

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Teologická fakulta
Katedra psychologie

„Diplomová práce“

DĚTI S POCITEM A KOMPLEXEM MÉNĚCENNOSTI

Vedoucí práce: PhDr. Jan Polívka
Autor práce: Václava Trubačová
Studijní obor: Pedagogika volného času
Forma studia: Prezenční
Ročník: 6.

2010

Prohlašuji, že svoji diplomovou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

19. prosince 2009

vlastnoruční podpis studentky – studenta

**Děkuji vedoucímu diplomové práce PhDr. Janu Polívkovi za cenné rady,
připomínky a metodické vedení práce.**

Obsah

Úvod	7
1. Teoretická část	9
<i>1.1. Základní pojmy</i>	9
<i>1.2. Utváření pocitu a komplexu méněcennosti</i>	12
1.2.1. Prenatální období	12
1.2.2. Perinatální období	13
1.2.3. Třetí rok života	13
1.2.4. Předškolní věk	14
1.2.5. Školní věk	14
1.2.6. Dospívání.....	15
1.2.7. Dospělost	15
1.2.8. Geneze pocitu méněcennosti.....	16
1.2.9. Proces získávání pozitivní či negativní představy o sobě ..	17
1.2.10. Reakce těla na pocit méněcennosti.....	17
<i>1.3. Další souvislosti</i>	18
1.3.1. City	18
1.3.1.1. Plachost.....	18
1.3.1.2. Zaměřené city	18
1.3.1.3. Význam emocí v jednotlivých vývojových fázích	19
1.3.1.4. Reflexní, autonomní a ideální já.....	20
1.3.2. Temperament	21
1.3.2.1. Jungova typologie	21
1.3.2.2. Čtyři základní typy temperamentu	22
1.3.2.3. Neuroticismus	22
1.3.2.4. Melancholik	23
1.3.3. Charakter	24
<i>1.4. Vliv rodiny na utváření pocitu méněcennosti</i>	26
1.4.1. Vztahy v rodině.....	26
1.4.2. Sourozenci	27
1.4.2.1. Jedináček	28
1.4.2.2. Prvorozené dítě	28
1.4.2.3. Druhé dítě v rodině.....	29
1.4.2.4. Nejmladší dítě.....	29
<i>1.5. Etiologie komplexu méněcennosti</i>	31

1.5.1. Pocit méněcennosti jako důsledek jednání s dítětem	31
1.5.1.1. Citové týrání	31
1.5.1.2. Tělesné týrání.....	32
1.5.1.3. Domácí násilí	32
1.5.1.4. Šikana	32
1.5.2. Pocit méněcennosti jako důsledek duševní poruchy	32
1.5.2.1. Poruchy spojené s řečí a jazykem	33
1.5.2.2. Poruchy vyvolané úzkostí a stresem	33
1.5.2.3. Psychické poruchy s tělesnými projevy	34
1.5.3. Reznice a kompenzace	34
<i>1.6. Léčba pocitu méněcennosti</i>	<i>36</i>
1.6.1. Autosugesce a autogenní trénink.....	36
1.6.2. Psychoanalýza.....	37
1.6.3. Terapie rozhovorem	37
1.6.4. Skupinová terapie	37
1.6.5. Terapie chování	38
<i>1.7. Výchova dětí ke zdravému sebevědomí.....</i>	<i>39</i>
1.7.1. Seznam zásad pro rozvoj zdravého sebevědomí u dětí....	39
1.7.2. Jak si vytvořit a udržet pěkný vztah a přitom dítěti pomoci získat správné sebevědomí.....	42
1.7.3. Návod na posílení sebevědomí.....	43
<i>1.8. Pociť méněcennosti ve skupině vrstevníků.....</i>	<i>44</i>
1.8.1. Pozice ve skupině.....	44
1.8.2. Mateřská škola.....	45
1.8.3. Škola	46
<i>1.9. Sebevědomí člověka a společnost.....</i>	<i>48</i>
1.9.1. Lidé, kteří sebevědomí postrádají	48
1.9.2. Lidé s nadměrným sebevědomím	48
2. Praktická část	51
2.1. Průzkum.....	51
2.1.1. Teoretický úvod	51
2.1.2. Vymezení průzkumného problému	52
2.1.2.1. Zaměření průzkumu	52
2.1.3. Výzkumné problémy	53
2.1.4. Charakteristika průzkumného vzorku	55

2.1.5. Způsob průzkumu a průzkumné metody	55
2.1.5.1. Příklady konkrétních otázek v dotazníku	56
2.1.6. Finanční rozvaha	57
2.1.7. Předpokládané výsledky a možnosti využití průzkumu	57
2.2. <i>Vlastní průzkum</i>	58
2.2.1. Pocit méněcennosti	58
2.2.2. Velikost školy a podceňující se děti	60
2.2.3. Sociální postavení rodiny ve společnosti	62
2.2.4. Volný čas	64
2.2.4.1. Méněcennost a týmové kroužky	64
2.2.4.2. Počítač, televize a knihy	65
2.2.4.3. Trávení volného času s kamarády mimo školu	68
2.2.5. Známkování v souvislosti s pocitem méněcennosti	71
3. Shrnutí	72
3.1. <i>Teoretická část</i>	72
3.2. <i>Praktická část</i>	72
3.2.1. Problém č. 1.	73
3.2.2. Problém č. 2.	75
3.2.3. Problém č. 3.	75
3.2.4. Problém č. 4.	77
3.2.5. Problém č. 5.	77
Závěr	79
Seznam použitých zdrojů	83
Přílohy	87
Abstrakt	90

Úvod

Ve své diplomové práci bych se chtěla věnovat dětem trpícím pocitem a komplexem méněcennosti. Toto téma jsem si vybrala proto, že se ve své praxi často setkávám s dětmi se sníženou hodnotou sebevědomí a považují to za podstatnou překážku pro zařazení se do skupiny vrstevníků a vstup do budoucí etapy života.

Většina lidí si ve svém životě prožila chvíle pozastavení nad sebou samým, nad vlastní silou a vírou v překonání životních nástrah a překážek. Několikrát za svůj život se člověk setká s pocitem nedostatečnosti, který se projevuje větami, jako jsou například tyto: „To nezvládnou.“, „Na to nemám.“, „To mi nejde.“. Teď jde pouze o to, zda člověk překoná strach a zkusí „to“ anebo zda se stáhne a bude čekat pomoc někoho druhého. Pomoc, která může přijít, ale také nemusí. Značná část lidí má sebehodnocení nějak deformované – plusové nebo minusové. Tato skutečnost má dalekosáhlý společenský dosah. Deformované sebehodnocení se totiž často projevuje narušenou sociální přizpůsobivostí, a to jak v případě sníženého, tak i v případě zvýšeného sebehodnocení.

Nedostatek sebedůvěry a negativní představa o sobě samém se objevuje hlavně u lidí, kteří citově strádají, jsou smolaři, ponižují sami sebe a někdy i druhé.

Takovéto problémy se neprojevují pouze u dospělých lidí, ale mnohem více jimi trpí děti hlavně ve školním věku. Negativní sebehodnocení zformované v raném dětství se zhoršuje v průběhu školní docházky a přetrvává do dospělosti. Mnoho konfliktů mezi dospělými a dětmi vychází z toho, že dospělí nedokážou porozumět dětem v problémech týkajících se sníženého sebevědomí. Tyto děti potřebují speciální přístup, pomocí něhož se jim dostane lásky, úcty, porozumění a přiměřených požadavků. Mnoho lidí si neuvědomuje závažnost komplexu méněcennosti, a proto ho ani neřeší. Komplex méněcennosti se často objevuje ve skupině vrstevníků a mnoho rodičů nemusí mít ani ponětí, že právě jejich potomek má tyto problémy. Proto by se zde měla objevit i pomoc pedagogů, hlavně ve volnočasové sféře.

Ze své praxe na letních táborech, kde jsem fungovala jako oddílová vedoucí, mohu konstatovat, že v každé mé skupině dětí (oddílu), se našlo alespoň jedno

dítě, které mělo problémy se zařazením se mezi ostatní děti. Vyčnívalo, drželo se raději stranou, nespolupracovalo, protože nemělo dostatek sebevědomí. Dítě si tábor vůbec neužilo, i přes moji snahu pomoci mu se do skupiny zařadit se stále ukazovala snížená sebedůvěra. Za čtrnáct dní, po kterých tábor trval, člověk pomoci dítěti se sníženým sebevědomím nedokáže.

Touto prací bych chtěla poukázat na problém, který se většině lidí zdá již překonaný, avšak já se domnívám, že je spíše opomíjený.

Známý psychoterapeut Alfred Adler, který věnoval celý život výzkumu pocitů méněcennosti a z jehož výsledků budu ve své práci vycházet, objevil, že nejdůležitější lidskou potřebou je touha po sebejistotě a po převaze. Každý člověk chce něčeho dosáhnout. Proto, aby dosáhl svých cílů, potřebuje sebejistotu. Není tak těžké pochválit dítě za to, že něco udělá správně a dobře. Nám to neublíží a dětem to pomůže. Tak proč jim „nepodat ruku“ a nepomoci jim překonat to „špatné období méněcennosti“?

Cílem této práce je zmapovat problematiku týkající se utváření sebevědomí u dětí školního věku a ukázat problémy pramenící z komplexu méněcennosti. Obsahem by měl být i „návod“ na utváření zdravého sebevědomí u dětí a na pomoc dětem trpícím pocitem méněcennosti.

Práce je rozdělena do dvou částí. První část zmapuje problém po teoretické stránce. Čerpat budu z odborné literatury – základním východiskem bude psycholog A. Adler (Porozumění životu, Smysl života a Psychologie dětí) dále R. Kohoutek (Základy psychologie osobnosti) a M. Vágnerová (Základy psychologie). Druhá část se zabývá spíše praktickou stránkou. Pomocí průzkumu se budu snažit odhalit podněty vyvolávající pocit méněcennosti (sociální stránka rodiny), množství dětí trpících pocitem méněcennosti a jeho důsledky (ve volném čase a v prospěchu žáka).

1. Teoretická část

1.1. Základní pojmy

Tato práce se zabývá pocitem a komplexem méněcennosti, který je součástí utváření zdravého sebevědomí. Nejprve bych se pokusila osvětlit pojem sebevědomí, a následně, pomocí odborné literatury, rozebrat a vysvětlit jeho části.

