na silné stránky žáka, pomůže mu to se plně rozvinout a zvýšit své schopnosti. Bohužel stále existují lidé, kteří sebechválu, hrdost a radost z vlastního úspěchu berou jako vychloubání se a projev příliš vysokého sebevědomí.

1. **Bombardování pozitivními vlastnostmi** – Tato hra je pro skupinu žáků, vždy bychom měli dbát na to, aby spolu ve skupině byli žáci, kteří se dobře znají. Jeden ze skupiny mlčí a zbytek ho po určitou dobu „bombarduje“ pozitivními vlastnostmi, které má. Všichni se vystřídají a na konci diskutují o tom, jaký vliv na ně hra měla. Jestli je něco vyloženě potěšilo, nebo překvapilo. Pedagogům se doporučuje, aby před začátkem hry děti seznámili, co jsou to pozitivní vlastnosti a zkusili si nějaké vyjmenovat, aby se předešlo tomu, že jeden z žáků ublíží druhému.
2. **Reklama na sebe** – Tato hra je zaměřena na propagování vlastních dovedností a pozitivních vlastností. Je dobré dát každému dítěti prostor k tomu, jakým způsobem tento projekt vytvoří. Někdo krásně maluje, a tak nakreslí plakát, jiný je třeba dobrý mluvčí nebo bavič, který může reklamu prezentovat nějakým zajímavým komickým způsobem.
3. **Přezdívky** – Většina dětí má nějakou přezdívku, ať už je hezká, anebo naopak ošklivá, dítě ji přijme jako součást své osobnosti. Tato hra je má vést k tomu, aby si děti samy vybraly přezdívku, podle jejich pozitivních vlastností. Pedagog by měl během této hry s žáky diskutovat o tom, jaký mají ze své přezdívky pocit a proč by si například přáli jinou. Spousta dětí se

bojí ocenit sebe sama a v tomto případě, je dobré pracovat ve dvojici s kamarádem, který jim přezdívku pomůže vybrat.

(Canfield, Wells, 1995, s. 77-96)

4.2 Hry na zjištění vlastního „já“

1. **Hlasování ... a doplňující otázky** – Proto, aby učitel dokázal dětem pomoci vybudovat si zdravé sebevědomí, je důležité, aby děti znaly i své slabé stránky a negativní vlastnosti, na kterých je třeba pracovat. Vyučující se postaví před třídu a položí otázku, na kterou se přihlásí ti, kteří souhlasí. Například: Kdo z vás často odmlouvá rodičům? Kdo se lehce naštvě? Kdo už někdy uhodil kamaráda? Kdo má rozvedené rodiče? Ze začátku se děti mohou bát přihlásit, že by je někdo odsuzoval, ale později pochopí, že v tom nejsou samy a třeba jim to i pomůže najít si nové kamarády. Ke konci může pedagog nabídnout i dětem, jestli chtějí položit nějakou otázku ostatním.
2. **Veřejné interview** – Tato hra nám pomůže proniknout k hlubším citům žáka. Neměli bychom, ale nikdy nikoho nutit. Musíme vybrat jedno z dětí, které je ochotné veřejně mluvit jako první a poté se třeba odváží i většina jeho spolužáků. Jeden z žáků se postaví před třídu, která ho postupně vyzpovídá pomocí otázek. Žák si může vybrat, zda chce odpovědět nebo ne. Má také právo kdykoliv interview ukončit větou „Děkuji vám za vaše otázky“. Žáci se mohou ptát na cokoliv, co je zajímavé, například jaký je jejich oblíbený sport, jídlo nebo televizní programy. Pedagog by měl pečlivě naslouchat a případně určit, zda je otázka vhodná a jestli není příliš soukromá.

(Canfield, Wells, 1995, s. 101,122)

4.3 Hry, které pomáhají dětem přijmout vlastní tělo

Neexistuje snad jediný člověk, který by byl na sto procent spokojený s tím, jak vypadá a nechtěl by na sobě něco změnit. To, jak vypadáme a jak se cítíme ve svém těle, má výrazný vliv na naši sebedůvěru. Obzvláště u dětí na druhém stupni jsou tyto hry a aktivity na akceptování vlastního těla důležité, jelikož jejich fyzický vzhled se

postupně začíná měnit. Dospívají a s tím přichází mnoho změn, které mohou mít špatný vliv na jejich psychiku.

1. **Fotografie žáků** – Vyučující řekne svým žákům, aby si přinesli fotografii z kojeneckého, nebo batolecího věku a pak svou nynější fotografii. Děti si sednou tak, aby viděly na fotografie nemluvnat. Poté hádají jejich totožnost. Hledají určité rysy v obličeji, barvu vlasů a další nápovědy, které jim pomohou v identifikaci spolužáků. Poté se snaží srovnat tyto fotky s fotografiemi současnými a hledají v nich podobnosti, rozdíly a specifické rysy. Každé dítě by si tímto mělo uvědomit, že i ten „velký nos“, který na sobě nesnáší, je nějakým způsobem charakterizuje, a proto by na něm měly začít hledat přednosti.
2. **Otisky prstů** – Tato hra má také poukázat na jedinečnost každého člověka. Žáci se rozdělí do několika skupin, cca po pěti lidech. Každý z nich si namočí prst v inkoustu a otiskne ho na bílý papír. Poté žáci vzájemně studují své otisky pod lupou. Dítě zjistí, že na celém světě má takový otisk pouze ono a cítí se výjimečně. V rámci vzdělávání je dobré se děti zeptat, jestli ví o tom, že tento způsob se používá pro odhalení pachatelů a případně s nimi o tom diskutovat.
(Canfield, Wells, 1995, s. 127-133)

4.4 Hry pro upevnění a navázání vztahu s ostatními

Sebeláska a sebedůvěra v sebe sama hraje velkou roli v tom, aby lidé dokázali milovat druhé. Není možné si uvědomit své vlastní hodnoty bez existence ostatních.

1. **Rodina** – Každý z nás má jiné pocity vůči vlastní rodině. Někdo vyrůstá v absolutní rodinné harmonii a jiné dítě může trpět z rozvodu rodičů, nebo z jejich ztráty. Řekneme žákům, aby vyjádřili to, jak se cítí vůči svým sourozencům, rodičům, prarodičům atd. Na jejich výroky pak vyučující žákům zadává téma menších esejí. Například jedno z dětí vám řekne, že nemá rádo svého staršího bratra, jelikož ho pořád zlobí. Vy mu dáte za úkol napsat esej na téma „Proč bych měl mít rád svého staršího

bratra?“ Během toho si dítě uvědomí pozitiva toho, proč sourozence má a může to pomoci zlepšit vztah mezi nimi.

2. **Dát na vědomí, co chci** – Většina pedagogů se děsí her a aktivit, ve kterých by děti projevovaly to, co chtějí a dávaly najevo své vlastní názory. Přitom toto cvičení dává vyučujícímu užitečný náhled na to, co by žák chtěl změnit, nebo s čím je naopak spokojen a tím i lepší klima třídy. Děti se střídají po jednom a vyslovují svá přání, nejprve třeba mimoškolní a pak i ty, které se týkají spolužáků a vyučujících. Například: Chtěla bych při hodině více číst. Chtěla bych, aby se mi děti přestaly smát za mé brýle. Chtěl bych, aby mě ostatní brali vážně. Přála bych si, abychom měli více času na písemnou práci.
3. **Mycí linka** – Tato hra je pro skupinu více dětí. Vyučující třídu rozdělí do dvou řad blízko sebe. Jeden z žáků má poté za úkol projít mezi nimi. Každý z žáků se ho dotkne a řekne něco pozitivního, čímž ho „očistí“ od negativního myšlení a povzbudí ho. Hru je vhodné hrát více dní a každý den „očistit“ maximálně dvě děti.

(Canfield, Wells, 1995, s. 183-195)

5 Praktická část

5.1 Stanovení cíle a hypotéz

Cílem tohoto výzkumu je zjištění faktorů, které mají vliv na vývoj zdravého sebevědomí u žáků druhého stupně. Výzkum má za úkol potvrdit, nebo vyvrátit stanovené hypotézy. Pro praktickou část jsou stanoveny tři následující hypotézy:

Hypotéza 1: Žáci mající oporu ve svém okolí mají i vyšší sebevědomí. Touto hypotézou se ověří, jestli hraje opora okolního prostředí a možnost svěřením se svým blízkým roli na výši sebevědomí u dětí.

Hypotéza 2: Většina dětí na druhém stupni základních škol má spíš nízké, než zdravé, či vysoké sebevědomí. Většina pubescentů má tendenci se spíš podceňovat než naopak, proto se velká část dotazníku zaměřuje na výši sebevědomí u žáků druhého stupně základní školy.

Hypotéza 3: Faktor, který nejvíce ovlivňuje sebevědomí žáků druhého stupně, je názor a mínění okolí. Obecně je období pubescence bráno jako období, kdy si dítě tvoří svou identitu a je velmi ovlivňováno okolním světem a hlavně názory druhých lidí, což je podle Vágnerové (kapitola 1.3.1) jeden z nejdůležitějších faktorů mající vliv na sebedůvěru dítěte. Pravdivost tohoto tvrzení je ověřena v několika otázkách výzkumného šetření.

5.2 Metodologie výzkumu

Výzkum byl realizován pomocí dotazníkového šetření a distribuce proběhla pomocí webové stránky VypInTo.cz. Respondenty byli žáci druhého stupně ZŠ Javornické v Rychnově nad Kněžnou a mezi nimi také pár žáků z různých základních škol. Celkem jej vyplnilo 152 dětí, z toho bylo 68 chlapců a 84 dívek. Z šestého ročníku mi dotazník vyplnilo 39 žáků, ze sedmého 27, z osmého 41 a z devátého to byl největší počet 45 dětí.

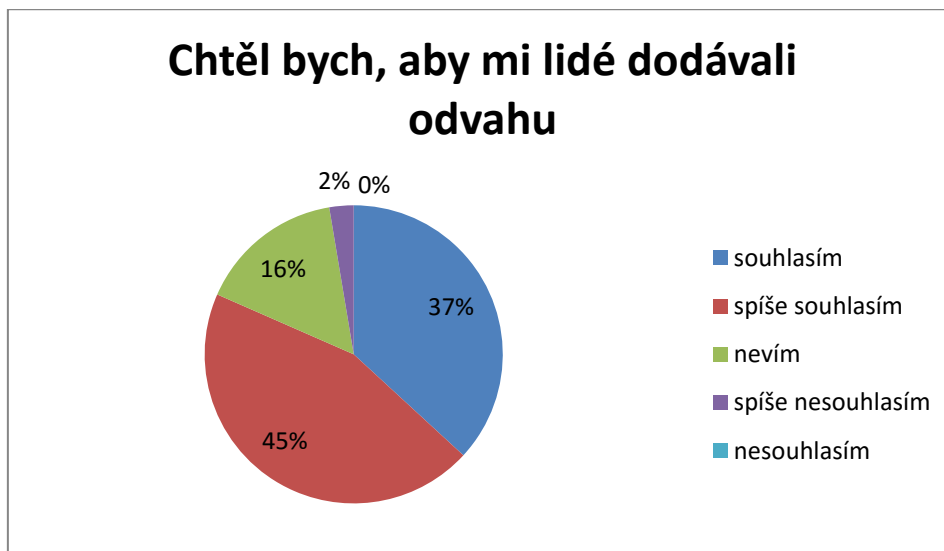
Dotazník, který byl z většiny převzat z knihy Psychologie osobnosti (Smékal, 2010, s.356,358) nese název Dotazník sebevědomování. První tři otázky jsou zaměřeny na věk, pohlaví a ročník respondentů. Od 4. do 35. otázky je dotazník převzat

z výše uvedené knihy a soustředí se na zjištění výše sebevědomí. Zbýlých 7 otázek je pak zaměřeno na to, zda mají žáci podporu ve svém okolí, ať už u vrstevníků, anebo u starších osob. Dotazník má tedy celkem 42 otázek, z nichž dvě jsou otevřené, zbylých 40 je uzavřených. Průzkum byl anonymní a publikován na VyplnTo.cz od 8. 2. 2015 do 28. 2. 2015. Vyplnění trvalo průměrně 8 minut.

5.2.1 Výsledky dotazníkového šetření

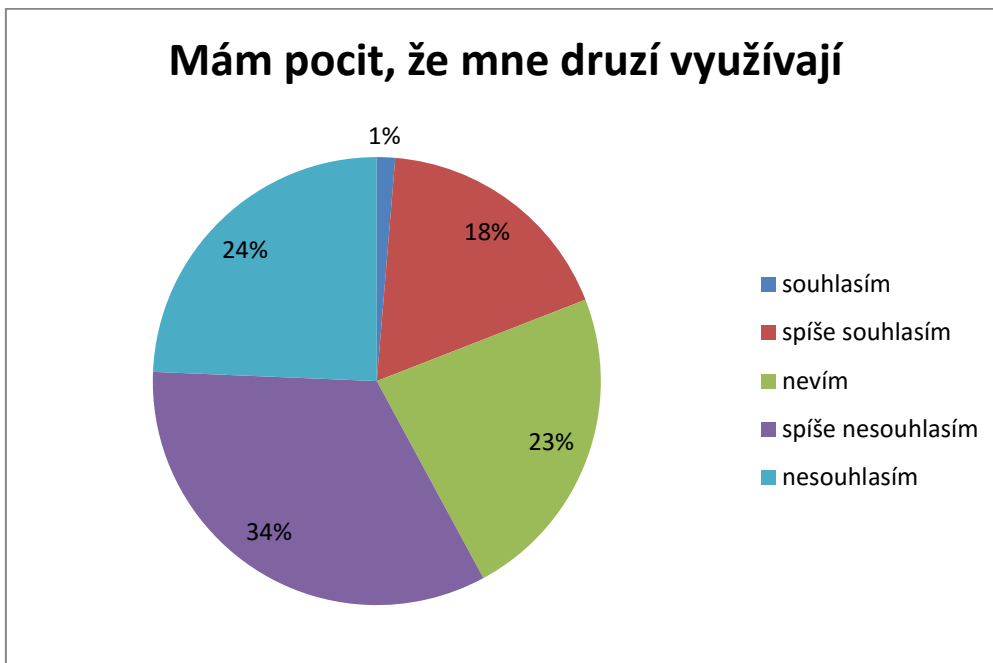
Tento dotazník (Smékal, 2010, s.356, 358) se dá také celý samostatně vyhodnotit dle výsledkové tabulky v knize psychologie. Díky němu zjistíme, zda-li má většina dětí spíš nízké, střední, nebo vysoké sebevědomí. Vyhodnocuje se dle součtu bodů z každé otázky dle následujících odpovědí. U většiny otázek je za odpověď souhlasím 0 bodů, spíše souhlasím 1 bod, nevím 2 body, spíše nesouhlasím 3 body a nesouhlasím 5 bodů. Jen u otázek 10, 19 a 23 jsou body přesně obráceně. Čím více bodů, tím vyšší sebevědomí.

Graf 1 – Chtěl bych, aby mi lidé dodávali odvahu



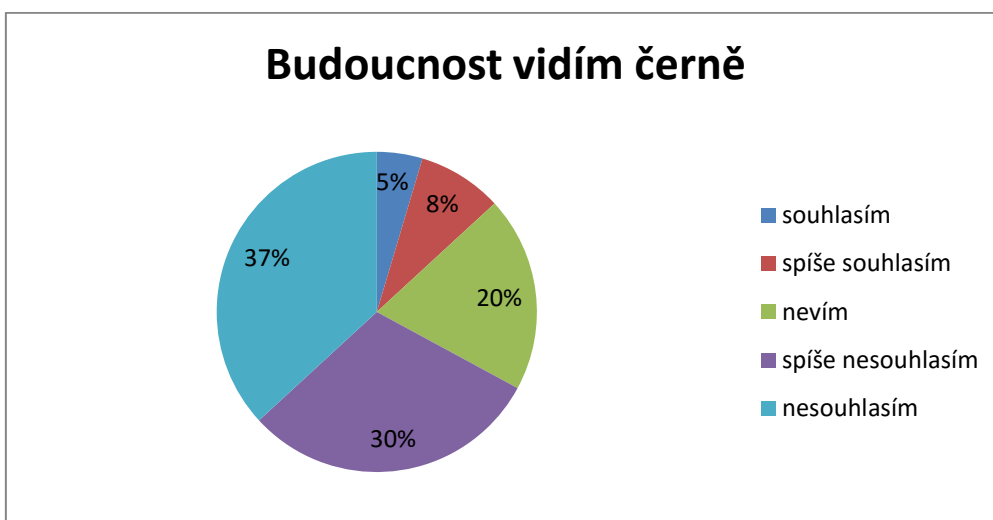
První otázka zjišťuje, jestli mají děti v okolí spíše lidi, kteří je dokáží podpořit a nebo ne. Drtivá většina žáků by si přála, aby je okolí více podporovalo. 16 % dětí si není jisté, zda podporu potřebují a pouze 2 % se domnívá, že má dostatečnou podporu okolí.

Graf 2 – Mám pocit, že mne druzí využívají



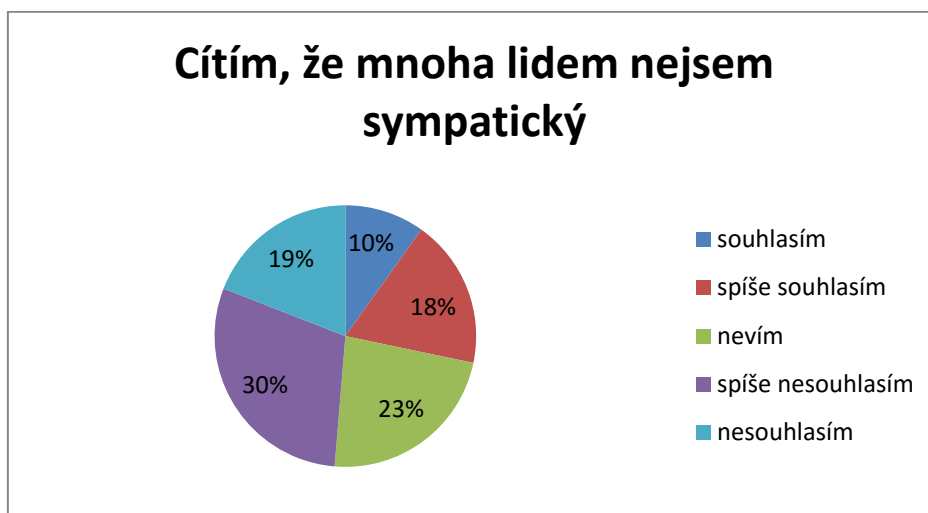
Tato otázka je zařazena zejména z důvodu šikany, která je velkým problémem u dětí základních škol. Výsledky ukazují, že 41 % žáků se cítí být využíváno a 58 % s tím nesouhlasí.

Graf 3 – Budoucnost vidím černě



Žáci druhého stupně, především deváté třídy, už by měli mít jistou představu o své budoucnosti, jelikož je to období, během kterého si vybírají svoji budoucí profesi. Jako překvapující se ukazuje, že jsou odpověďmi spíše optimisté a žáci svou budoucnost vidí pozitivně. 20 % dětí ještě neví, jak svou budoucnost vidí. Je možné, že to byla odpověď mladších ročníků, kteří o tom ještě nepřemýšlí. Avšak je tu 13 % dětí, které svou budoucnost vidí černě už v tak raném věku.

Graf 4 – Cítím, že mnoha lidem nejsem sympatický



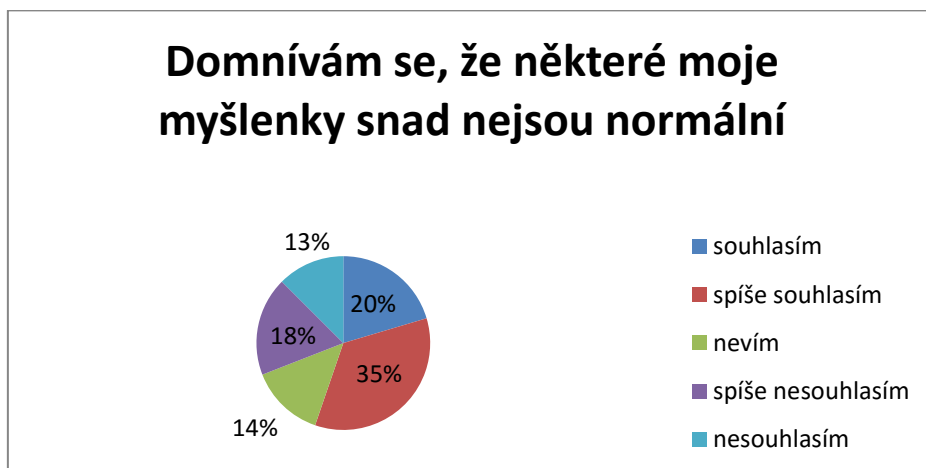
Tato otázka je jedna ze 4 klíčových pro mou třetí hypotézu. 28 % žáků má pocit, že je pro okolí nesympatické a 49 % s tím naopak nesouhlasí a domnívá se, že je pro okolí sympatické. Zbýlých 23 % si pak není jisté. Žáci, kteří cítí, že jsou druhým nesympatičtí, pak mají problémy při navazování kontaktu s ostatními, nemají odezvu na budování sebevědomí.

Graf 5 – Myslím, že nejsem tak čilý a iniciativní jako druzí



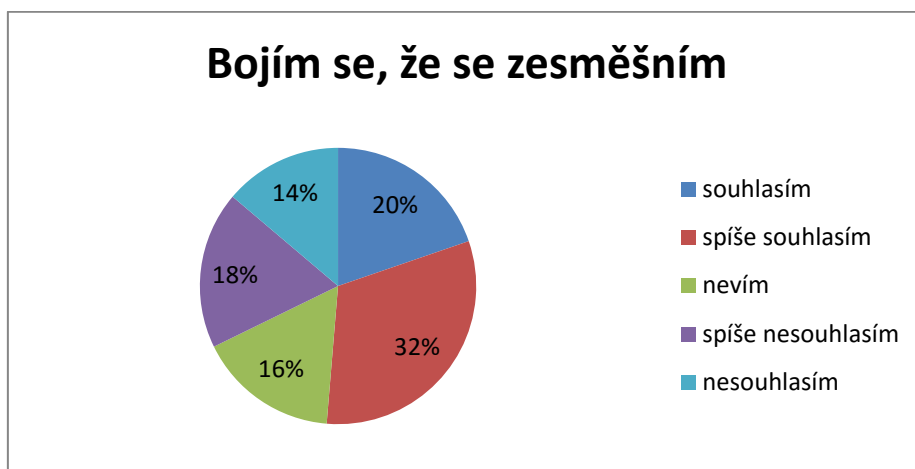
Otázka číslo 5 a 6 je zaměřena především na podceňování sebe sama. Dle výzkumů víme, že děti mají tendenci se spíše podceňovat. Z grafu vyplívá, že s tím souhlasí pouze 24 % dětí a zbytek si buď není jistý, nebo nesouhlasí.

Graf 6 – Domnívám se, že některé moje myšlenky snad nejsou normální



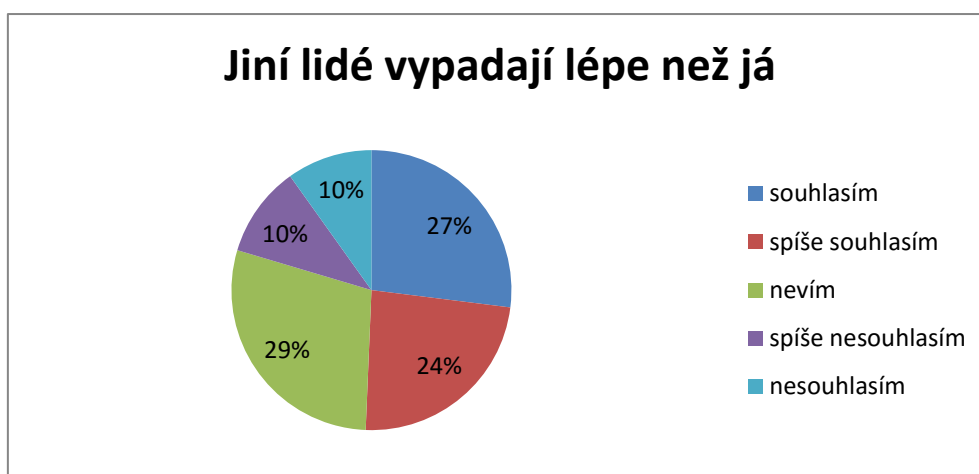
Předchozí otázka nám teorii o nízkém sebevědomí u dětí spíše vyvrací, tato nám ji naopak potvrzuje. Více než polovina, 53 % žáků, se domnívá, že jejich myšlenky nejsou normální. Nesouhlasí s tím pouze 31 % žáků a zbytek si není jistý.