Sebevědomí = „*Vědomí vlastní ceny, kvalit a schopností a víra v ně a v budoucí výkony*“.¹ Také můžeme sebevědomí nazvat jako sebedůvěru. A co sebedůvěra znamená? R. Rushtonová ve své knize popisuje sebedůvěru takto: „*Mít se rád takový, jaký jsem. Přiznávat si své pocity. Vědět, co chci, a pracovat na tom. Myslet pozitivně, vzít rozum do hrsti. Jasně vyjadřovat své názory.*“² Zamysleme se nad tímto výrokem. Dokázal by toto člověk s nízkým sebevědomím? Je dobré mít určitou sebedůvěru, ale nesmí přesahovat určité meze. Chtít být důležitější než ostatní, být bezohledný, očekávat, že ostatní za mě vyřeší moje problémy nelze považovat za přiměřenou sebedůvěru.

Dobře vyvinuté sebevědomí je perspektivní pro další cestu životem. Sebedůvěra úzce souvisí se **sebeúctou**. Lidé, jejichž život je plný strachu, mívají nízkou sebeúctu. Sebeúcta není vlastnost, kterou buď máme, nebo nemáme, ale je to představa, kterou si o sobě utváříme. Projevuje se v tom, jak o sobě mluvíme, ale také v myšlení a jednání. „*Nedostatek sebedůvěry nebo sebeúcty s sebou nutně nese pocity nejistoty, úzkosti a dojem, že člověk není schopen adekvátně čelit životním zkouškám.*“³ Pod pojem sebevědomí bychom také mohli zahrnout pojem **sebehodnocení**, který kolektiv autorů pedagogického slovníku popisuje takto: „*sebehodnocení je každé hodnocení, při němž člověk hodnotí sám sebe. Vykazuje značnou stabilitu.*“⁴ Základem sebehodnocení je znalost vlastních kompetencí, zkušenost s úspěchem či neúspěchem, s hodnocením a názory ostatních lidí atd. Sebehodnocení se vztahuje k různým projevům, kritériem jejich hodnocení se mohou stát společenské normy

¹HARTL, P. *Psychologický slovník*, s. 186.

²RUSHTONOVÁ, R. *Jak nebýt outsiderem*, s. 24.

³BACUS, A. *Mé dítě si věří*, s.103.

⁴PRŮCHA, J. a kol. *Pedagogický slovník*, s. 196.

nebo srovnání sebe sama s někým jiným. Na základě toho, jak člověk hodnotí sám sebe, a jak je hodnocen nejbližším okolím, se posiluje nebo oslabuje jeho sebedůvěra. „Nízký pocit sebehodnoty (pocit méněcennosti) se podle A. Adlera vyrovnává usilováním o moc.“⁵ Sebedůvěra je součástí **sebepojetí** (sebevědomí). Je to „kladný postoj člověka k sobě samému, spojený s příznivým hodnocením svých možností a aktuální výkonností.“⁶ V sebevědomí člověka může docházet k určitým odchylkám od normálu – což může být nízké sebevědomí (pocity méněcennosti až komplex méněcennosti) nebo naopak nadměrné sebevědomí (pocity nadřazenosti až komplex nadřazenosti).

Pocit méněcennosti se jako první objevuje v Adlerově individuální psychologii. Psychologický slovník vysvětluje méněcennost jako „zážitek hluboké psychické, tělesné nedostatečnosti nebo závislosti.“⁷ Tento zážitek vyvolává **pocit méněcennosti** na základě srovnávání s ostatními. Adler tento pocit pojímá jako pozitivní trápení, které trvá minimálně do té doby, než se vyřeší určitá úloha, uspokojí potřeba nebo dokud se neuvolní napětí. „Pocit méněcennosti je vědomý“.⁸ Podle Hartla je pocit méněcennosti „Trvalý zneklidňující pocit jedince“. Zneklidňujícímu pocitu lze dospět již v rodině, kde má dítě staršího sourozence. Podle Adlera je základní hybnou silou touha po nadvládě. „Je-li nějakým způsobem zmařena, vede často k pocitu méněcennosti a z něho pramenícímu komplexu méněcennosti“⁹

Dostáváme se ke **komplexu méněcennosti**. Nejprve si objasníme samotný pojem komplex („V psychologii je to struktura představ citově podložených vzniklá z konfliktů mezi pudovými reflexy a morální nadstavbou.“¹⁰). Je spojen hlavně s představami, které jsou doprovázeny trapnými a mučivými pocity a jsou často nevědomé. „Jejich potlačení do podvědomí a následné proniknutí do snů jako nutkavé představy může pro osobnost znamenat psychické

⁵SCHMIDBAUER, W. *Psychologie. Lexikon základních pojmů*, s.107.

⁶PRŮCHA, J. a kol. *Pedagogický slovník*, s. 195.

⁷HARTL, P. *Psychologický slovník*, s. 102.

⁸SCHMIDBAUER, W. *Psychologie. Lexikon základních pojmů*, s. 107.

⁹GEIST, B. *Psychologický slovník*, s. 141.

¹⁰SLOVÁK, M. a kol. *Defektologický slovník*, str. 159.

ohrožení.“¹¹ Podle Adlera se z pocitu méněcennosti může vyvinout komplex méněcennosti přetrváváním následků pocitu méněcennosti a uvíznutí v něm. „Komplex pramení z vědomí závislosti na druhých lidech v moderní společnosti.“¹²

Druhým typem odchýlení sebevědomí od normálu je nadměrné sebevědomí neboli **komplex nadřazenosti (komplex superiority)**. „Superiorní = vynikající, mimořádný“.¹³ Podle R. Kohoutka mají takoví lidé extrémní sebejistotu, jsou dominantní, nepřipouštějí omyly, snaží se o převahu a moc, objevuje se potřeba vládnout a ovládat jiné. Nehodlají diskutovat o jakémkoliv ověřování jejich „správného“ rozhodnutí. Z hlediska výchovy by se měla převést jejich iniciativa z ryze osobních cílů na cíle sociální.

Komplex nadřazenosti do určité míry souvisí s komplexem méněcennosti. Vztahem mezi komplexy se zabýval Adler ve své knize Porozumění životu a uvádí, že kdybychom nepocíťovali jistou nedostatečnost své současné situace, neusilovali bychom o dosažení nadřazenosti a úspěchu.

Důležitou roli zde také hraje konkurence ve společnosti. Ve výchově se rozšířil postoj hodnotit výkonově „horší“ níže, než ty „lepší“, a tedy dítěti, které je ve všem „horší“, vštěpovat hluboký pocit méněcennosti. S komplexem méněcennosti souvisí naučená bezmocnost. Což je „pocit bezmocnosti spojen s tendencí přeceňovat význam neúspěchu a podceňovat případný úspěch.“¹⁴ Člověku trpícímu naučenou bezmocností klesá aktivita a iniciativita, přestává usilovat o zvládnutí situace, protože je přesvědčen, že stejně nic nedokáže. Následkem nízké sebedůvěry, negativního očekávání a slabé motivace dochází z neefektivnosti práce.

¹¹ GEIST, B. *Psychologický slovník*, s. 122.

¹² HARTL, P. *Psychologický slovník*, s. 89.

¹³ HARTL, P. *Psychologický slovník*, s. 203.

¹⁴ VÁGNEROVÁ, M. *Základy psychologie*, s. 256.

1.2. Utváření pocitu a komplexu méněcennosti

„Lidský pocit méněcennosti, který se jinak zcela ztrácí v úsilí postupovat k/ke předu, se výrazněji projeví za bouřlivých životních období a dostatečně zřejmý je ve chvílích velkých zkoušek.“¹⁵

V pátrání po tom, odkud se pocit méněcennosti bere, jsem se dostala do míst Freudovi psychoanalytické teorie osobnosti. V knize *Moderní psychologie* je uvedeno, že superego „nastavuje ideální standardy a je zdrojem pocitů hrdosti/studu“¹⁶. Dalo by se říci, že právě v této rovině vzniká to ideální já, ke kterému se člověk snaží směřovat, takový obraz, kterého chce dosáhnout. Pokud je tento „ideální obraz sebe sama“ mylný a neshoduje se se skutečností a hodnocením společnosti, může se vyvinout pocit méněcennosti.

Sebedůvěra má kořeny v dětství. Malé děti mají obraz sebe sama naučený. Učí se vidět sami sebe podle toho, jak je posuzují dospělý a jejich označení přijímají bez protestů. Dochází k tomu v důsledku toho, že ještě nedokážou posoudit pravdivost či nepravdivost určitých výroků. Věřit si je jedna z nejdůležitějších vlastností pro budoucí život dítěte, proto je potřeba dítě nejen akceptovat, ale dávat mu tuto akceptaci i zřetelně najevo.

1.2.1. Prenatální období

„Thomas Verny, jeden z představitelů prenatální psychologie, je přesvědčen, že sebepojetí člověka je formováno už v jeho nitroděložním vývoji.“¹⁷ Podle signálů, které k němu přicházejí během doby strávené v děloze, se dítě bude později chovat a vnímat sám sebe jako radostného, úzkostného, apatického, sebejistého, agresivního. Od šestého měsíce vede plod aktivní citový život. Vnímá vztah mezi jeho rodiči. Na zdravý psychický a osobnostní vývoj dítěte má značný vliv citové ladění matky.

¹⁵ ADLER, A. *Smysl života*, s. 50.

¹⁶ HILL, G. *Moderní psychologie. Hlavní oblasti současného studia lidské psychiky*, s. 186.

¹⁷ KOHOUTEK, R. *Základy psychologie osobnosti*, s. 99.

1.2.2. Perinatální období

Duševní život novorozenců se skládá jen z vjemů. Po narození dítěte, má na jeho vývoj pocitu sounáležitosti důležitou funkci mateřský kontakt. Podle Adlera by měl být mateřský kontakt přiměřený. „*Pokud je slabý, dítě dostává pocit, že život je k němu nepřátelský.*“¹⁸ Kolem šesti měsíců se objevuje první významný mezník - „*matka začíná být vnímána jako trvale existující samostatná bytost, oddělená od dítěte a odlišená od ostatních lidí.*“¹⁹

1.2.3. Třetí rok života

Dítě si samo sebe začíná uvědomovat až ve třetím roce života, kdy se přestane označovat jménem a jeho oslovování vlastní osoby se přesune na spojení JÁ. Už neřekne „Eliška kreslila“, ale „já jsem kreslila“. Dítě kolem třetího roku přebírá hodnocení své osobnosti od rodičů. „*Jsou – li rodiče lhostejní nebo dokonce osobnost dítěte odmítají, vzniká negativní sebeobraz. Pokud je dítě chváleno a cítí hrdost rodičů nad jeho vývojem, rozvíjí se sebeobraz pozitivní.*“²⁰ S působením rodiny souvisí i sebeprosazování dítěte. Prostřednictvím verbálního sdělení i chování různých lidí začíná dítě chápat, že má nějaké vlastnosti. Dítě získává různé role. Je nejen dítětem, ale i sourozencem, vnukem, chlapcem nebo dívkou, ale může být i nechtěným nebo nemocným dítětem. „*Každá role má svůj sociální význam a z něho vyplývající prestiž.*“²¹ Lidé je určitým způsobem přijímají a hodnotí, a dítě tohoto věku jejich názory zcela bezvýhradně akceptuje. Začíná se rozvíjet i sebehodnocení. Utvrzení dítěte v jeho pozitivní přijetí vede k posílení pocitu vlastní hodnoty a podpoře sebevědomí. Odmítání dítěte vede k vytvoření pocitu nízké hodnoty a k nízkému sebevědomí. „*Aby se dítě zdravě vyvíjelo, potřebuje vnímat sebe jako jedinečnou osobnost, odlišnou od*

¹⁸ ADLER, A. *Smysl života*, s. 101.