Graf 7 – Bojím se, že se zesměšním



Dítě v období dospívání hodnotí sebe sama především dle toho, co si o něm myslí ostatní lidé a jak na něj reagují. V teoretické části je uvedeno (2.3), že i když je názor dítěte směšný a ne vždy snadno realizovatelný, pro dospívajícího je důležité už to, že ho někdo vyslechne a případně mu vysvětlí, proč je jeho nápad nesprávný. Tento graf ukazuje, že 53 % dětí má strach ze zesměšnění a pouhých 32 % ne. 16 % žáků neví.

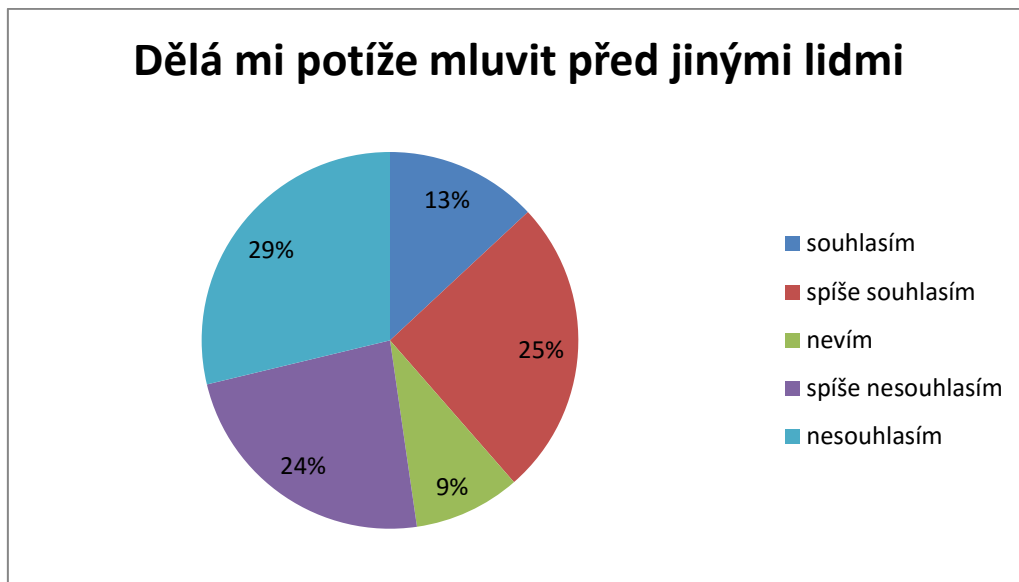
Graf 8 – Jiní lidé vypadají lépe než já



Tato otázka ukazuje na to, že se žáci druhého stupně mají spíš tendenci podceňovat. Jak je zmíněno v kapitole 1.3, pubescence je období, kdy u dětí hraje velkou roli právě vzhled. Mínění dětí je z větší míry ovlivněno médii a samozřejmě také kritikou okolí. 51 % dětí má pocit, že ostatní jsou přitažlivější než ony samy. 29 % si

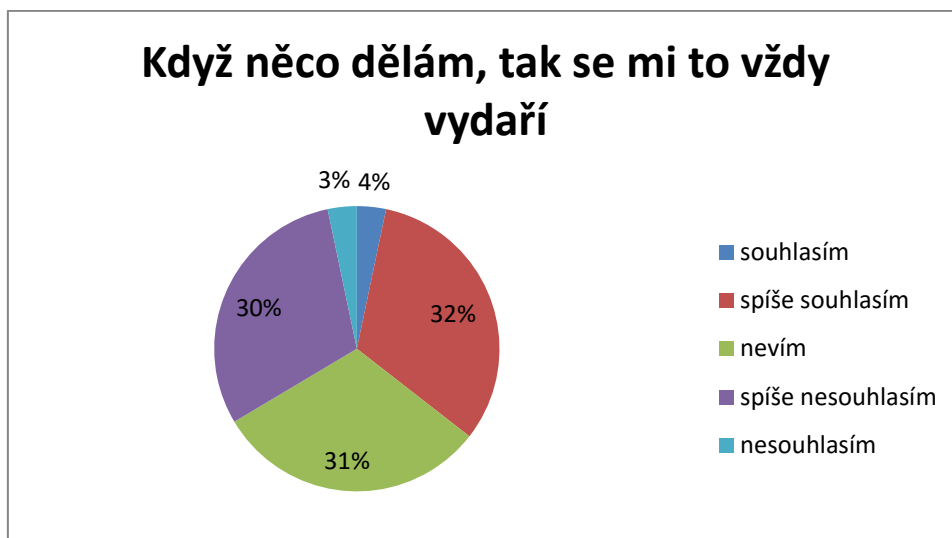
není jisté a zbylých 20 % je naopak dostatečně sebevědomé a nemyslí si, že by ostatní vypadali lépe.

Graf 9 – Dělá mi potíže mluvit před jinými lidmi



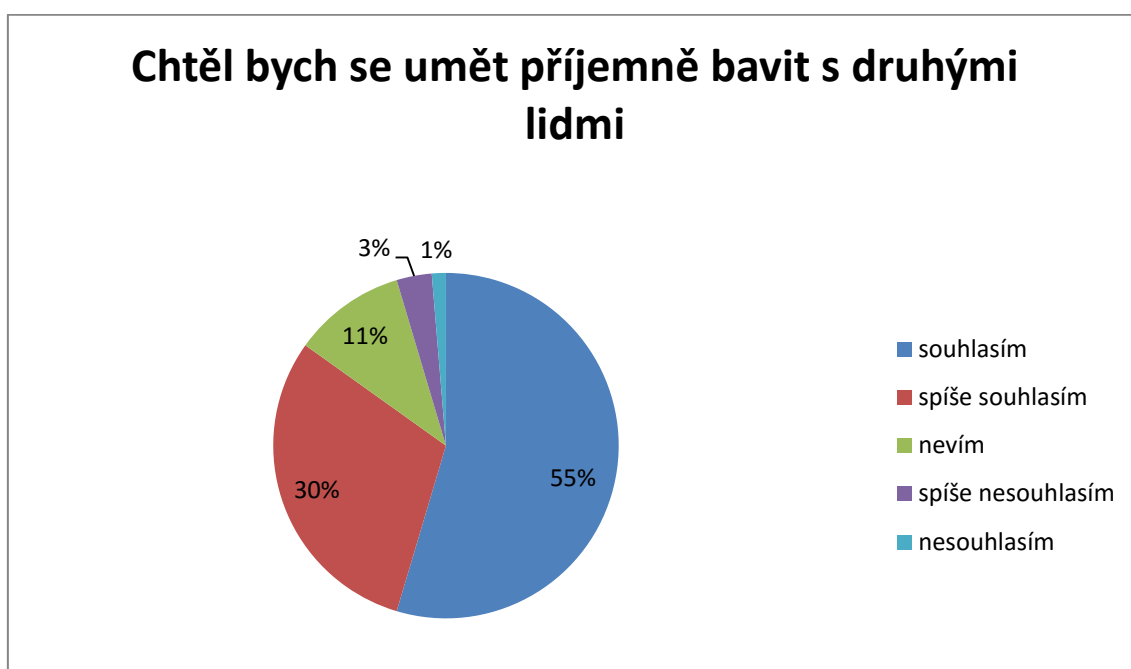
Pokud má žák problém s mluvením na veřejnosti, nebo ve větší skupině lidí, značí to o jeho nízkém sebevědomí. Graf ukazuje, že 38 % žáků má nižší sebevědomí a problém s mluvením ve třídě. Naopak 53 %, což je více než většina, má sebevědomí zdravé, či vysoké, jelikož tito žáci nemají problém s mluvením před skupinou. 9 % žáků neví, jestli jim to dělá problém či ne.

Graf 10 – Když něco dělám, tak se mi to vždy vydaří



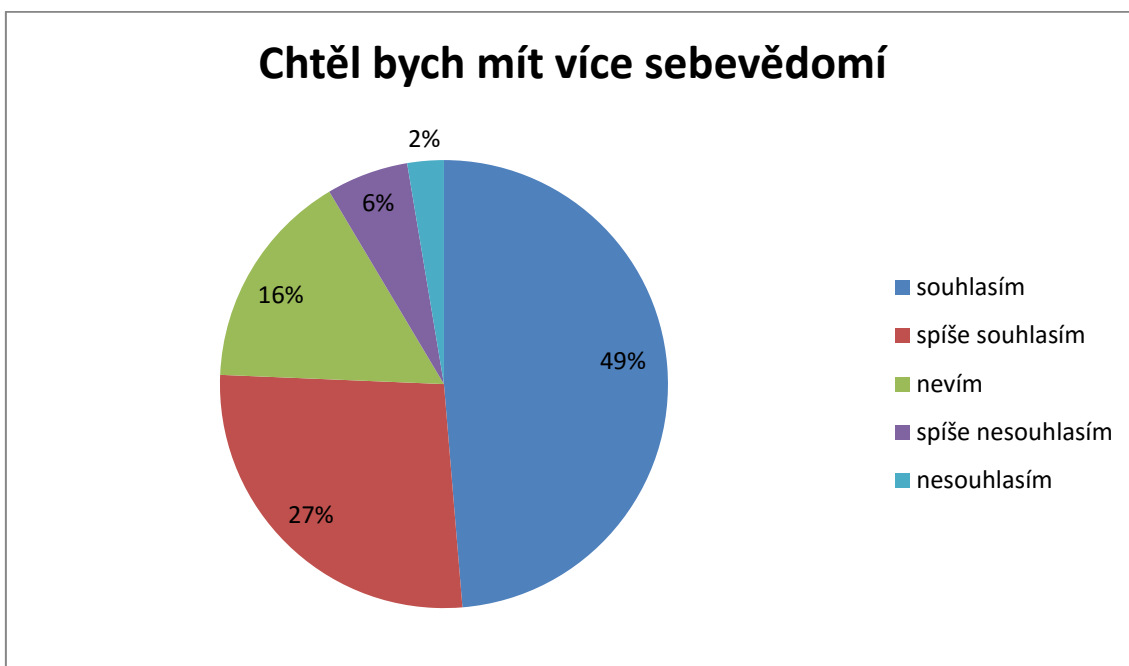
Tato otázka se zaměřuje především na to, zda má dítě důvěru v sebe sama. Pokud dítě odpovědělo kladně, ukazuje to na žáka s vysokým sebevědomím. Jeho charakteristické chování je uvedeno v kapitole (2.2). Výsledky jsou tu velmi vyrovnané. 36 % žáků si věří, že se jim vše vydaří. 33 % žáků má pocit, že ne vždy se jim něco vydaří a 31 % žáků neví. Zejména poslední číslo ukazuje na nízké sebevědomí u dítěte, jelikož dítě nedokáže zhodnotit vlastní schopnosti.

Graf 11 – Chtěl bych se umět příjemně bavit s druhými lidmi



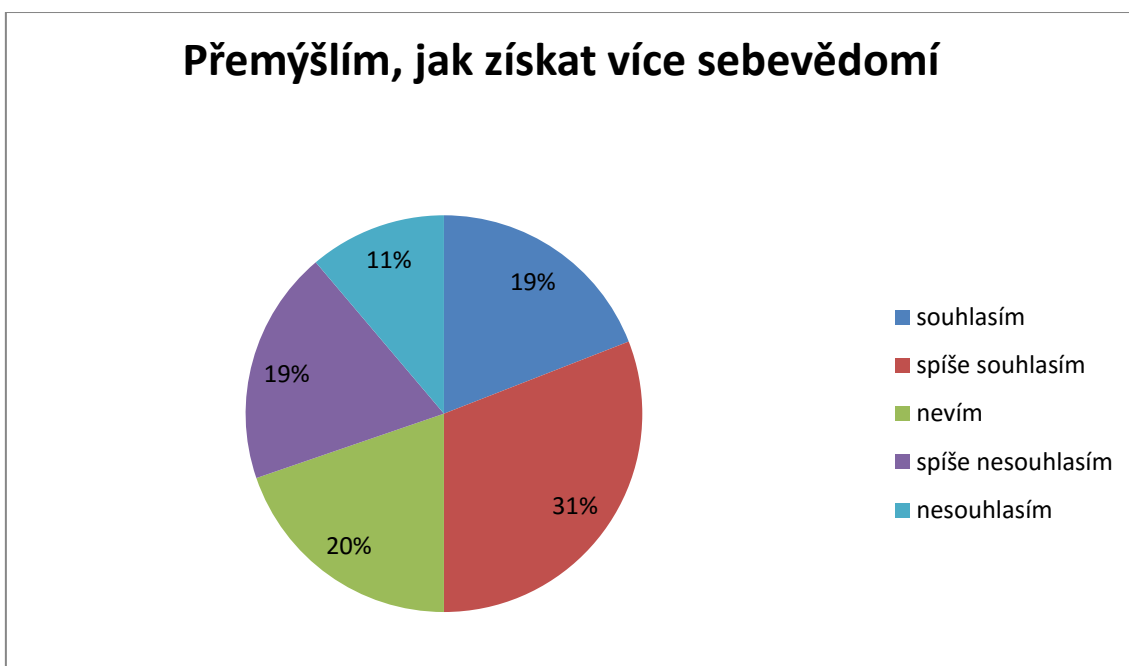
Zde je vidět, že valná většina žáků by si přála zlepšit komunikaci s ostatními. Především také záleží na tom, jestli je člověk introvert, či extrovert. „*Introverze je zaměření osobnosti do vlastního nitra, na sebe sama, na svůj vnitřní svět, prožitky, city a myšlenky. Extroverze je termín C. G. Junga označující povahové rysy člověka, které ho vedou k zaměření osobnosti navenek, jako je otevřenost, společenská (sociabilita), snadná soc. adaptace a kontakt s lidmi.*“ (Hartl, Hartlová, 2010, s. 151, 240) 85 % žáků je spíše introvertních, 4 % žáků jsou extroverti a nedělá jim problém se bavit s druhými lidmi a zbylých 11 % žáků si není jisto.

Graf 12 – Chtěl bych mít více sebevědomí



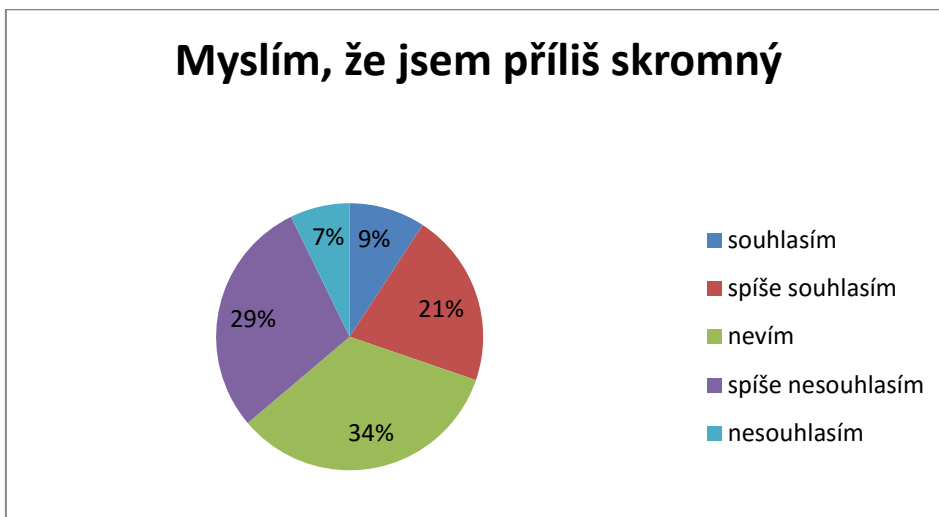
Dítě, které má vysoké sebevědomí, nemá potřebu ho zvyšovat, což naznačuje, že většina, přesně 76 % procent žáků, se domnívá, že nemá dostatečně vysoké sebevědomí a chtějí ho zvýšit. 16 % procent dětí neví, jestli je nutné sebevědomí zvyšovat a zbylých 8 % má dojem, že není potřeba své sebevědomí zvýšit.

Graf 13 – Přemýšlím, jak získat více sebevědomí



Předchozí otázka nám ukázala, že je 76 % žáků, kteří mají pocit nedostatečného sebevědomí. Tato otázka zjišťuje, jestli žáci, kteří by chtěli své sebevědomí zvýšit, o tom také přemýšlí. Pouhých 59 % přemýšlí nad tím, jak své sebevědomí zvýšit a zbytek buď neví, nebo o tom ani neuvažuje.

Graf 14 – Myslím, že jsem příliš skromný



Skromnost je vlastnost, která patří ke zdravému sebevědomí nebo k nízkému, jelikož záleží na její výši. 30 % žáků se domnívá, že jsou příliš skromní. 36 % žáků není skromných a zbylých 34 % netuší, zda jsou skromní, či ne.

Graf 15 – Myslím, že jsem marnivý, prázdný a bezcenný člověk



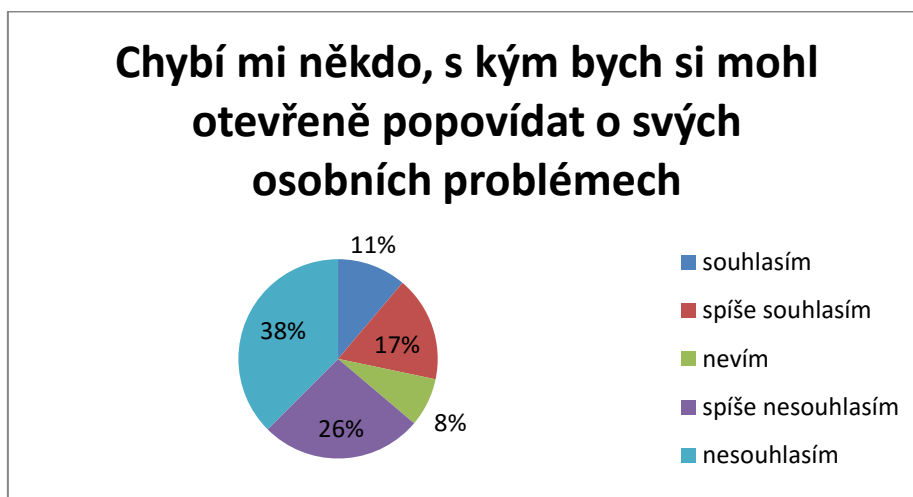
Tato otázka je také zaměřena zejména na podceňování sebe sama, stejně jako otázka číslo 5 a 6. 46 % žáků má o sobě dobré mínění. Překvapující je, že 24 % dětí se už v tak raném věku domnívá, že patří mezi bezcenné a marnivé osobnosti. 16% žáků si není jisto.

Graf 16 – Domnívám se, že mne lidé správně nehodnotí



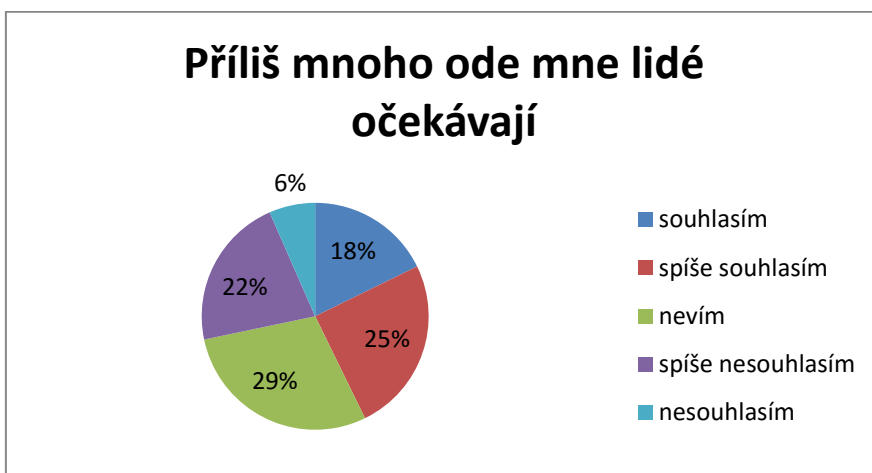
Odpovědi u této otázky jsou velmi vyrovnané. 34 % dětí má pocit, že je okolím špatně hodnoceno. Dalších 34 % žáků neví, jakým způsobem jej okolí hodnotí a 32% si myslí, že jej lidé hodnotí správně. Hodnocení lidí má v období pubescence velký vliv na vývoj sebevědomí dítěte stejně tak, jako působení vnějších a vnitřních vlivů, které jsou blíže rozvedeny v kapitole 2.3.

Graf 17 – Chybí mi někdo, s kým bych si mohl otevřeně popovídat o svých osobních problémech



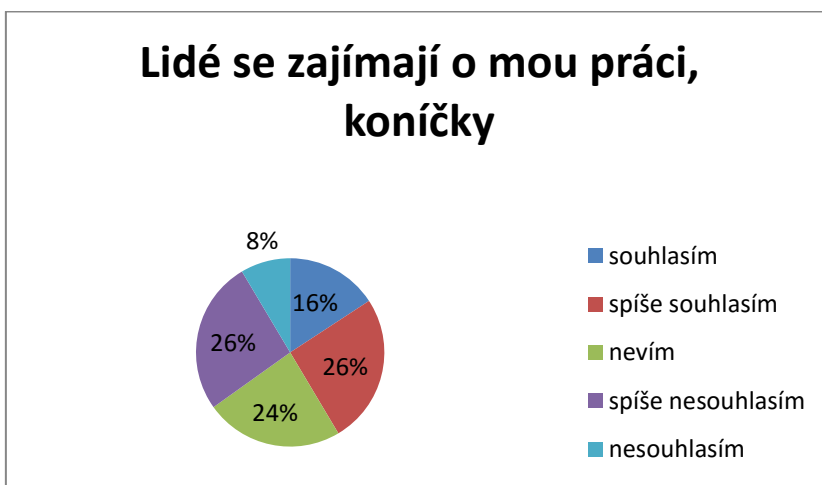
Tato otázka má za úkol zjistit, jestli mají děti ve svém okolí blízkou osobu, ať už svého vrstevníka nebo dospělou osobu. Je opravdu povzbudivé, že větší procento žáků, a to přesně 64 %, si nemyslí, že by jim scházela blízká osoba, ale je tu stále 8 % žáků, kteří si nejsou jisti, zda blízkou osobu mají a 28 % dětí by potřebovalo někoho, komu se mohou svěřit. Podpora v tomto období by měla být hlavně ze strany rodičů a ti by měli dohlédnout na to, aby dítě mělo pocit, že se jim může svěřit a že tu jsou pro něj.

Graf 18 – Příliš mnoho ode mne lidé očekávají



V otázce je použito slovo „lidé“, ale přesněji by se dalo použít spíš rodiče, nebo vyučující, kteří mají na děti velmi vysoké nároky. Na typy výchovných stylů se práce zaměřuj v kapitole 2.1. 43 % dětí si myslí, že na ně okolí klade příliš vysoké nároky. 51 % má názor opačný a 29 % neví.