¹⁹ VÁGNEROVÁ, M. *Základy psychologie*, s. 260.

²⁰ KOHOUTEK, R. *Základy psychologie osobnosti*, s. 141.

²¹ VÁGNEROVÁ, M. *Základy psychologie*, s. 261.

ostatních.“²² Dítě požaduje, aby bylo přijímáno takové, jaké je. Proto je nebezpečné jakékoli srovnávání. Je-li srovnání negativní, podkopává sebedůvěru. Je-li srovnávání pozitivní, podněcuje arogantní chování, které je velmi neoblíbené.

1.2.4. Předškolní věk

V období předškolního věku se vyvíjí dovednosti skupinové hry. Hra je pro vývoj dítěte mimořádně důležitá. „*Hrou se upevňují i jednotlivé složky sebeobrazu, ať už pozitivního, nebo negativního.*“²³ Nástup do mateřské školy představuje první skutečnou separaci od matky. Je velmi důležité na něj dítě připravit a pomoci mu zvládnout první dny ve školce. „*V této době si většina dětí zafixuje potřebné normy chování natolik, že se s nimi dovede identifikovat a chovat se podle nich, i když není přítomen žádný dospělý, který by je kontroloval*“²⁴ Neplnění těchto požadavků může vyvolat pocit viny, který se stává kritériem sebehodnocení.

1.2.5. Školní věk

Další rozměr sebepojetí přináší dítěti role školáka. Ve škole je hodnoceno za svůj výkon, je srovnáváno s ostatními dětmi a získává zde určitou pozici, vymezenou kategorií úspěchu – neúspěchu. „*Opakovaný nezdár může vést k negativnímu sebehodnocení a ke vzniku pocitu méněcennosti.*“²⁵ V devátém roce života se objevuje krize. Tato krize se projevuje v konfliktu s okolním světem. Po letech se tento konflikt s okolním světem zvnitřňuje v kritiku sebe samého. „*Je to fáze, v níž člověk shledává sebe sama v každém ohledu nemožným*“²⁶

²² BACUS, A. *Mé dítě si věří*, s. 113.

²³ KOHOUTEK, R. *Základy psychologie osobnosti*, s. 142.

²⁴ VÁGNEROVÁ, M. *Základy psychologie*, s. 262.

²⁵ VÁGNEROVÁ, M. *Základy psychologie*, s. 263.

²⁶ LIEVEGOED, B. C. J. *Vývojové fáze dítěte*, s. 109.

Objevuje se hluboký pocit nešťastnosti nad sebou samým. „*Lidské tělo je měřítkem sebehodnocení, trvalým zdrojem potěšení a někdy i frustrací.*“²⁷. Dítě potřebuje stimuly pro rozvoj pozitivního sebeobrazu. Pro sebehodnocení dítěte je důležitá role a pozice ve skupině.

1.2.6. Dospívání

V dospívání dochází k zásadní proměně sebepojetí. „*Pubescent často nerozumí sám sobě, Je hyperkritický ve vztahu k sobě na základě zvýšeného sebezpozorování nespokojený se svým vzhledem i vlastnostmi, které se pokouší změnit.*“²⁸ Sebehodnocení je silně ovlivněno vrstevníky. Dříve fyzicky vyzrálí jedinci, jsou ve výhodě, neboť jejich prostředí, zejména vrstevníci, jim vyjadřují větší respekt, což posiluje jejich sebevědomí. „*Nejnepříjemnější situací pro pubescenta je odsouzení kolektivem kamarádů a nejtěžším trestem je otevřený nebo tajný bojkot, nechut' se s ním stýkat. Pocit osamělosti je pro pubescenta skličující a těžce na něho doléhá.*“²⁹ V této době začne mít mnohem větší význam i oblečení (úprava zevnějšku). „*Adolescent postupně dosahuje vyššího stupně uvědomění sebe sama i svého vztahu k sociálnímu prostředí, obnovuje realistický vztah ke světu i k sobě samému.*“³⁰ Děti v pubertě mají někdy tendenci uzavřít se do sebe a mezi své kamarády, a často omezí komunikaci s rodiči.

1.2.7. Dospělost

V období dospělosti by již člověk měl mít novou identitu vytvořenou. „*Vědomí vlastní identity, tj. prožívání a uvědomování sebe sama své jedinečnosti a odlišnosti od ostatních, stejně jako kognitivní schéma okolního světa, slouží*

²⁷ KOHOUTEK, R. *Základy psychologie osobnosti*, s. 62.

²⁸ ŠVINGALOVÁ, D. *Vývojová psychologie*, s. 41.

²⁹ PETROVSKIJ, A. V. *Vývojová a pedagogická psychologie*, s. 115.

³⁰ KOHOUTEK, R. *Základy psychologie osobnosti*, s. 144.

*potřebě orientace a zároveň potřebě jistoty a bezpečí.*³¹ Pokud se člověk dostatečně dobře vyzná ve světě i v sobě samém, cítí se bezpečně.

1.2.8. Geneze pocitu méněcennosti

Pocit méněcennosti se nedá zdědit, důležitý je prototyp vybudovaný v dětství. Přehnaným pocitem méněcennosti trpí hlavně děti s tělesnými vadami. Nacházejí se oproti zdravým vrstevníkům v obtížné situaci. Genetické faktory sice souvisejí s tělesnými vadami, ale v tomto případě jde pouze o to vyřešit nebo zmírnit problém, či postižení dítěte. *„V době, kdy se vytváří prototyp, se již dítě zabývá více sebou samým, než jinými lidmi.*“³² To má značný vliv na vytváření chybného prototypu. Dále se chybný prototyp může také vytvořit u dětí rozmazlovaných nebo nechtěných. Opačný problém tvoří příliš silně vyvinuté sebevědomí. Extrémně sebejistí lidé často jednají naivně bezstarostně. Silně vyvinutá sebejistota vede k mnoha konfliktům s jinými lidmi.

Sebevědomí a sociální uspokojení člověka závisí také na jeho úrovni motorických schopností a dovedností. *„Lidé málo motoricky zdatní mají také menší fyzickou sílu. Vznikají u nich snadno pocity méněcennosti a potřeba jejich kompenzace.”*³³ Existuje dokonce i odborný názor, že výchovou těla a motoriky lze docílit i změn psychických.

Děti, které vyrůstají v atmosféře ustavičného nesouhlasu a kritizování, zejména ti, k nimž měl otec zamítavý vztah, reagují na negativní hodnocení své osoby často komplexem méněcennosti. Chybí jim kladné sebehodnocení a pocit emoční jistoty.

³¹ VÁGNEROVÁ, M. *Základy psychologie*, s. 258.

³² ADLER, A. *Porozumění životu. Úvod do individuální psychologie*, s. 11.

³³ KOHOUTEK, R. *Základy psychologie osobnosti*, s. 67.

1.2.9. Proces získávání pozitivní či negativní představy o sobě

Podle knihy L. J. Koeniga Chytrá výchova vše začíná tím, že o sobě děti získávají nějaké informace z nejrůznějších zdrojů (rodiče, sourozenci, babičky i dědové, vrstevníci, učitelé, ...). Jakmile o sobě děti získají nějaké informace, vyvozují z toho závěry, které je podněcují k hledání potvrzujících závěrů. Dochází k samomluvě (poté co naleznou potvrzující důkazy, stále si je ve své mysli opakují). Upevňuje se určitá představa o sobě samým. Pokud je představa pozitivní, je to dobré, ale pokud je představa negativní, je to smutné a omezující.

Člověk se nerodí s pocitem vlastního já, ale vytváří si jej v průběhu svého života, děje se tak v interakci s vnějším prostředím, zejména s jeho sociální složkou.

1. 2. 10. Reakce těla na pocit méněcennosti

Tělo reaguje na pocit méněcennosti tím, že se zvýší sekrece potních žláz, srdce začne bít prudčeji, krevní tlak stoupá, zrychluje se dech, na čele se mohou objevit kapičky potu, podlamují se kolena. Dále pak *„pocity závratě v důsledku odkrvení hlavy, lehký třes rukou, tlak v oblasti žaludku, špatně od žaludku, bodání u srdce.“*³⁴

Tyto fyzické reakce fungují v rámci vegetativního nervového systému. Ten reguluje neuvědomované funkce jako je dýchání, činnosti srdce, krevní oběh, trávení, hospodaření s teplem a vodou.

³⁴ LAUSTER, P. Sebevědomí. *Jak získat sebejistotu a neztratit cit*, s. 53.

1.3. Další souvislosti

1.3.1. City

„City jsou subjektivní stavy, které ovlivňují postoje a vztahy člověka ke skutečnosti.“³⁵ Mají často výrazný vliv na směr duševní činnosti i jednání člověka. Tyto city nelze ovládat, člověk je může pouze zmírnit. City se liší od emocí tím, že jsou úžeji vymezeny, jsou definovány pouze svou psychickou, zážitkovou kvalitou. Zatím co emoce zahrnují nejenom prožitek, ale i s ním spojenou celkovou reakci, psychickou i fyziologickou. „Emoční prožitky slouží nejen jako informace o aktuálním dění, ale i jako zpětná vazba, tj. informace o důsledcích vlastního jednání.“³⁶

Rozlišujeme čtyři základní emoce - hněv, strach, smutek a radost. Z nichž se míchají všechny ostatní emoční odstíny.

1.3.1.1. Plachost

„V kontaktu s jinými lidmi se pocity méněcennosti projevují jako plachost, lehké rozpaky, přehnaná skromnost, velká ješitnost, silná potřeba uplatnění, touha po pochvale a uznání.“³⁷ Plachost by se dala přirovnat k pasti, do níž se děti lapily, a nevědí, jak z ní ven. U dítěte může být roztomilá, ale v pozdějším životě je to skutečný handicap. „Pravda je taková, že plaší lidé v životě nemívají úspěch.“³⁸ Naopak, má-li dítě silně vyvinuté sebevědomí, vystupuje pak s přehnanou jistotou, může se jiným lidem jevit jako bezohledný. Takový člověk má pak více nepřátel, než přátel.