Graf 19 – Lidé se zajímají o mou práci, koníčky



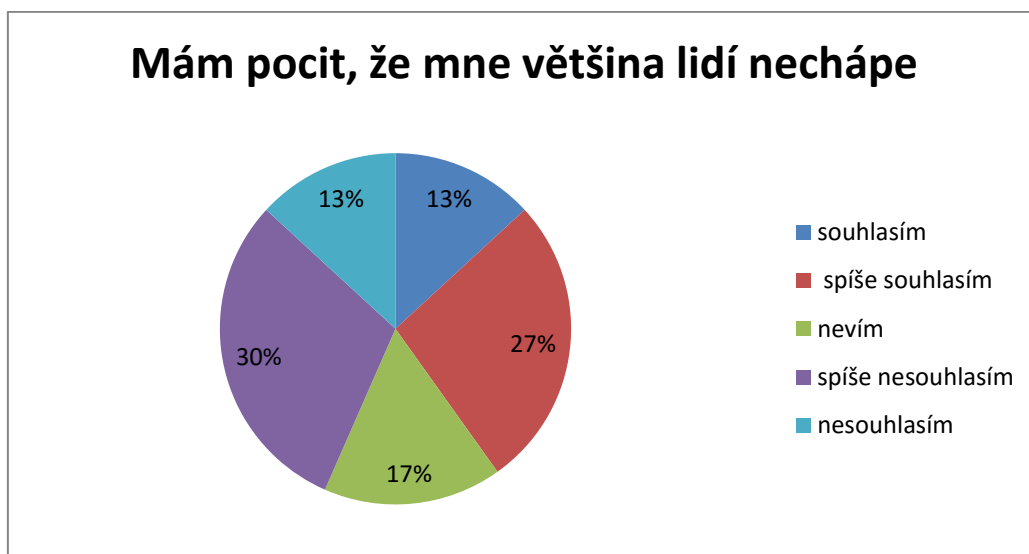
Pro žáky druhého stupně základní školy zde hrají roli především koníčky. V dnešní době by se dalo zohlednit to, že děti už nemají tolik koníčků a zálib jako dříve. Místo běhání na hřišti, nebo výtvarných kroužků raději hrají počítačové hry. Přesto ale 44 % tvrdí, že lidé mají o jejich aktivitu zájem, 34 % si není jisto a 24 % netuší, zda se ostatní zajímají o jejich koníčky.

Graf 20 – Každý mne lehko oklame



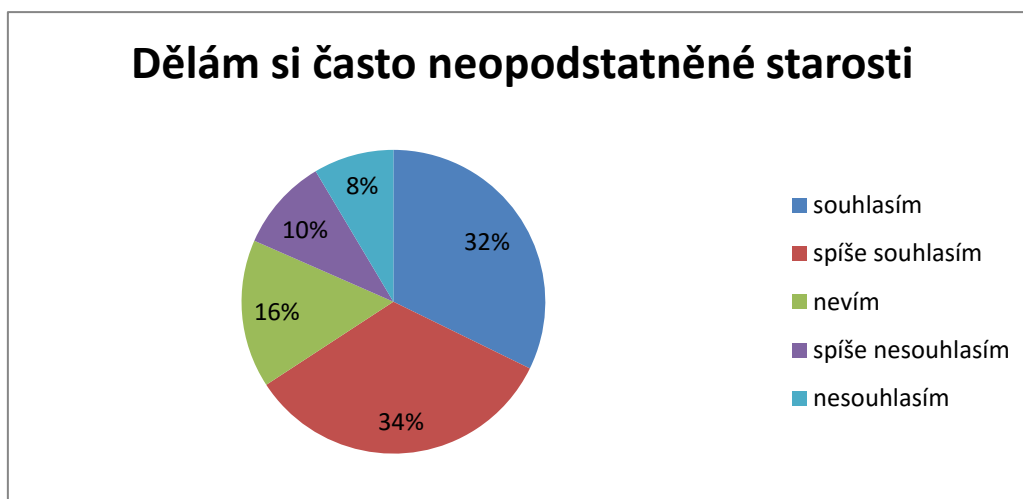
Tyto odpovědi jsou překvapující, jelikož se nechá oklamat pouze 21 % dětí a 63 % s tím nesouhlasí. 16 % žáků si není jistých, zda jsou okolím klamáni, či ne.

Graf 21 – Mám pocit, že mne většina lidí nechápe



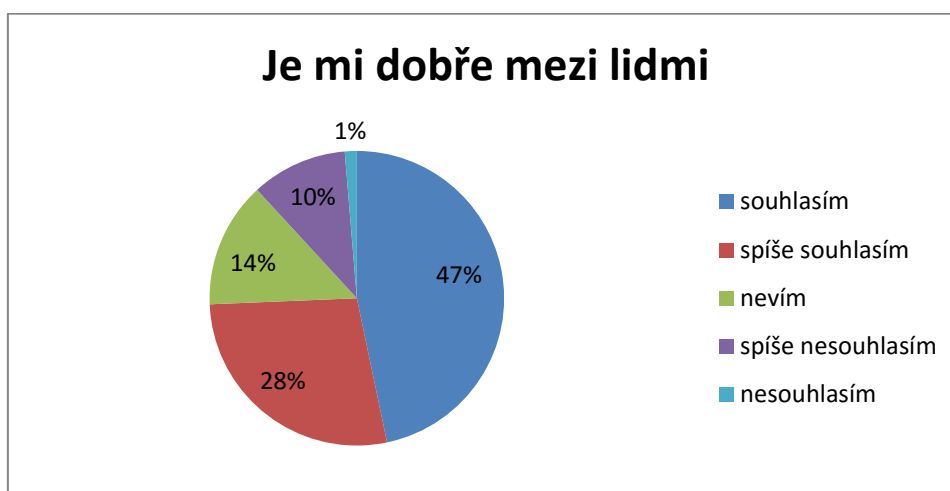
V období dospívání je běžné, že se dítě setká s nepochopením od okolí, především tedy pak od starších lidí. 40 % žáků se domnívá, že je okolí nechápe, 43 % žáků s tím naopak nesouhlasí a 17 % neví.

Graf 22 – Dělán si často neopodstatněné starosti



Tento graf ukazuje na to, že až 66 % žáků je často ve stresu díky tomu, že si dělá neopodstatněné starosti a 18 % patří spíše mezi flegmatiky – „*Flegmatik je jeden ze čtyř typů osobnosti charakteristický zpomalenými a chladnými emočními reakcemi, klidností, rozvážností až netečností. Silný vyrovnaný, ale pomalý typ.*“ (Hartl, Hartlová, 2010, s. 166)

Graf 23 – Je mi dobře mezi lidmi



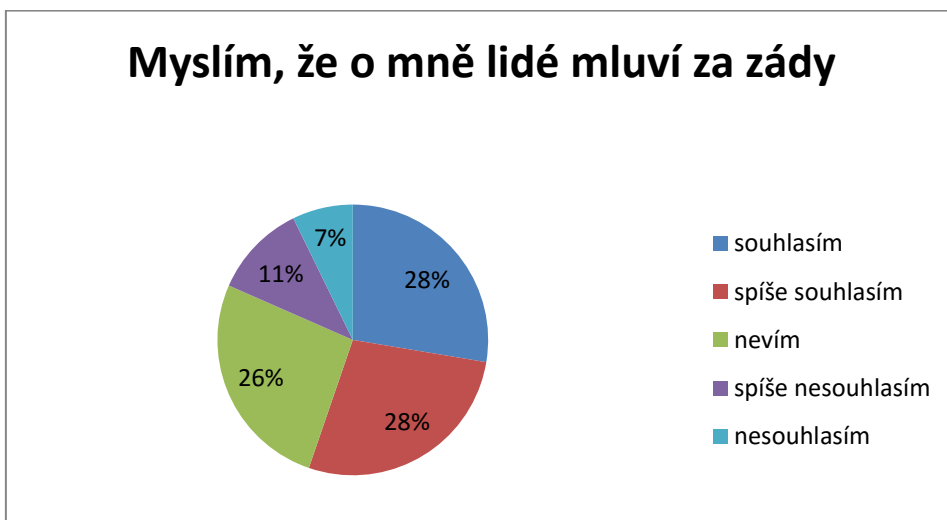
Otázka číslo 11 je zaměřena především na extroverzi a introverzi. Ukazuje nám, že většina dětí je spíše introvertních. Tento graf číslo 23 ale toto tvrzení vyvrací. 75 % žáků se cítí dobře mezi ostatními lidmi a pouze 11 % dětí preferuje samotu. 14 % dětí je pak někde mezi introverty a extroverty.

Graf 24 – Mám stísněný pocit v místnosti, kde je hodně lidí



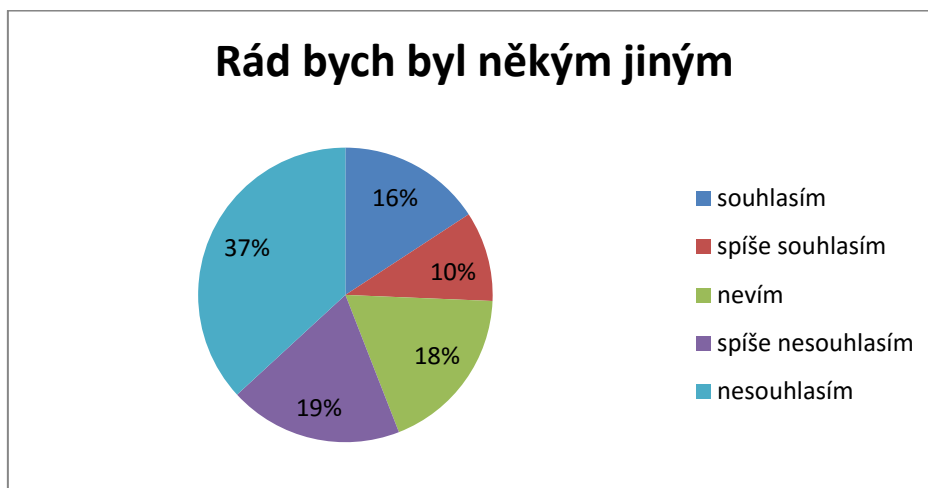
Tato otázka se mírně zaměřuje na extroverzi a introverzi a také na sociální fobii – „*Sociální fobie je nepřiměřený, chorobný strach z kontaktu s ostatními lidmi, silnější než tréma.*“ (Hartl, Hartlová, 2010, s. 168) Většina dětí, 63 %, netrpí příznaky sociální fobie. 23 % žáků má stísněný pocit v místnosti, kde se nachází velký počet lidí, což by mohl být jeden z příznaků sociální fobie.

Graf 25 – Myslím, že o mně lidé mluví za zády



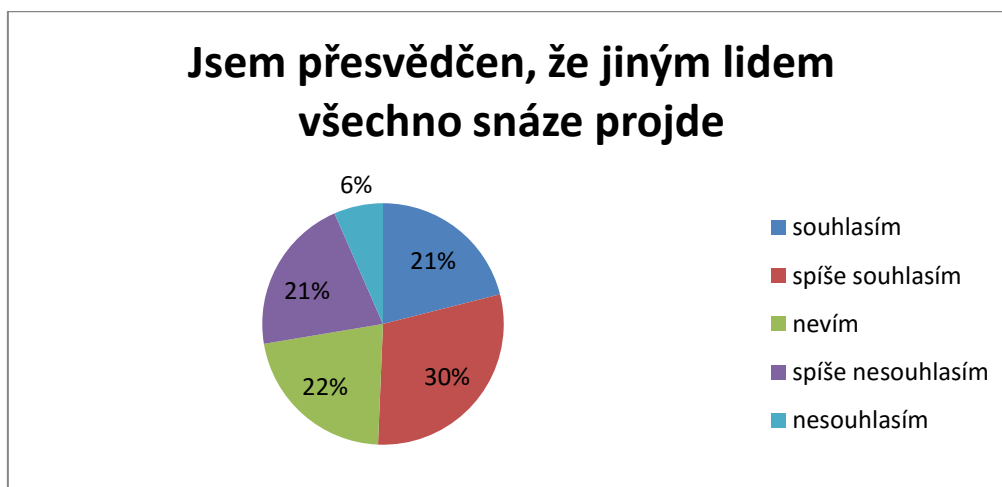
Až 56 % žáků se domnívá, že o nich druzí mluví za jejich zády, což značí o jejich vztahovačnosti vůči své osobě. Tito lidé mají pocit, že je na ně neustále zaměřena pozornost, i když tomu tak není. Příkladem je třeba skupinka dětí směřících se nějakému vtipu. Vztahovačný žák si ihned myslí, že se ostatní smějí jemu i přesto, že tomu tak není. 18 % není vztahovačných a 26 % netuší, zda o nich někdo mluví za jejich zády.

Graf 26 – Rád bych byl někým jiným



Každý jedinec hledá v období pubescence svou vlastní identitu, nebo touží být úplně jiným člověkem, ve kterém našel své ideály dokonalosti. Tyto odpovědi jsou mile překvapující. Graf nám říká, že 56 % žáků je spokojeno s tím, kdo jsou, 18 % si není jisto a zbylých 26 % si přeje být někým jiným.