1.3.1.2. Zaměřené city

Jednou z formálních charakteristik citového prožívání jsou city zaměřené, tj. vázanost na objekt nebo situaci, se kterými je tento prožitek spojen. „Zaměřené

³⁵ KOHOUTEK, R. *Základy psychologie osobnosti*, s. 25.

³⁶ VÁGNEROVÁ, M. *Základy psychologie*, s. 145.

³⁷ LAUSTER, P. *Testy osobnosti*, s. 27.

³⁸ BIDDULPH, S. *Proč jsou šťastné děti šťastné*, s. 68.

city jsou přítom v úzkém integračním vztahu k pocitům života a sebecitu. Vzniká zde zvláštní vztah mezi okolním světem a člověkem.“³⁹ Lze je rozdělit na postoj k sobě samému (prožitek vlastního somatického stavu i míry uspokojení základních potřeb, dále emoční složku sebehodnocení, kterou tvoří sebeúcta a sebeláska, ale i dílčí emoční prožitky, jako je např. hrdost, lítost, pocity zahanbení, studu a viny) a postoj k vnějšímu světu (k různým situacím, objektům i lidem).

1.3.1.3. Význam emocí v jednotlivých vývojových fázích

V knize od M. Vágnerové – Základy psychologie upozorňuje J. A. Abeová a C. E. Izard (1999) na význam emocí v jednotlivých vývojových fázích a jejich vliv na dosažení důležitých vývojových mezníků.

V kojeneckém období, slouží emoce jako prostředek komunikace. „*Důležitým vývojovým mezníkem je vytvoření citové vazby mezi matkou a dítětem, která se objevuje na počátku druhé poloviny prvního roku života.*“⁴⁰ Tato vazba pro dítě představuje zdroj jistoty a bezpečí, její existence dále ovlivňuje chování dítěte. Dítě, které se cítí jisté, bude ochotné poznávat nové objekty a navazovat kontakt s neznámými lidmi.

V batolecím a předškolním období se rozvíjí dětská osobnost a osamostatňování se projevuje nárůstem negativistických reakcí a záchvaty vzteku, které vyjadřují potřeby projevit vlastní vůli a odmítat subjektivně nepřijatelné požadavky. Vývojově důležité jsou projevy sebehodnotících emocí, jako je např. zahanbení, hrdost, pýcha apod., které se zatím odrážejí pouze z hodnotících postojů dospělých.

Ve školním věku dochází k dalšímu rozvoji emocí, které souvisí se sebehodnocením i s hodnocením jiných, zejména vrstevníků. Tlak na dobrý školní výkon posiluje tendenci ke srovnávání sebe sama s ostatními, kteří představují referenční skupinu. „*Socializační rozvoj podporují zkušenosti*

³⁹ KOHOUTEK, R. *Základy psychologie osobnosti*, s. 27.

⁴⁰ VÁGNEROVÁ, M. *Základy psychologie*, s. 165.

s vrstevnickou skupinou, zahrnující řešení konfliktů, emoční zvládnání sebeprosazení, ale i odložení vlastního uspokojení, které je nezbytné pro spolupráci a udržení přijatelných vztahů.“⁴¹

1.3.1.4. Reflexní, autonomní a ideální já

Velká část lidí má hodnocení sebe sama snadno narušitelné, protože je příliš závislá na ocenění okolí, na oblibě, sympatiích, obdivu, uznání apod. Podle R. Kohoutka mají tito lidé tzv. reflexní (heteronomní), zrcadlové já. *„Reflexní já je reakce člověka na hodnocení okolím. V souvislosti s tímto hodnocením pak pociťuje člověk hrdost, spokojenost, nebo rozladu, stud, pocity méněcennosti.*“⁴² Někteří jedinci staví své sebehodnocení na sebepoznávání, přesvědčení o vlastních hodnotách, které jsou relativně nezávislé na sugesci prostředí. Jde o tzv. autonomní já, které je závislé na věku člověka – starší člověk bývá autonomnější, nezávislejší a zodpovědnější. Je to obvykle soubor pozitivních subjektivních představ o sobě samém. Mohou být v rozporu s nepříznivým hodnocením okolí. To jaký by člověk chtěl, nebo měl být, určuje ideální já. Čím menší je rozdíl mezi skutečným já a ideálním já, tím více je osobnost harmonická a integrovaná. U osobnosti, kde je tato harmoničnost a integrace narušená se objevuje rozpor mezi reálným „já“ a „ideálem já“. Člověk pak bývá úzkostlivější, mívá slabší vůli, hůře se rozhoduje a je méně aktivní, vytrvalý, trpělivý a ukázněný.

Kultivováním citů se zabývá estetická výchova. Měla by se také zaměřit na pěstování altruistických citů (altruismus = *„nesobecký charakter mezilidských vztahů“*⁴³), a to příkladem, vzorem i sugescí.

⁴¹ VÁGNEROVÁ, M. *Základy psychologie*, s. 166.

⁴² KOHOUTEK, R. *Základy psychologie osobnosti*, s. 100.

⁴³ HARTL, P. *Psychologický slovník*, s. 11.

1.3.2. Temperament

„Temperare“ - z latinského jazyka, znamená míchat. Podle původních představ Hippokrata uvedených v jeho spisu „De humoris“, vznikly typy temperamentu „namícháním“ základních „šťáv“ lidského těla, což znamená krve, slizničních sekretů (hlenů), žluče a černé žluče.

„Temperament je vrozená, potenciální a dynamická stránka lidské povahy, hlubinné jádro osobnosti.“⁴⁴

Může se do jisté míry měnit. Záleží na činnosti člověka, jeho životních podmínkách, věku, výchově a sebevýchově. Do značné míry však je vrozený.

„Temperament představuje spojení mezi tělesnou a psychickou složkou, ovlivňuje individuálně typickým způsobem fyziologické reakce organismu i různé psychické projevy.“⁴⁵ Současný stav a projevy temperamentu nemusí odpovídat vrozeným dispozicím temperamentu. Proto je k posuzování temperamentu nutno znát i podmínky dosavadního života, výchovy i zkušeností a hodnotového systému.

„Do temperamentu řadíme určité vlastnosti celkového způsobu aktivity, motoriky a psychického tempa, dále vlastnosti emotivity, které určují vybavování, trvání, formu a tempo citových jevů.“⁴⁶

1.3.2.1. Jungova typologie

C. G. Jung rozděluje lidi na extroverty a introverty. **Extroverti** se obracejí spíše na venek (do společnosti). Je to *„termín označující povahové rysy člověka, jako je: společenskost, snadná sociální adaptace a kontakt s lidmi, záliba ve změnách a vzrušujících situacích, činorodost, výřečnost, sebezprosazování.“⁴⁷*

Eysenck, ve svém popisném systému, doplňuje k extrovertovy ještě tyto vlastnosti: nerad čte nebo studuje o samotě, často riskuje, jedná z okamžitého podnětu, je všeobecně impulsivní. Má rád legraci, vždycky má pohotově odpověď. *„Je bezstarostný, optimistický, veselý. Stále je „v pohybu“, má sklon*

⁴⁴ KOHOUTEK, R. *Základy psychologie osobnosti*, s. 79.

⁴⁵ VÁGNEROVÁ, M. *Základy psychologie*, s. 217.

⁴⁶ KOHOUTEK, R. *Základy psychologie osobnosti*, s. 79.

⁴⁷ HARTL, P. *Psychologický slovník*, s. 50.

*být agresivní, snadno ztrácí náladu a trpělivost. Špatně kontroluje své silné city a není na něj vždycky spolehnutí.*⁴⁸

Introverti jsou orientováni na své vnitřní obsahy a světu zůstávají spíše uzavřeni. „Introvert je člověk zaměřený především na sebe, zahleděný do svého nitra, na své vlastní problémy a duševní stavy.“⁴⁹ Eysenckův popisný systém charakterizuje introverta: „Typický introvert je člověk tichý, stahuje se do sebe, je introspektivní, mívá raději knihy než lidi. Je rezervovaný a drží si odstup od všech kromě nejbližších přátel. Má sklon plánovat dopředu a nedůvěřuje okamžitým impulsům.“⁵⁰

Z tohoto poznatku můžeme posoudit a zařadit lidi trpící pocitem méněcennosti do skupiny introvertů. Těžko by člověk s minusovým sebevědomím mohl mít vlastnosti vhodné extrovertům.

1.3.2.2. Čtyři základní typy temperamentu

I.P. Pavlov určil čtyři základní typy na základě síly a vyrovnanosti hypotet. fyzických procesů, které se shodují s tzv. klasickými temperamenty: **Sangvinický temperament** je typ silný, vyrovnaný a pohyblivý. **Flegmatický temperament** se od sangvinického liší v pohyblivosti - ta zde chybí. **Cholerický temperament** je typ silný, nevyrovnaný a pohyblivý. **Melancholický typ** je hodnocen jako slabý. Někdy jsou tyto základní typy temperamentu přirovnávány k živlům: sangvinický ke vzduchu, flegmatický k vodě, melancholický k zemi, cholerický k ohni.

1.3.2.3. Neuroticismus

Do této kapitoly bych zařadila i pojem neuroticismus, který označuje vlastnost odvozenou z příznaků neurotika (což je člověk s duševní poruchou zvanou neuróza). Psychologický slovník tento pojem charakterizuje jako „dimenzi

⁴⁸ ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti*, s. 102.

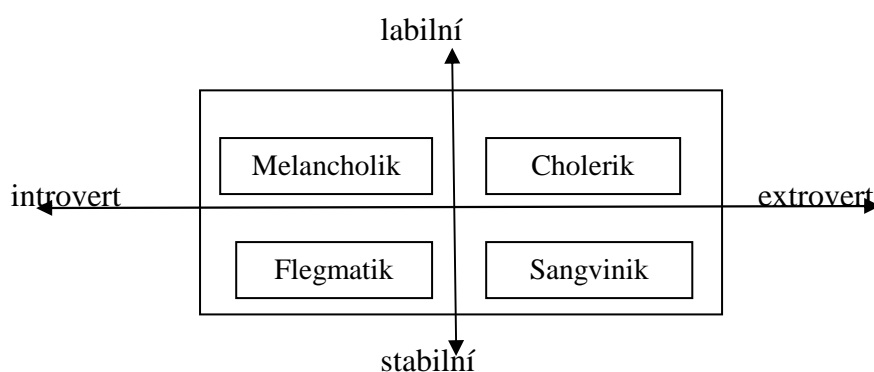
⁴⁹ HYHLÍK, F. – NAKONEČNÝ, M. *Malá encyklopedie současné psychologie*, s. 285.

⁵⁰ ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti*, s. 102.

osobnosti char. přibližně klinickým obrazem neurasténie.“⁵¹ Mnoho lidí, zvláště neurotiků, bývá introverty „z nutnosti“, protože se jim z různých důvodů nedaří prosadit se ve společnosti ostatních lidí a získat si jejich oblibu.