Graf 27 – Jsem přesvědčen, že jiným lidem všechno snáze projde



Většina dospívajících má tendenci považovat život za velmi nespravedlivý, ať už se to týká školního hodnocení, nebo čehokoliv jiného. Tento graf potvrzuje, že 51 % dětí si myslí, že ostatní jsou ve větší výhodě a lépe jim vše projde. 27 % s tím nesouhlasí a 22 % neví.

Graf 28 – Mám divný pocit, že se mi stane něco nepříjemného



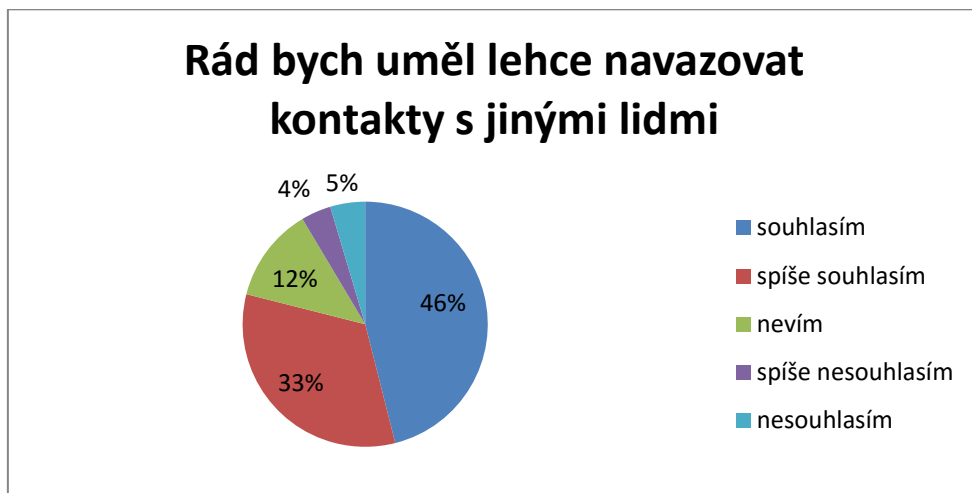
Strach z budoucnosti je v období dospívání často vídaná věc. Žáci si vybírají budoucí povolání a k tomu patří i přirozený strach z nepříjemností. 42 % žáků se nebojí toho, že by se jim mohlo přihodit něco nepříjemného. 38 % dětí se naopak obává toho, co se stane a zbylých 20 % neví, nebo o tom vůbec nepřemýšlí.

Graf 29 – Hodně přemýšlím o tom, jak se ke mně chovají jiní lidé



V každém věku člověk vnímá to, jak se k němu chová okolí. V období pubescence to dítě vnímá mnohem víc, což nám také potvrzuje graf, kde více než polovina žáků, 52 %, přemýšlí o tom, jak se k nim chovají druzí lidé, ať už spolužáci, nebo rodiče. 48 % žáků se o to moc nezajímá.

Graf 30 – Rád bych uměl lehce navazovat kontakty s jinými lidmi



Navazování kontaktu se svými vrstevníky a dospělými lidmi dodá dítěti větší sebedůvěru a pocit důležitosti. Tyto odpovědi ukazují na to, že až 79 % žáků neumí moc dobře navazovat kontakty s druhými lidmi a přáli by si to zlepšit. Ostatním to jde buď velmi dobře, nebo nad tím nepřemýšlí.

Graf 31 – Do diskuse se hlásím, jen když jsem pevně přesvědčený, že je důležité, co říkám



Existuje spousta případů, kdy žák zná odpověď, ale má strach se přihlásit, kdyby to náhodou nebylo dobře. To poukazuje spíš na dítě s nízkým sebevědomím, což je v tomto grafu 56 %. 26 % hovoří i přesto, že bude chybovat a to značí především vysoké sebevědomí, ale i zdravé. 18 % dalo odpověď nevím.

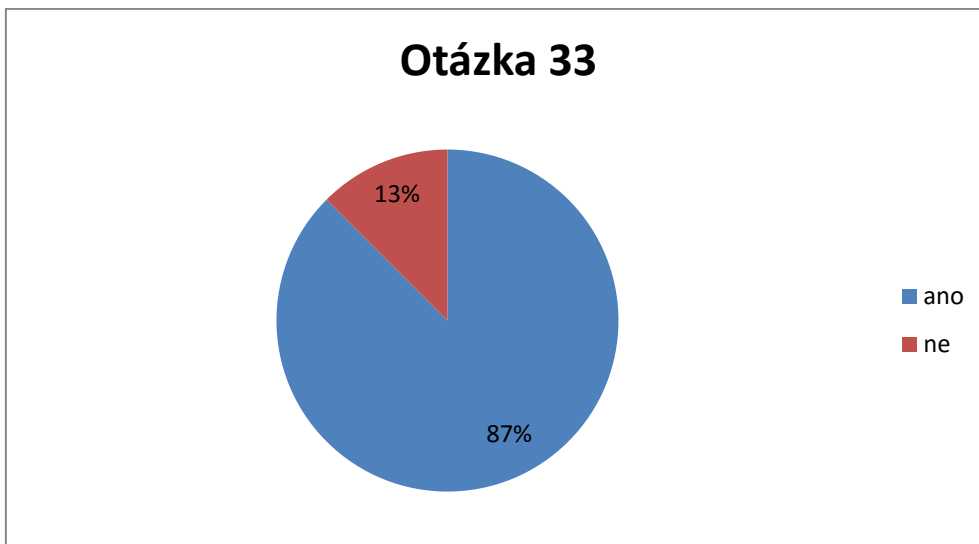
Graf 32 – Často přemýšlím, zda je důležité, co ode mne okolí očekává



48 % žáků přemýšlí nad tím, jestli je opravdu důležité to, co po nich chtějí ostatní lidé, jako rodiče, vyučující a jejich vrstevníci. 17 % žáků o tom nepřemýšlí, takže pro ně nejspíše je důležité plnit to, co od nich okolí očekává. 35 % neví, zda je to důležité, nebo ne.

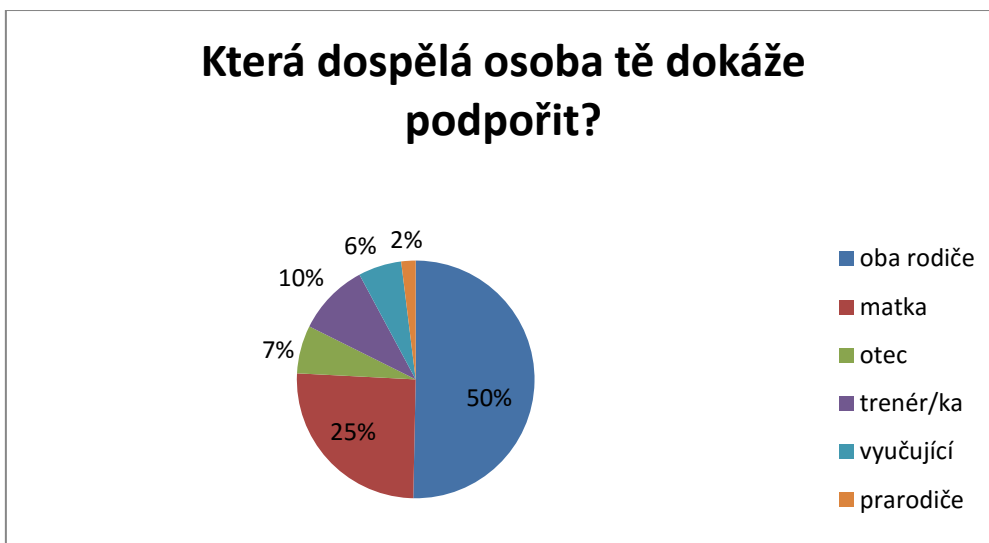
Základní dotazník jsem navíc doplnila 7 otázkami, které se zaměřují na to, zda mají žáci podporu okolí, nebo ne.

Graf 33 – Existuje ve tvém okolí dospělá osoba, která tě dokáže podpořit?



Podpora okolí hraje velkou roli v utváření zdravého sebevědomí. Tato otázka slouží jako rozcestník pro otázku 34 a 35. 87 % dětí má svém okolí alespoň jednu dospělou osobu, která slouží jako podpora. 13 % žáků nemá oporu v žádné dospělé osobě.

Graf 34 – Která dospělá osoba tě dokáže podpořit?



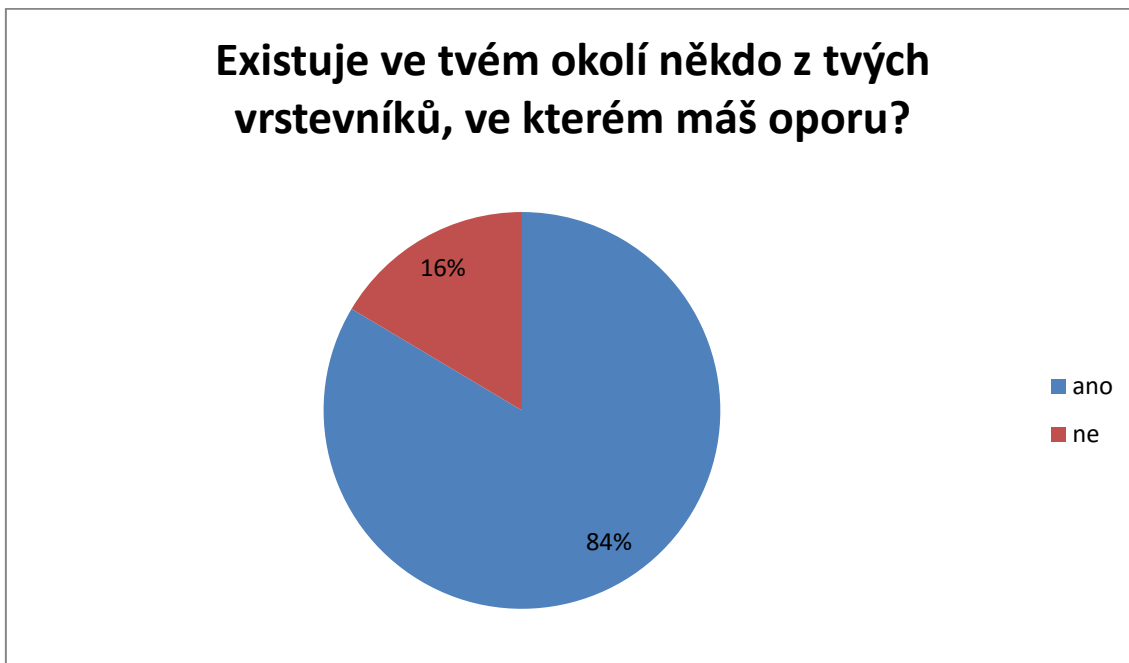
Graf ukazuje, že rodiče více méně fungují jako podpora pro své děti – 50 %. Dále vidíme, že 25 % žáků má podporu v matce a pouze 7 % u otce. Dokonce trenér, nebo trenérka dokáží dle dětí vyjádřit více podpory – 10 %, více než otec. Vyučující mají také svůj podíl na podpoře žáků a to 6 %. Dokáží je motivovat k dobrým výsledkům, avšak ne každý pedagog to zvládá. 2 % žáků nachází podporu u svých prarodičů.

Graf 35 – Která dospělá osoba naopak nejvíce snižuje tvé sebevědomí?



40 % žáků se domnívá, že osoba, která jim nejvíce snižuje sebevědomí, je právě vyučující. Ve většině případů to určitě není cílené, žák to tak bere z toho důvodu, jelikož mu pedagog dává hodnocení, nebo ho nutí mluvit před skupinou lidí a tím ho zesměšňuje. To samé by mohlo znamenat 14 % u trenéra, pokud je dítě nadané a trenér ho chválí a vyznamenává, patří do těch lidí, kteří mu sebevědomí zvedají, ale pokud je dítě netalentované, trenér mu to dává určitým způsobem znát. Pokud vyučující, či trenér rozdělí skupinu dětí na dva kapitány, kteří si volí svůj tým, je to prokázáno jako stresující, a proto je to zakázáno. Co se týče rodičů, otec má větší podíl, přesně 15 %, na snižování sebevědomí dítěte, než matka – 7 %. Toto je velmi individuální. Záleží, jestli je hlava rodiny právě matka, nebo otec, ale větší množství dětí, především dívek, si chodí pro podporu spíše k matce, jelikož otcové jsou více autoritativní. 18 % dětí uvádí, že neexistuje žádná dospělá osoba, která by jim snižovala sebevědomí.

Graf 36 – Existuje ve tvém okolí někdo z tvých vrstevníků, ve kterém máš oporu?



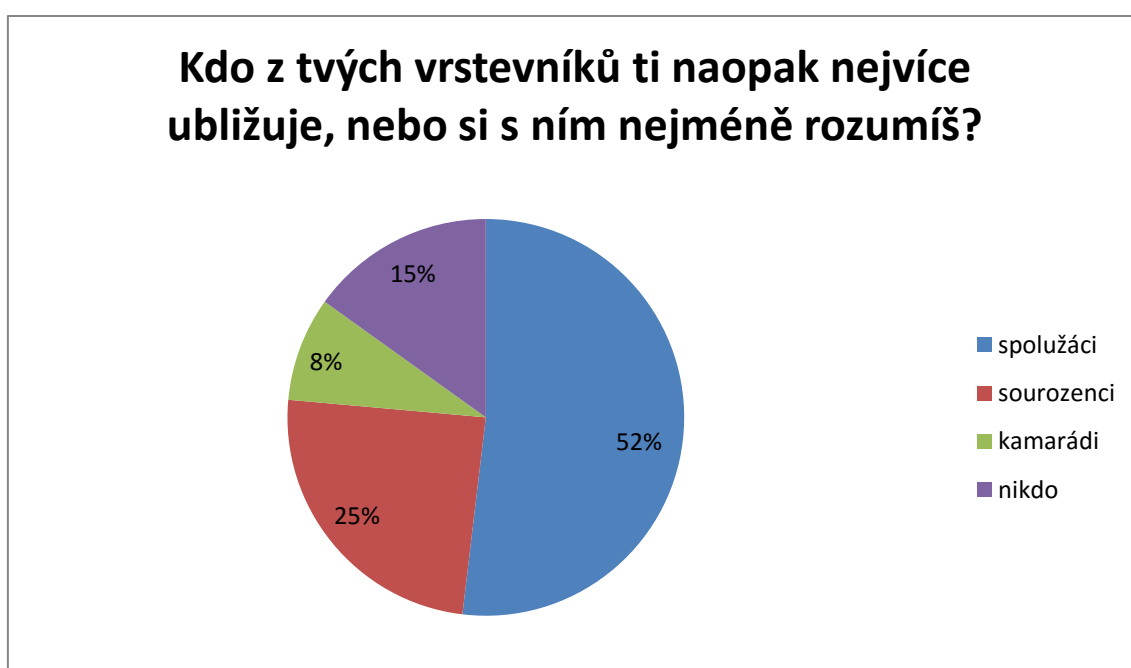
Tato otázka byla také rozcestníkem pro následující dvě otázky. Většina dětí, což je 84 %, má podporu u svých vrstevníků a zbylých 16 % můžeme chápat tak, že žáci mají podporu spíše u dospělých osob, nebo nemají nikoho, komu se můžou svěřit, což je ta nejhorší varianta.

Graf 37 – Kdo z tvých vrstevníků ti je nejbližší a víš, že se mu můžeš svěřit?



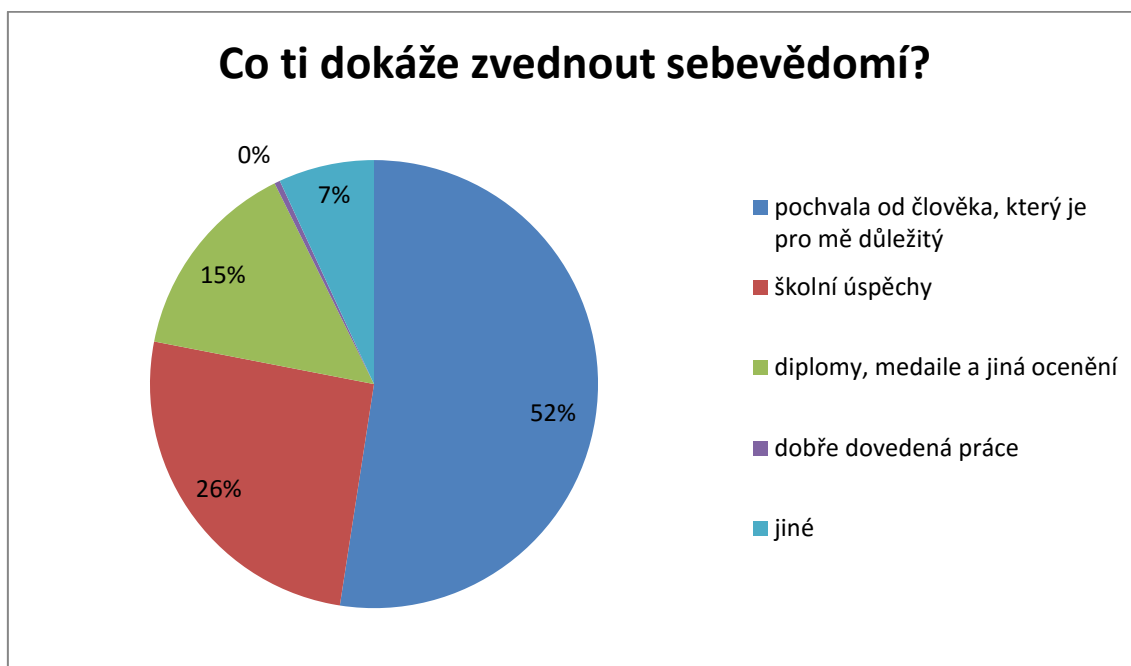
Mnoho dětí bylo z této otázky zmatené, jelikož jejich spolužáci jsou zároveň i kamarádi a nevěděly jak odpovědět. Proto je definována tak, že spolužáci jsou pouze lidé, které vidí ve škole, nikde jinde. Kamarádi jsou pak ti, se kterými se vidí jak ve škole, tak i mimo ní, nebo jen mimo školní prostředí. Z grafu se ukázalo, že valná většina dětí má podporu od svých kamarádů – 57 %, než jen spolužáků – 21 %. 22 % dětí pak nachází podporu u svých vrstevníků v rodině u sourozenců.

Graf 38 – Kdo z tvých vrstevníků ti naopak nejvíce ubližuje, nebo si s ním nejméně rozumíš?



Kapitola 3.2 se zaměřuje především na šikanu a její dopad na psychiku dítěte. Šikana se může odehrávat jak ve škole, tak i mimo školní prostředí. Graf nám ukazuje, že je to především problém školní, jelikož 52 % žáků tvrdí, že mu nejvíce ubližují právě spolužáci. Rivalita mezi sourozenci je v době dospívání víceméně běžnou záležitostí, proto také 25 % dětí zmínilo, že si nejméně rozumí se svými sourozenci. 15 % žáků se necítí být nijak utlačováno a 8 % žáků si nejméně rozumí se svými kamarády.

Graf 39 – Co ti dokáže zvednout sebevědomí?



52 % žáků získá větší sebevědomí od druhého člověka, což značí to, jak velký vliv má hodnocení druhých na psychiku a vývoj zdravého sebevědomí. Pokud jsou lidé ostatními neustále kritizováni a druzí jim dávají najevo, že vše dělají špatně, začnou pak o sobě smýšlet stejným způsobem. 26 % žáků pomáhají školní úspěchy, diplomy a medaile mají 15 %, což je překvapující, předpokládalo se, že to bude přesně obráceně. Jelikož čím dál více dětí na základní škole nemá zájem o své školní výsledky. Dobře odvedená práce dokáže motivovat jen jednoho člověka. Žáci zmiňovali také odpovědi typu: *Výbuch petardy, můj domácí mazlíček, taťka, kámoš z Portugalska, já, rock a metal a smích.*

5.3 Ověření hypotéz

První hypotéza – Žáci mající oporu ve svém okolí mají i vyšší sebevědomí. Tato skutečnost je zkoumána především v otázce číslo 36 až 41. Otázky se zaměřují nejen na to zda, má dítě v okolí podporu, ale i na to, zda se jedná o vrstevníky, nebo dospělé osoby. Žáci, kteří mají podporu jak u vrstevníků, tak u dospělých lidí, mají všichni velmi vysoké sebevědomí. Ti, co mají podporu pouze u vrstevníků, nebo pouze u dospělých, mají víceméně velmi vysoké sebevědomí, pár výjimek je na hranici horního průměru a vysokého sebevědomí a stejně tak je to u žáků, kteří nemají podporu u nikoho.

Druhá hypotéza – Většina dětí na 2. stupni ZŠ má spíš nízké než zdravé či vysoké sebevědomí. Na to je zaměřen celý dotazník z knihy psychologie, tedy otázky 1–32. Autor přiložil k dotazníku také klíčovou tabulku, dle které je možné vyhodnotit výši sebevědomí:

	Věková skupina			
SEBEVĚDOMÍ	14-16	17-21	22-30	Nad 30
Malé	0-8	0-20	0-12	1-15
Dolní průměr	9-17	21-36	13-25	16-29
Horní průměr	18-33	37-44	26-40	30-46
Velké	34-54	40-69	41-59	47-66
Velmi velké	55-128	70-128	60-128	67-182

Nás zajímá pouze první sloupec tabulky, jelikož dětem druhého stupně není více než 16 let. Po sečtení všech dětí je průměrné číslo 63, což dle tabulky svědčí o velmi velkém sebevědomí a úplně to vyvrací mou druhou hypotézu. Pokud sečteme každý dotazník individuálně, vyjdou nám následující výsledky, které poukazují také na vysoké až nadprůměrné sebevědomí.

Výše sebevědomí	Počet žáků
Malé	14
Dolní průměr	9

Horní průměr	12
Velké	69
Velmi velké	48

Třetí hypotéza – Faktor, který nejvíce ovlivňuje sebevědomí žáků, je názor a mínění ostatních. Tato hypotéza je zkoumána v otázkách číslo 4, 16, 25, 32, 39. Zajímá nás především to, co dítěti dokáže zvednout sebevědomí. Zjišťujeme, že se jedná o pochvalu od okolí, je pro ně také důležité plnit to, co od nich okolí očekává. Spousta z nich má také obavy z toho, že o nich druzí mluví za zády a také se domnívají, že jsou pro okolí nesympatičtí. Žáci mají také často pocit, že jsou ostatními nepravdivě hodnoceni. Kromě otázky 4 všechny ostatní potvrzují, že je pro dítě velmi důležitý názor druhých lidí, což je tedy jeden z nejdůležitějších faktorů mající vliv na vývoj zdravého sebevědomí u žáků druhého stupně ZŠ.

5.4 Shrnutí výsledků praktické části

Cílem výzkumu je zjistit, který faktor má nejvyšší podíl na snížení sebedůvěry u žáků II. stupně ZŠ. Ověřit si, zda mají žáci spíše nízké, než zdravé či vysoké sebevědomí a také, jestli mají oporu spíše u rodičů a jiných dospělých lidí než u svých vrstevníků.

Jsou stanoveny tři hypotézy, na jejichž základě je vypracován dotazník a výsledky jsou velmi překvapující. Spousta psychologů a pedagogů se domnívá, že výše sebevědomí u žáků II. stupně ZŠ se neřadí mezi vysoké, nebo dokonce nadprůměrné. První i druhá hypotéza ukazuje na skutečnost, která nám toto všeobecné tvrzení vyvrací. Dotazovaní žáci mají v průměru velmi vysoké sebevědomí. Po zaměření se přímo na určité skupiny žáků, zjišťujeme, že to, zda mají v okolí osobu, které se mohou svěřit, také nemá nijak velký vliv na jejich sebevědomí. Naopak názory a přístup okolí k žákům II. stupně ZŠ se jeví jako jeden z největších faktorů mající vliv na vývoj zdravého sebevědomí jedince.