Temperamentem v souvislosti s neuroticismem se zabývá P. Říčan. „Člověk s vysokým neuroticismem bývá neklidný, úzkostný, dělá si zbytečné starosti, chová se nedospěle, je snadno podrážděný, chybí mu sebedůvěra a mívá pocity méněcennosti.“⁵² Neuroticismus můžeme také nazvat termínem „labilita“. Protikladem „lability“ je „stabilita“.

Dáme-li dohromady všechny tyto poznatky, můžeme z následujícího grafu (dle knihy psychologie osobnosti od P. Říčana) vyčíst, že lidé, jejichž temperament je označován jako melancholický, trpí pocitem méněcennosti (komplexem méněcennosti) spíše, než lidé s jiným typem temperamentu.



Melancholici se zde nacházejí v pásmu „lability“ (trpí více neuroticismem) a introverze.

1.3.2.4. Melancholik

Na závěr této podkapitoly se podrobněji podívejme na charakteristiku melancholiků. V knize od R. Kohoutka „Základy psychologie osobnosti“ se řadí

⁵¹ HARTL, P. *Psychologický slovník*, s. 120.

⁵² ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti*, s. 103.

mezi kladné vlastnosti melancholiků hloubka, stálost a trvalost citů, rovnoměrnost zážitků, vážnost, hlubkomyslnost, afiliantnost, svědomitost, odpovědnost, cit pro povinnost, píle, houževnatost, důkladnost, pečlivost, vytrvalost, plánovitost disciplinovanost a cílevědomost. Mezi záporné vlastnosti přílišná citlivost, pesimismus, malomyslnost, trudnomyslnost, smutek, sebesoužení, obavy z osudu, zachmuřenost, plachost, bázlivost, tichost, skleslost, roztržitost, psychonervová labilita, přehnané zaměření na minulost a budoucnost. Dále pak stálost reakcí, pomalost, strnulost pohybů, menší práce schopnost, menší kvalita činnosti. Jsou neschopnosti dlouhého pracovního vypětí, rychlé vyčerpání, únavnost, pedanterie, nepružnosti, přílišná sebekritičnost, potlačování kreativní aktivity.

Chování melancholiků je ustálené, ukázněné, snášejí samotu, jsou citliví na pochvalu a výtku. Také se zde ukazuje nejistota, nedostatek odvahy, přílišná uzavřenost, samotářství, sklon ponořovat se do vlastních zážitků, pocity méněcennosti, nedostatek přizpůsobivosti, nedůvěřivost a podezíravost.

1.3.3. Charakter

Charakter je „*morální jádro, jehož podstatou je svědomí.*“⁵³ Pojem charakter má v psychologii osobnosti širší význam než v běžné řeči. Lidé si ho spojují s kladnými morálními vlastnostmi člověka.

Do značné míry je získaný, na jeho utváření se nejvíce podílejí procesy učení a dále také výchova, rodina, škola, společnosti, později i sebevýchova. Charakter se utváří podle způsobu života člověka.

Jedna z mnoha složek, které se podílejí na utváření charakteru člověka je sociabilita. Sociabilita znamená „*družnost, schopnost vytvářet a udržovat mezilidské vztahy.*“⁵⁴ Je pozoruhodné, že málo sociabilní osoby, posuzují nesociabilitu shovívavěji, než osoby sociabilní.

⁵³ KOHOUTEK, R. *Základy psychologie osobnosti*, s. 95.

⁵⁴ HARTL, P. *Psychologický slovník*, s. 194.

Nyní bych se chtěla věnovat tématu, které souvisí s naším problémem, tedy s pocitem méněcennosti - charakterovými rysy člověka ve vztahu k sobě samému.

Aby byl člověk v dnešním složitém světě hodnot spokojen, musí mít pocit, že v tomto světě nezaniká, že se neztrácí sobě ani lidem. Že ve společnosti zaujímá nějaké místo a někam patří. Tudiž, jde o to, mít nějakou sebedůvěru. Věřit si, že něco dokážeme, že jsme tady pro společnost. Sebedůvěra člověka souvisí se systémem jeho hodnot. Každý člověk uznává jiné hodnoty, a tím i nalézá zdroj své sebedůvěry v něčem jiném. *„Hodnotí-li nejvýše vzhled, bude čerpat svou sebeúctu hlavně ze své upravenosti, líbivosti, hodnotí-li nejvyš práci, bude mít těžisko sebedůvěry především v pracovních úspěších, hodnotí-li snahu pomáhat ostatním, tedy činit dobro, bude mít těžisko sebehodnocení v oblasti mravní.“*⁵⁵

Pokud si člověk není vědom své osobní hodnoty, neodváží se veřejně odsoudit nespravedlnost či křivdu, ať už se týká jeho samotného nebo druhých. Při nízkém sebehodnocení dochází též ke snížení motivace člověka k učení. Kladné sebehodnocení naopak povzbuzuje aktivitu člověka, podněcuje jeho chuť využívat příležitosti, ale i riskovat případnou porážku.

⁵⁵ KOHOUTEK, R. *Základy psychologie osobnosti*, s. 98.

1.4. Vliv rodiny na utváření pocitu méněcennosti

Jak už jsem se zmínila, sebedůvěru si člověk vytváří od prvního počátku života. Jelikož rodina je první skupina, která na dítě působí, a tudíž ho nějak kultivuje, má největší podíl na utváření jeho sebevědomí. „*Rodina dítěti zabezpečuje základní životní potřeby. Dítě poznává jejím prostřednictvím první lidské vztahy a city i okolní svět.*“⁵⁶ První názory na vlastní osobu, první základy „já“ vznikají v rodině. Tam, kde se rodiče dítěti s láskou věnují, dítě se považuje za někoho, kdo má svou cenu a zaslouží si lásku lidí. Takový názor na vlastní osobu mu dodává důvěry do dalšího života a nadějí, že i ostatní lidé ho budou mít rádi.

1.4.1. Vztahy v rodině

V rodině se dítě učí přirozeným vztahům mezi lidmi. Vlídne porozumění rodičů umožňuje dítěti vytvořit si k nim vztah důvěry. Tento vztah důvěry bude ovlivňovat jeho další vztahy k lidem, s nimiž se setká v životě později. Pokud jsou rodiče s dítětem nespokojeni, dítě se cítí ve vztahu k nim nejisté, ohrožené a tuto nejistotu si přenáší do vztahu k učitelce, ke kamarádům a možná i do pozdějšího života. Na dítě by se měly klást přiměřené požadavky. Dítě nadměrně náročných rodičů prožívá své dětství s trvalým pocitem neúspěchu. Pokud s ním rodiče nejsou spokojeni, je se sebou nespokojeno i dítě, má pocity méněcennosti. Dítě potom chce být lepší, než může být, a cítí se horší, než je.

Dítě se stává svědkem radostných situací, ale i svědkem neshod a konfliktových situací. Vznikají-li v rodině neshody a spory, je důležité jejich smírné vyřešení, a to zvláště pro malé děti, které trpí nedorozuměním rodičů a bojí se o svůj domov a o jeho možnou ztrátu, bojí se, že by mohly ztratit jednoho z rodičů. Takovéto těžké krizové situace narušují

⁵⁶ BRTNÍKOVÁ, M. *Dítě a jeho svět*, s. 45.

a poškozují dětskou psychiku a rovnováhu. „*Rodiče, kteří si navzájem rozumějí a jsou vůči sobě ohleduplní, dodávají svým dětem pocit životní jistoty.*“⁵⁷

Již Adler klade velký důraz na rozvíjení pocitu sounáležitosti hlavně v rodinném prostředí. „*Rodičovská pravidla, která přinášejí v každodenním životě jistotu a zjištění, že ostatní lidé jsou konzistentní, dětem napomáhají při vytváření a prohlubování sebedůvěry.*“⁵⁸ Každodenní výchovou můžeme postupně pomáhat dětem utvářet jejich sebeúctu a sebedůvěru.

1.4.2. Sourozenci

Sourozenci představují první kolektiv, součást prvního dětského světa. Do značné míry si pomáhají utvářet sebevědomí. To, zda je dítě jedináčkem, nebo je obklopen sourozenci, se v sebedůvěře dítěte také promítne. Vedle rodičů jsou sourozenci jeho nevlivnějšími, třebaže bezděčnými vychovateli. Dítě je s nimi v neustálém kontaktu a prožije s nimi většinou celé období dětství a dospívání. Sourozenci se musí dělit o vše cenné, co rodina poskytuje, především o lásku a pozornost rodičů. To, že každé dítě je jedinečné i v rodině, je do značné míry způsobeno tím, že děti zaujímají v rodinách odlišné postavení. Je velký rozdíl mezi postavením nejmladšího a nejstaršího. Dítě s mnoha sourozenci se vyvíjí jinak než dítě jedináček. Sourozenci se odlišují také tím, že se jeden druhému podobat nechťejí. Každý z nich usiluje v rodině o úlohu, ve které by se nemusel s nikým střídat. „*Jestliže jedno dítě vzbuzuje v rodině obdiv tím, že dobře čte a bere vážně školu, druhé dítě cítí, že role dobrého čtenáře a vážného školáka jsou obsazeny a hledá nutně jiný způsob uplatnění.*“⁵⁹

⁵⁷ KUBIČKA, L. *Psychologie školního dítěte a jeho výchova v rodině*, s. 25.

⁵⁸ CHICAUD, M. B. *Sebedůvěra*, s. 43.

⁵⁹ KUBIČKA, L. *Psychologie školního dítěte a jeho výchova v rodině*, s. 37.

1.4.2.1. Jedináček

Jedináček se nachází neustále mezi dospělými, většinou je chráněn s přehnanou starostlivostí vyrůstající pod silným strachem rodičů. Záhy se naučí cítit a chovat jako ten, kdo je v centru pozornosti. Je rozšířen názor, že jediné dítě v rodině má špatnou výchovu již tím, že je „jedináček“. *„Soudí se, že z dítěte bez sourozenců musí vyrůst sobecký, neukázněný náročný člověk. Psychologické výzkumy ukázaly, že tento názor o nutné rozmazlenosti jedináčků je pouhá pověra. Záleží jako vždy na postoji rodičů k dítěti.“*⁶⁰ I jedináčka je možné vést k sebekázni. Lze pro něj najít vždy příležitost ke styku s jinými dětmi.