5.5 Diskuze

Dle hypotéz, které byly stanoveny, byl také očekáván zcela jiný výsledek. Největším překvapením je výše sebevědomí u žáků, která vyšla velmi vysoká i přes to, že se u této věkové skupiny předpokládá spíše nižší sebevědomí. V období dospívání, zejména v pubescenci, na sebe žáci nahlíží kriticky a spíše se podceňují, než naopak. Jsou velmi citliví na názory druhých lidí a velmi je zajímá, co si o nich okolí myslí. Snaží se vyrovnat jak svým vrstevníkům, tak i svým rodičům. Pouze 14 dětí ze 152 dotazovaných má malé sebevědomí a na dolní hranici se pohybuje pouze 9, což je celkem 23 žáků. Z toho vyplývá, že 129 má sebevědomí na horní hranici, nebo velmi vysoké. Toto zjištění i přes naprostý zvrát, můžeme brát spíše jako pozitivní, jelikož si naše společnost přeje, aby z dítěte vyrostl zdravý a sebevědomý jedinec.

První hypotéza se také týká výše sebevědomí, ale s rozdílem u žáků, kteří mají podporu u okolí, ať už u vrstevníků nebo dospělých a kteří nemají žádnou. Povzbuzení od druhých lidí je velmi důležité, ať už se jedná o dospělého člověka, nebo vrstevníka. Překvapující je, že tam také není znát větší rozdíl, který by přímo vedl k tomu, že má okolní podpora vliv na výši sebevědomí.

Favoritem mezi faktory, které opravdu mají vliv na vývoj sebevědomí, je vliv okolí a názory druhých lidí, což se také potvrzuje třetí hypotézou. Pro dítě a dospívajícího jedince je velmi důležité se zalíbit okolí a aby jej ostatní neodsuzovali. V období pubescence si člověk vytváří svou vlastní identitu a zároveň ji také hledá. Typické je také vzhlédnutí se v druhém člověku, ať už se jedná o rodiče, což je nejméně pravděpodobné, o kamarády, nebo dokonce i o nějakou slavnou osobnost. Pokud je žák ve společnosti druhých lidí uznáván, pak se také lépe cítí. Výsledky průzkumu jsou velmi orientační a hypotetické. Jelikož je dotazník založen především na odpovědích jedné základní školy a z malé části pak na ostatních, tak i to mohlo z velké části ovlivnit výsledky šetření.

Závěr

Tato bakalářská práce se věnuje faktorům, které ovlivňují rozvoj zdravého sebevědomí u žáků druhého stupně ZŠ. Součástí této práce je také výzkum zaměřený především na výši sebevědomí u žáků.

Teoretická část se zaměřuje na definici pojmu sebevědomí a rozdílu mezi zdravým sebevědomím a egoismem. Je vyjasněna základní terminologie, která je potřebná k pochopení tématu. Jelikož cílenou skupinou jsou žáci druhého stupně ZŠ, je nutné zmínit období puberty a charakterizovat to, jak poznáme dítě s nízkým, nebo vysokým sebevědomím. Nedílnou částí jsou také vlivy, jak už vnitřní, tak i vnější, které působí na žáka. Dále je také zmíněna šikana, násilí a jejich dopady na psychiku dítěte. Závěr teoretické části se zaměřuje především na to, jak přirozeně rozvíjet sebevědomí žáka pomocí her.

Praktická část je postavena především na dotazníku, který je z části převzat a z části doplněn o mé otázky. Jsou stanoveny tři výzkumné hypotézy a z nich jsou dvě vyvráceny a jedna potvrzena. Hypotézy jsou uvedeny na začátku praktické části a jejich výsledky jsou rozebrány v závěru praktické části.

Jedním z vnitřních předpokladů ke štěstí je vyrůst v osobnost, která je samostatná, vyrovnaná a zdravě sebevědomá. Na dítě každý den působí vlivy, které ho formují a vytvářejí z něj osobnost, jakou bude v dospělosti. Toto téma týkající se faktorů mající vliv na vývoj zdravého sebevědomí u dítěte je pro pedagogy velmi důležité, jelikož právě těch 9 let školní docházky má na žáka vliv největší.

Seznam použité literatury

Monografie:

1. JANOŠOVÁ, Pavlína. *Dívčí a chlapecká identita: vývoj a úskalí*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2284-9.
2. CANFIELD, Jack a Harold Clive WELLS. *Hry pro zlepšení motivace a sebepojetí žáků: 100 ways to enhance self-concept in the classroom : příručka pro učitele, vychovatele a rodiče*. 1. vyd. Praha: Portál, 1995. ISBN 80-7178-028-6.
3. PFEFFER, Simone. *Rozvíjíme emoce dětí: praktická příručka pro mateřské školy*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-764-7.
4. NOVÁK, Tomáš. *Sebedůvěra: cesta k úspěchu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 1999. ISBN 80-7169-708-7.
5. NOVÁK, Tomáš. *Jak vychovat sebevědomé dítě*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4522-0.
6. SEDLÁČKOVÁ, Daniela. *Rozvoj zdravého sebevědomí žáka*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2685-4.
7. ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. 6., rev. a dopl. vyd., V Grada Publishing 2. Praha: Grada, 2010. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3133-9.
8. COLLIN, Catherine. *Kniha psychologie*. Vyd. 1. Praha: Knižní klub, 2014. Universum (Euromedia Group). ISBN 978-80-242-4316-0.
9. HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-569-1.

10. HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Velký psychologický slovník*. Vyd. 4., V Portálu 1. Ilustrace Karel Nepraš. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-686-5.
11. DRAPELA, Victor J. *Přehled teorií osobnosti*. 4. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-766-3.
12. ČÁP, Jan a Jiří MAREŠ. *Psychologie pro učitele*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-463-X.
13. ŘEZÁČ, Jaroslav. *Sociální psychologie*. Brno: Paido, 1998. ISBN 80-85931-48-6.
14. SMÉKAL, Vladimír. *Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadlení vědomí a jednání*. 3., opr. vyd. Brno: Barrister & Principal, 2009. ISBN 978-80-87029-62-6.
15. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-803-4.
16. VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychologie školního dítěte*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1997. ISBN 80-7184-487-X.

Články:

17. HAUSENBLAS, Ondřej. *Vychováváme vyrovnané, sebevědomé a zodpovědné děti?* / Ondřej Hausenblas In: *Rodina a Škola*. – ISSN 0035-7766. – Roč. 46, č. 4 (1999), s. 10

18. KOPŘIVA, Pavel. *Fyzické tresty narušují sebevědomí dětí.* / Pavel a Tatjana Kopřivovi In: *Psychologie dnes.* – ISSN 1212-9607. – Roč. 14, č. 10 (2008), s. 50-52
19. KRAMULOVÁ, Daniela. *Chceme vychovat sebevědomé dítě.* / Daniela Kramulová In: *Děti a my.* – ISSN 0323-1879. – Roč. 39, č. 9 (2009), s. 37-38
20. KRAMULOVÁ, Daniela. *Násilí podlamuje sebevědomí a sebeúctu dětí.* / Daniela Kramulová In: *Rodina a škola.* – ISSN 0035-7766. – Roč. 52, č. 7 (2005), s. 8-9
21. POPELA, Libor. *Sebevědomá výchova.* / Popela Libor In: *Děti a my.* – ISSN 0323-1879. – Roč. 37, č. 3 (2007), s. 20
22. ŠKRÁBANKOVÁ, Jana. *Vliv rodinného prostředí na utváření osobnosti.* / Škrábanková Jana In: *Pedagogická orientace.* – č. 1 (2004), s. 38-43

Internetové zdroje:

23. DOMINIGUEZ, Jolana. *Jak rozeznat ego od zdravého sebevědomí.* [online]. 2014. [cit. 2016-03-02]. Dostupné z: <http://www.nova-cesta.com/2014/11/jak-rozeznat-ego-od-zdraveho-sebevedomi.html>
24. PETREJE, Monika. *Zdravé sebevědomí.* [online]. 2013. [cit. 2016-03-02]. Dostupné z: http://www.mamaaja.cz/ActiveWeb/Article/2676/zdrave_sebevedomi.html
25. MICHALIČKOVÁ, Marie. *Rozvoj zdravého sebevědomí žáka – Jak přijmout roli tvořivého jedince.* [online]. 2012. [cit. 2016-03-02]. Dostupné z: <http://www.zvysit-sebevedomi.cz/rozvoj-zdraveho-sebevedomi-zaka-jak-prijmout-roliv-tvoriveho-jedince/#more-52>

Seznam příloh

Příloha 1 – Dotazník:

Dobrý den, jsem studentkou pedagogické fakulty v Hradci Králové a žádám Vás o vyplnění dotazníku k mé bakalářské práci na téma: **Faktory ovlivňující vývoj zdravého sebevědomí u žáků na II. stupni ZŠ.**

Dotazník se skládá ze dvou částí, první část se orientuje na výši vašeho sebevědomí a druhá část zkoumá především co, nebo kdo vaše sebevědomí snižuje, nebo naopak zvyšuje.

Dotazník je anonymní

Předem Vám děkuji za pravdivě a co možná nejpřesněji zodpovězené otázky.

Zajíčková Tereza

DOTAZNÍK

Dotazník jsem vytvořila v elektronické verzi, tady je seznam použitých otázek. Otázky 4-35 mají možnost odpovědí, (souhlasím, spíše souhlasím, nevím, spíše nesouhlasím, nesouhlasím)

1. Jaký je tvůj věk?
2. Dívka/ Chlapec
3. V jakém ročníku jsi?
4. Chtěl bych, aby mi lidé dodávali odvahu
5. Mám pocit, že mne druzí využívají
6. Budoucnost vidím černě
7. Cítím, že mnoha lidem nejsem sympatický
8. Myslím, že nejsem tak čilý a iniciativní jako druzí
9. Domnívám se, že některé moje myšlenky snad nejsou normální
10. Bojím se, že se zesměšním
11. Jiní lidé vypadají lépe než já
12. Dělá mi potíže mluvit před jinými lidmi

13. Když něco dělám, tak se mi to vždy vydaří
14. Chtěl bych umět bavit se příjemně s druhými lidmi
15. Chtěl bych mít více sebevědomí
16. Přemýšlím, jak získat více sebevědomí
17. Myslím, že jsem příliš skromný
18. Přemýšlím, že jsem marnivý, prázdný a bezcenný člověk
19. Domnívám se, že mně lidé správně nehodnotí
20. Chybí mi někdo, s kým bych si mohl otevřeně popovídat o svých problémech
21. Příliš mnoho ode mne lidi očekávají
22. Lidé se zajímají o mou práci
23. Každý mě lehko oklame
24. Mám pocit, že mne většina lidí nechápe
25. Dělán si často neopodstatněné starosti
26. Je mi dobře mezi lidmi
27. Mám stísněný pocit v místnosti, kde je hodně lidí
28. Myslím, že o mne lidé mluví za zády
29. Rád bych byl někým jiným
30. Jsem přesvědčen, že jiným lidem všechno snáze projde
31. Mám divný pocit, že se mi stane něco nepříjemného
32. Hodně přemýšlím o tom, jak se ke mně chovají jiní lidé
33. Rád bych uměl lehce navazovat kontakty s jinými lidmi
34. Do diskuze se hlásím, jen když jsem pevně přesvědčený, že je důležité, co říkám
35. Často přemýšlím, zda je důležité, co ode mne okolí očekává
36. Existuje v tvém okolí dospělá osoba, která tě dokáže podpořit?
a) Ano b) Ne
37. Která dospělá osoba, tě dokáže podpořit?
a) oba rodiče b) otec c) matka d) vyučující e) trenér/ka f) jiná
možnost:.....
38. Která dospělá osoba naopak nejvíc snižuje tvé sebevědomí?
a) oba rodiče b) otec c) matka d) vyučující e) trenér/ka f) jiná
možnost:.....
39. Existuje v tvém okolí někdo z tvých vrstevníků, ve kterém máš oporu?

- a) Ano b) Ne
40. 5.) Kdo z tvých vrstevníků ti je neblíže a víš, že se mu můžeš svěřit?
a) spolužáci b) kamarádi c) sourozenci d) jiná možnost:.....
41. Kdo z tvých vrstevníků ti naopak nejvíc ubližuje, nebo si s ním nejméně rozumíš?
a) spolužáci b) kamarádi c) sourozenci d) jiná možnost:.....
42. Co ti dokáže zvednout sebevědomí?
a) Pochvala od člověka, který je pro mě důležitý
b) školní úspěchy
c) diplom, medaile a jiná ocenění (ze sportu, ze školních olympiád...)
d) jiná možnost:.....