1.4.2.2. Prvorozené dítě

Prvorozené dítě se nachází ve zvláštní situaci. Nějaký čas je jedináčkem a po narození sourozence se cítí degradován, nebo podle A. Adler – „cítí se být svržen z trůnu.“⁶¹ Narození sourozence bývá někdy skutečně trpkým zážitkem pro dítě, jež prožilo několik let na výsluní zájmu celé rodiny. Od nynějška musí starší dítě stále ustupovat mladšímu, které pochopitelně vyžaduje více péče a pozornosti. Matka by měla svému prvnímu dítěti včas vysvětlit, že jich v rodině přibude, že pro dítě to bude velká událostí proto, že si bude mít s kým hrát, o koho pečovat. *„Příchod nového člena do rodiny je pro první dítě vždy velikou událostí, která v jeho dalším životě předznamenává kladné, nebo záporné postoje.“*⁶² Starší dítě je v nevýhodě i proto, že se proti mladšímu zdá vospělé, takže se rodiče u něho často dovolávají rozumnosti a ústupnosti, což je nad jeho síly. To vše někdy vede k tomu, že nejstarší dítě má pocity nejistoty, menší sebedůvěru nebo je poněkud vznětlivé. *„Starší dítě, často snaží přimět mladšího sourozence k soutěžení, aby využilo své věkové převahy a dokázalo své prvenství. Pocit převahy potom dodává staršímu dítěti sebedůvěru v jeho nejistotě.“*⁶³

⁶⁰ KUBIČKA, L. *Psychologie školního dítěte a jeho výchova v rodině*, s. 40.

⁶¹ ADLER, A. *Smysl života*, s. 105.

⁶² BRTNÍKOVÁ, M. *Dítě a jeho svět*, s. 70.

⁶³ KUBIČKA, L. *Psychologie školního dítěte a jeho výchova v rodině*, s. 37.

1.4.2.3. Druhé dítě v rodině

Druhé dítě v rodině mívá o něco snazší situaci. Rodiče již získali výchovou prvního dítěte řadu zkušeností, které mohou na druhém dítěti uplatnit. Má od začátku příležitost zvykat si na přítomnost sourozence, není náhle vytlačeno z postavení jedináčka jako jeho starší bratr či sestra. V celku lze proto říci, že druhé děti v rodině bývají o něco veselejší, samostatnější, nejsou často nervózní. Speciální případy se podle Adlera vyskytují v případech, že se jako druhorozená narodí sestra. Dívka je do svých sedmnácti let ve zvláštní výhodě, takže bratrovi, který je před ní, ještě silněji šlape na paty. Zde je již patrná soupeřivost mezi sourozenci. Soupeřivost upadá, pokud je prostor mezi sourozenci velký a naopak je silnější, čím je odstup menší.

1.4.2.4. Nejmladší dítě

Nejmladší dítě v rodině bývá někdy středem pozornosti všech, i starších sourozenců. V rodině ho většinou starší rodiče hýčkají a nemusí se potýkat se žádnými potížemi. Láska a pozornost celé rodiny přispívá k životnímu optimismu nejmladších dětí. Je-li však jejich postavení příliš privilegované, děti se stávají málo podrobivými, náročnými. Nejmladší děti často závidí starším dětem přežitost k zábavě, jež je jim dosud odepřena. Snaží se přerůst přes hlavu všem sourozencům. *„Jeho slabiny se často prozradí tím, že přímému boji o převahu se vyhne, pravidelně tehdy, jestliže je zahrnut značným hýčkáním, a že se svého cíle pokouší dosáhnout na nějaké jiné úrovni, jiným způsobem života, v jiném zaměstnání.“*⁶⁴

To, jaké postavení dítě mezi sourozenci zaujímá, však není určeno pouze pořadovým číslem narození. Rodiče svým postojem značně ovlivňují vzájemné vztahy dětí v rodině. *„Žárlivost a vzájemná závist mezi dětmi je menší jestliže rodiče dovedou na každém dítěti nalézt a ocenit jeho kladné stránky.“*⁶⁵ Někteří

⁶⁴ ADLER, A. *Smysl života*, s. 107.

⁶⁵ KUBIČKA, L. *Psychologie školního dítěte a jeho výchova v rodině*, s. 38.

rodiče se snaží povzbudit dítě tím, že mu dávají za vzor bratra či sestru, například ve školním prospěchu. Takovéto srovnávání může akorát tak zhoršit vztahy mezi dětmi. Téměř vždy je jedno dítě úspěšnější než druhé. Méně úspěšné děti se stávají nejistými. Jejich sebedůvěru mohou posílit rodiče tak, že jim dají najevo svoji lásku a ocení menší úspěchy. Vztahy mezi sourozenci závisí na tom, jak rodiče řeší spory mezi dětmi. Děti požadují spravedlnost, avšak je těžké být vždy spravedlivý, tak jak děti žádají.

Mít sourozence má své výhody. Sourozenci si vytvářejí uvnitř rodiny společenství, které jim pomáhá vyrovnávat se s řadou životních zkušeností. Mohou si navzájem poskytnout citovou oporu i praktickou pomoc, když jsou rodiče nedosažitelní. Mohou si spolu hrát, učit se ustupovat jeden druhému a o vše se dělit. Starší dítě bývá mladšímu rádcem a vzorem na hřišti či v učení.

1.5. Etiologie komplexu méněcennosti

Je komplex méněcennosti neuróza? Psycholog Alfred Adler cituje neurózu takto: „*Neuróza je konflikt s okolním světem, následek přísné výchovy, následek jakékoliv výchovy v rodině atd.*“⁶⁶

Podle psychologického slovníku od P. Hartla se člověk snaží komplex méněcennosti překonat získáním určité sociální pozice, moci apod. při selhání uniká do neurózy.

„*Každá zdravotní porucha má vždy svou stránku tělesnou, duševní a společenskou.*“⁶⁷ Pokud se u jedince vyskytnou emoce, které nemůže nebo nesmí projevit a nedokáže se odreagovat, může vzniknout psychosomatická porucha. Psychosomatické poruchy jsou výsledkem neodžitých emocí. Podle J. Srnce jsou poruchy osobnosti v nejhlubší podstatě poruchami jáství.

1.5.1. Pocit méněcennosti jako důsledek jednání s dítětem

Dítě netrpí pocitem méněcennosti jen tak z ničeho nic. Tento pocit se vždy dostavuje jako důsledek nějakého jednání a chování se k dítěti. Někdy může být pocit méněcennosti způsoben rodinou jindy také vrstevníky. Vyjmenovala bych některé nepravosti výchovy, které předcházejí vzniku pocitu méněcennosti.

1.5.1.1. Citové týrání

Pocitem méněcennosti mohou trpět děti, které jsou citově týrány. K citovému týrání může docházet ve všech typech rodin, jak v bohatých tak i v chudých, většinou se ale vyskytne tehdy, když jsou rodiče přetížení svými vlastními zájmy. Rodiče nejsou schopni poskytovat dětem patřičnou péči a výchovu, nemají energii ani chuť rozvíjet schopnosti dítěte při hře a rozhovoru. Stane-li se dítě ohniskem jejich osobních frustrací, ubližují mu např. vyhrožováním, že odejdou nebo ho neustále kritizují a odmítají. „*Malé dítě, které je citově týráno a které si nevytvořilo silné citové pouto k rodičům – dodávající pocit absolutního bezpečí,*

⁶⁶ADLER, A. *Smysl života*, s. 71.

⁶⁷ŘÍČAN, P. a kol. *Dětská klinická psychologie*, s. 109.

nebude později schopné kvalitního vztahu s jinými dospělými osobami. Pokusí-li se s ním někdo navázat přátelství, bude ho odmítat.“⁶⁸

1.5.1.2. Tělesné týrání

Dále by se sem daly zařadit i děti tělesně týrané. Tělesného týrání se dopouštějí hlavně rodiče, které mívají velmi strnulé představy o tom, jaké by jejich dítě mělo být, a často o něm uvažují výhradně negativně. Je-li dítě v útlém věku tělesně týráno, existuje velké nebezpečí, že bude v pozdějším věku buď agresivní a násilné, že se z něj stane společensky nepřizpůsobivý a delikventní jedinec a nebo se stáhne do sebe a bude trpět depresi.

1.5.1.3. Domácí násilí

Děti, které bývají často nemocné a plačtivé mohou svým chováním zneužívání „vyprovokovat“, především u rodičů, kteří prožívají nějaký stres. Děti též mohou být týrány od svých bratrů a sester. Dítě může být výjimečně citlivé a neschopné zvládat stres.

1.5.1.4. Šikana

Bývá nenápadná, často se vyskytuje mimo dohled učitelů, a tak mnoho dětí trpí v tichosti. Z valné části má podobu slovního napadání, často dochází k zesměšňování, ponižování či k vyloučení dítěte z kolektivu. Dítě tak získává negativní zkušenost s vrstevníky a uzavírá se do sebe.

1.5.2. Pocit méněcennosti jako důsledek duševní poruchy

Pocitem méněcennosti trpí hlavně děti postižené **úzkostnými poruchami a depresi**. Základní projevy deprese jsou: *„ztráta pocitu vlastní hodnoty nebo*

⁶⁸ TRAIN, A. *Nejčastější poruchy chování dětí*. s. 42.

*nepřiměřené pocity viny.*⁶⁹ Ve školním věku obvykle dítě trpí nízkým sebehodnocením, pocitem viny a bezmoci, depresivní témata dominují ve hře i fantazii. „*Lidé trpící pocitem méněcennosti se považují za hloupé, ošklivé, neschopné soutěže s druhými, aniž by to mělo jakýkoli reální podklad.*“⁷⁰ Člověk, který trpí pocitem méněcennosti, se stále zaměstnává myšlenkou, jak příznivě či nepříznivě působí na své okolí. Trpí strachem z posměchu.

1.5.2.1. Poruchy spojené s řečí a jazykem

Dítě s expresivní poruchou řeči bude mít potíže s vyjadřováním směrem k ostatním. Podle knihy A. Traina Nejčastější poruchy chování dětí tato porucha postihuje 3 – 5 procent dětí. „*Dítě si vybuduje nízké sebevědomí a projeví se u něj emoční problémy. Vztahy s dospělými i s vrstevníky utrpí a studijní výsledky se zhorší.*“⁷¹

Při smíšené expresivně-receptivní poruše řeči má dítě problémy s vyjadřováním a porozuměním řeči. Následky této poruchy tkví v sociálním odmítnutí, studijním neúspěchu a nízkém sebevědomí. Často vedou k nedostatku kamarádkých vztahů a sociální izolaci v dospělosti.

1.5.2.2. Poruchy vyvolané úzkostí a stresem

Dítě s generalizovanou úzkostnou poruchou bude úzkostné a neschopné zbavit se strachu. Bude mít hlavně strach z toho, zda zvládne vykonávat různé činnosti. Odhaduje se, že poruchou trpí asi 3 procenta dětí. Budou tím trpět hlavně vztahy s ostatními lidmi, dítě si může vypěstovat nízké sebevědomí, uzavře se, nebo naopak začne zlobit.

Dítě trpící sociální fobií bude mít strach ze sociálních událostí, při nichž se setká s neznámými lidmi, nebo ze situací, ve kterých by jeho vystupování mohlo být pozorně sledováno. Bude mít strach, že při tom bude vypadat trapně

⁶⁹ ŘÍČAN, P. a kol. *Dětská klinická psychologie*, s. 165.

⁷⁰ ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti*, s. 305.

⁷¹ TRAIN, A. *Nejčastější poruchy chování dětí*. s. 81.

nebo že se zesměšní. Odhaduje se, že touto poruchou trpí 3 – 13 procent lidí. Porucha se může během dětství vymýtit, však dítě, které poruchou trpí, bude v tomto směru citlivé i po celý zbytek života. Dítě je stydlivé, nejisté a neumí si hrát se svými kamarády.

1.5.2.3. Psychické poruchy s tělesnými projevy

Mezi tyto poruchy se řadí tzv. tikové poruchy (včetně tourettova syndromu). U dítěte můžeme sledovat rychlé, bezděčné a často opakované pohyby v určité části těla nebo neodolatelné nutkání vydávat zvuky. Chronická tiková porucha bývá u dětí vzácná. Mnoho dětí trpí přechodnými tiky. Dítě se cítí trapně a ztrácí sebevědomí. Mohou se objevit i deprese. Dojde ke zhoršení přátelských vztahů, bude pro ně těžké s někým se skamarádit.

Sebepoškozování se objevuje hlavně u dětí, které mají strach, nízké sebevědomí.

1.5.3. Rezignace a kompenzace

Podle názorů psychoterapeutů jsou dvě možnosti, jak reagovat na pocity méněcennosti: **rezignace nebo kompenzace**. V případě rezignace se na domnělou méněcennost pohlíží jako na nepřekonatelnou překážku. Není možno dosáhnout zlepšení sebevědomí. B. Geist se ve svém psychologickém slovníku zmiňuje o tom, že pokud není komplex méněcennosti optimálně kompenzován, může se stát pramenem neuróz. Kompenzací komplexu méněcennosti se zabýval Alfred Adler. Rozpoznal, že pocity méněcennosti lze často kompenzovat, a to nejrůznějšími způsoby. První možností je přímá kompenzace. Člověk se pokouší svou nejistotu překonat právě v oblasti, z níž pramení. Druhou metodou vyrovnání se s pocity méněcennosti je kompenzace v jiné oblasti. Jako náhrada za slabiny je zvlášť dobře rozvíjena jiná schopnost. Například člověk, který nevyvíká tělesnou silou, a jeho výsledky ve sportu jsou mizivé, může díky pilné práci vyniknout v duševní a teoretické oblasti. Třetí možností kompenzace

je „jako – sebejistota“ Člověk sahá ke klamavým manévřům. Klame nejen druhé, ale i sám sebe. Tato forma kompenzace se projevuje jako vzdor, neústupnost, vychloubačnost, snaha imponovat i umírněnost. Méněcennost není zpracována, ale potlačována.

*„Každý člověk trpívá někdy nejistotou, protože se v životě vyskytují situace, které takové pocity navozují. Normální člověk si buď jistotu zjedná, či opustí pozici, která ho činí nejistým nebo třeba sníží pro sebe samého její význam.“*⁷²

Tento názor zastává i známý psycholog A. Adler, který říká, že pocit méněcennosti není žádná nemoc. Jde o podnět podporující zdravý, normální vývoj. *„Patologickým se stává jedině tehdy, když pocit nedostatečnosti člověka přemůže a místo aby jej stimuloval kužitečné činnosti, vede ho k depresi a neschopnosti se rozvíjet.“*⁷³ Pomocí komplexu nadřazenosti se snaží lidé trpící pocitem méněcennosti uniknout svým těžkostem. Přesvědčují sami sebe, že jsou nadřazení v situacích, kdy to není pravda, a tento falešný úspěch jim kompenzuje stav méněcennosti, který nejsou schopni snášet.

⁷² RIEGEL, J. *Osobnost a emocionální problémy*, s. 39.

⁷³ ADLER, A. *Porozumění životu. Úvod do individuální psychologie*, s. 50.

1.6. Léčba pocitu méněcennosti

K léčení neurózy vzniklé na základě pocitu méněcennosti je nutné nejprve objevit „životní sloh“ postiženého – tedy „vedoucí linie jeho životního plánu, tak jak se vytvářely již v dětství jako výsledek jeho postavení v rodině, objasnit jeho komplex méněcennosti, aby mu rozuměl a mohl jej přiměřeně svým schopnostem a sociálnímu prostředí kompenzovat.“⁷⁴ To, co jsme jednou prožili a co nás zasáhlo jako celek, z psychiky již nezmizí.

Existují léčebné metody, které pomáhají vyřešit komplex méněcennosti. Jedná se o Autosugesci a autogenní trénink, psychoanalýzu, Rogersovskou psychoterapii, skupinovou terapii a terapii chování. Každá z těchto metod má svůj smysl a hodnotu. Nelze určit, která z nich je nejlepší, vždy je třeba volit podle daných symptomů a duševních obtíží. Nyní bych vyjmenovala a stručně popsala již zmíněné metody.

1.6.1. Autosugesce a autogenní trénink

První lékař, který použil tuto metodu v praxi k léčbě nemocí, byl Emil Coué. V knize Sebevědomí od P. Laustera říká: „Našemu podvědomí stačí jenom si představit, že ten či onen orgán dobře nebo špatně pracuje nebo že máme takový neonaký pocit, a tento orgán bude opravdu dobře nebo špatně pracovat a my budeme mít opravdu tyto pocity.“

Coué vedl své pacienty k uzdravování pomocí sugescí. Při této metodě musí pacient aktivně přijímat lékařovu sugesci, transformovat ji v autosugesci a věřit v to co dělá. Postup léčby probíhá takto: Pacient se pohodlně usadí do nějakého křesla, zavře oči, aby nic neodvádělo jeho pozornost, a několik minut se v duchu opakuje: „To nebo ono zmizí, to nebo ono se stane.“

Tato metoda byla dost vysmívána. Podle Laustera dnes tato metoda působí jako krok zpět.

⁷⁴ GEIST, B. *Psychologický slovník*, s. 141.

1.6.2. Psychoanalýza

Zakladatelem této metody je známý psycholog Sigmund Freud. Byl první, kdo svým pacientům místo prášků a injekcí ordinoval rozhovory a snažil se na „gauči“ léčit jejich duši. Freud se pokusil vytáhnout potlačené vzpomínky na světlo pomocí „volné asociace“. Pacienti při této terapii leželi na pohovce se zavřenýma očima a nechali volný průchod svým spontánním myšlenkám.

Tato technika „volné asociace“ tvoří ještě i dnes jádro psychoanalýzy. Pacient je pobízen, aby sdělil všechno, co mu přijde na mysl, i to, co cítí jako nepříjemné, nesmyslné nebo nepodstatné. *„Výklad myšlenek je hlavní prostředek, jímž psychoanalýza uvolňuje v pacientech zátarasy a přivádí nevědomé motivy do vědomí.“*⁷⁵

1.6.3. Terapie rozhovorem

Rozhovor jako terapii zavedl americký psycholog a psychiatr Carl Rogers. Terapie stimuluje „samoléčebné síly“ pacienta. Pacient má své problémy samostatně vysvětlovat. Proto, aby byla terapie úspěšná, musí mezi pacientem a terapeutem existovat pozitivní vztah. Jelikož se mnozí lidé v důsledku slabého sebevědomí ostýchají navazovat vztahy s druhými lidmi, může být vztah terapeutovi prvním povzbuzením k navazování kontaktů.

Rogers předpokládá, že duševní problémy jsou vždy problémy citovými.

1.6.4. Skupinová terapie

Tato terapie probíhá alespoň jednou týdně ve skupině šesti až osmi osob. Trvá přibližně jednu až dvě hodiny. Pacienti sedí s psychologem nebo psychoterapeutem u kulatého stolu. Vedoucí skupiny na začátku schůzky pomáhá překonat zábrany. Členové skupiny nejprve volně a bez nátlaku vyprávějí něco o sobě a o svých problémech. Rozvine se tak debata, která zpracovává dojmy

⁷⁵ LAUSTER, P. Sebevědomí. *Jak získat sebejistotu a neztratit cit*, s. 78.

jednotlivých členů a vede k zaujímání postojů. Účastníci sami přejímají psychoterapeutickou funkci.

Každému z účastníků přináší úlevu již pouhé zjištění, že jiní lidé mají podobné problémy jako on. Tato úleva posiluje ochotu hovořit o osobních konfliktech. Pacient lépe snáší svůj problém a s rostoucím sebevědomím se rozvíjí i tolerance. Účastníci se naučí snášet kritiku, zjišťují, že kritika nemusí být ničivá, ale že z ní mohou naopak čerpat.

1.6.5. Terapie chování

Terapie chování byla založena asi před čtyřiceti lety ve Spojených Státech Josephem Wolpem. Uzdravování pacienta spočívá v procesech učení, které jsou kontrolovány. Tyto procesy učení byly objeveny ruským psychologem I. P. Pavlovem. Metoda má za úkol odstranit strach.

1.7. *Výchova dětí ke zdravému sebevědomí*

Děti sebedůvěru potřebují. Pomocí ní rozvíjejí svoji osobnost v pěti hlavních oblastech – tělesné, rozumové, citové, duševní a oblast mezilidských vztahů. Sebedůvěra dítěti dodává energii a pomáhá mu překonávat obavy, nezdary a další těžkosti, se kterými se na cestě k dospělosti setkává.

Budujeme-li v dítěti pocit sebedůvěry, investujeme tím do jeho budoucího života. Jedinec, který si v dětství do určité míry osvojí dovednosti v těchto pěti oblastech, bude je v dospělosti snáze rozvíjet. Dítě si může hodně věřit v jedné oblasti života, v jiné je naopak jeho sebedůvěra velmi slabá. Dejme tomu, že vaše dítě má třeba velmi dobré studijní výsledky, ale s navazováním přátelství má problémy.

*„Je velmi žádoucí pěstovat v dítěti od malička zdravou sebedůvěru, povzbuzovat je a chválit opravdu vždy, kdy to zasluhuje. Tím potvrzujeme a posilujeme jeho osobnost.“*⁷⁶ Děti si o pochvalu samy říkají, je pro ně odměnou, a rády dělají vše, za co sklízí obdiv a kladné hodnocení dospělými. Vytvářejme proto situace, abychom měli hodně důvodů dítě chválit, a neobávejme, se, že je rozmazlíme, že je špatně připravíme na „tvrdý život“. Stále ještě bude dostatek situací a příležitostí k vytvoření frustrační tolerance a k tomu, aby se dítě naučilo vyrovnávat se zklamáním, neúspěchem apod.

1.7.1. **Seznam zásad pro rozvoj zdravého sebevědomí u dětí**

Proto, aby se sebevědomí dítěte rozvíjelo správným směrem, měli bychom jako rodiče dodržovat určité „zásady“. Dnes se již snad ve všech knihách týkajících se výchovy dětí uvádějí určité „recepty“ a „postupy“ jak správně vychovávat. I já jsem na pár takových „návodů“ narazila, zanalyzovala a udělala výčet rad, týkajících se pocitu méněcennosti.

⁷⁶ VYMĚTAL, J. *Úzkostné děti a jejich výchova*, s. 151.

Zásady zaměřené na povzbuzování:

- Zvedte dětem sebedůvěru, pomozte jim, aby věřili samy v sebe.
- Mějte přiměřené nároky, které odpovídají schopnostem dítěte. *„Pomozte dětem, aby přijaly samy sebe, tím, že jim dáte najevo, že vy je přijímáte. To, jak dítě přijímá samo sebe, je ovlivněno tím, jak vnímá vaše nároky na ně kladené.“*⁷⁷
- Posilujte kompetence. Zdůrazňujte pozitivní stránky dítěte. Dávejte dětem najevo, že jsou dobrými hodnotnými lidmi, i když mají špatné známky z češtiny nebo odmítají jít plavat. *„Vysvětlete mu, že důvěřujete jeho schopnostem a jeho budoucnosti a že si s tím neděláte starost.“*⁷⁸
- Je dobré, dětem opakovat, že se nám líbí. *„Je důležité vštěpovat pozitivní představu o sobě a pomáhat jim v tom, aby rozpoznaly své vrozené nadání a uvěřily v ně.“*⁷⁹
- Pobízejte je ke sportu a zdravému životnímu stylu a kupujte jim takové oblečení, ve kterém se cítí dobře.
- Oceňujte jedinečnost každého dítěte a vyhýbejte se negativnímu srovnávání.
- Projevujte pozitivní zájem o tělesný vývoj vašeho dítěte. Pomozte dětem, aby jim nečinil potíže a aby se cítily dobře.
- Již zpočátku dbejte na smysl pro zvědavost - posilujte v dětech schopnost pozorovat okolní svět. *„Aktivitu dítěte, která vychází z něho, berte jako normální projev tvůrčího ducha. Dokonce i to, když dítě zlobí, se dá chápat jako projev tvůrčí energie.“*⁸⁰
- Dovolte dětem experimentovat. Čím více zážitků děti mají, tím více se rozvíjejí jejich schopnosti a jejich sebeúcta.
- *„Podporujte projevy nezávislosti jak v dětské tvořivosti, tak nezávislost na vás.“*⁸¹
- Podporujte v dětech rozvoj pocitu odpovědnosti za sebe samé.

⁷⁷ BERNEOVÁ, P. H., SAVARY, L. M. *Jak nevychovat dítě s pocitem méněcennosti*. s. 124.

⁷⁸ BACUS, A. *Mé dítě si věř*, s. 108.

⁷⁹ KOENIG, L. J. *Chytrá výchova*, s. 7.

⁸⁰ BERNEOVÁ, P. H., SAVARY, L. M. *Jak nevychovat dítě s pocitem méněcennosti*. s. 124.

⁸¹ BACUS, A. *Mé dítě si věř*, s. 108.

Zásady související s výchovou:

- Nedovolte dětem, aby si zvykly nařikat a stěžovat si. *„Nechte ho, ať si stěžuje, ale už do toho nezasahujte, protože to by jeho postoj jen posílilo. Dejte dítěti najevo, že když se vyskytne problém a ono bude potřebovat vaši pomoc, jste tu pro ně.“*⁸²
- Když děti udělají chybu nebo provedou nějakou hloupost, kritizujte chování nebo daný čin, ne samotné děti.
- Naučte děti myslet na druhé.
- Nepodporujte v něm potřebu být chváleno.
- *„Nezapomínejte, že z dítěte chcete vychovat otevřeného zvědavého sebevědomého člověka.“*⁸³

Zásady z hlediska rodinného zázemí:

- Pomáhejte dětem nacházet alternativní řešení. Pomozte rozvíjet jejich návyky, jak zvládat problémy.
- Pozitivní představu o sobě samém pomáhají budovat také hygienické návyky, tělesné cvičení a péče o zdraví. Tělesné návyky se dají obvykle naučit a ty špatné se dají odnaučit a mohou být nahrazeny správnějšími, které prospívají zdraví.
- Respektujte potřeby dítěte, ať jde o jídlo, odpočinek, spánek, pohyb, lásku, právo na soukromí, péči o zdraví atd.
- Nechte děti vyslovit svůj názor, i když je v rozporu s těmi obecně uznávanými.
- Pravidelně s nimi mluvejte o tom, co je trápí a zneklidňuje. Založte svůj vztah na vzájemné důvěře.
- *„Hledejte příležitosti, jak by děti mohly uplatnit svůj talent a dovednosti, například v rámci doučování spolužáků, obecně prospěšných prací, při tvorbě učebních pomůcek, jako dobrovolníci atd.“*⁸⁴

⁸² BACUS, A. *Mé dítě si věří*, s. 108.

⁸³ BACUS, A. *Mé dítě si věř*, s. 121.

- Pokud dítě již chodí do školy, mělo by se ráno probouzet dostatečně brzy. Bude tak mít čas v klidu se obléknout a nasnídat. Nebude odcházet ve stresu. „*Když už dítě navštěvuje školu, sledujte jeho domácí úkoly a ved'te ho k tomu, aby si je dělalo samo. Projevujte zájem o to, co se naučilo, pokuste se pochopit příčinu jeho chyb, opakujte s ním nepochopenou látku.*“⁸⁵ Je dobré být pravidelně v kontaktu s jeho učitelkami.
- Dítě ve škole neustále s někým soupeří. Mimo školu ho nevystavujte soupeření. Nechtějte, aby bylo dítě lepší než ostatní, nadané nebo předčasně vyspělé.
- V závěru týdne podnikněte něco společně.

1.7.2. Jak si vytvořit a udržet pěkný vztah a přitom dítěti pomoci získat správné sebevědomí

V knize od L. J. Koeniga jsem vyčetla tento postup, jehož účelem mimo jiné je pomoc dítěti získat pozitivní představu o sobě. Dále se tento postup zaměřuje na vytvoření a udržení pěkného vztahu mezi vámi a vašimi dětmi anebo zlepšit již existující špatný vztah.

Proveďte malou osobní „bouři mozku.“ Na list papíru napište všechny kladné vlastnosti, které by vaše děti měly mít. Předpokládejte, že vaše děti všechny tyto kladné vlastnosti skutečně mají. Vyberte tři z vlastností, na které se zaměříte. V knize byly uvedeny jako příklad vlastnosti pracovitost a zodpovědnost.

„Zprvé chci zdůraznit, že nehodlám synovi tolerovat, to, že neudělal svou práci. Musím mít k dispozici nějaká pravidla a důsledky, které

⁸⁴ BERNEOVÁ, P. H., SAVARY, L. M. *Jak nevychovat dítě s pocitem méněcennosti*. s. 125.

⁸⁵ BACUS, A. *Mé dítě si věří*, s. 116.

*by ho motivovaly, aby ji udělal.*⁸⁶ (např. můžeš si půjčit auto, ale o víkendu musíš udělat všechnu práci, kterou jsi slíbil).

Dalším krokem je poskytovat dětem pozitivní informace za vykonanou práci. Každé poskytnutí pozitivní informace, která vede k závěru pozitivního hodnocení dítěte, vytváříte kladný vztah mezi vámi a dítětem a k tomu podporujete jeho sebehodnocení. Existuje přitom několik velmi účinných způsobů. Zaprvé je vždy účinné to, když dětem sdělujeme pozitivní věci v nepřítomnosti druhých lidí. Osobní komunikace je pro děti něčím jedinečným. Obzvlášť vhodná je doba před spaním. Druhým způsobem, jak dětem sdělovat pozitivní informace, je mluvit o nich s někým jiným v jejich doslechu. Slyší-li děti o sobě nějaké informace pokradmu, nasávají je jako houby a ihned si je přisvojují. Přijímají je, jako pravdivé a jednají tak, aby o jejich platnosti poskytly další důkaz. Třetím způsobem je napsat příslušnou informaci na papír a připevnit vzkaz na místo, kde ho vaše dítě hned ráno uvidí.

1.7.3. Návod na posílení sebevědomí

Podle E. Blumenthala si člověk může posílit sebevědomí tímto způsobem. Vezměte si kus papíru a na jeho levou polovinu vypište všechny stránky, které u sebe pokládáte za pozitivní, a na pravou všechny, které pokládáte za negativní. Každý týden nebo den si můžete kontrolovat, co jste dokázali a vyškrtnout to ze seznamu negativ a připsat na stranu pozitiv. Tím jak poroste sloupeček s pozitivama, bude se zvyšovat i vaše sebevědomí.

⁸⁶ KOENIG, L. J. *Chytrá výchova*, s. 65.

1.8. Pocit méněcennosti ve skupině vrstevníků

„Děti musí vynaložit velkou námahu, aby si získaly a posílily sebedůvěru a aby si ji zachovaly. Sebedůvěra jim umožní, aby se odvažovaly být samy sebou, navazovaly otevřené vztahy s dospělými a ostatními dětmi, ale hlavně aby byly šťastné.“⁸⁷ Při svém růstu a vývoji dítě nevyhnutelně prochází životními zkouškami. Ty mohou sebedůvěrou dítěte otrást, nebo ji dokonce úplně potlačit. Pokud však má dítě dostatečnou oporu v dospělých a ke svému štěstí potká ty pravé lidi v pravou chvíli, životní zkoušky mohou jeho sebedůvěru upevnit. Dítě se s nimi setkává hlavně ve skupině vrstevníků.

Kamarádi a kamarádky tvoří vedle rodiny další část světa dítěte. Pro harmonický duševní vývoj školáků a šolaček jsou šťastné vztahy s ostatními dětmi důležité jako úspěch ve škole. Ve školním věku dítě okruh rodiny stále více opouští a uspokojuje svůj zájem o společnost mezi ostatními dětmi. Kamarádi, vedle rodiny, mají největší podíl na vzniku osobnosti dítěte, často větší než škola.

Úzkost z vlastních činností, spojená se sklonem je potlačovat, utajovat apod. má neblahé důsledky nejen v období počátku školní docházky, ale i v průběhu celé školní kariéry dítěte. „Ve škole dochází k velmi častému hodnocení výkonů zejména známkováním, běžné je srovnávání dětí ve třídě apod. Tím vzniká velké nebezpečí, že některé děti, zejména ty slabší a citlivější, začnou pochybovat o svých vlastních schopnostech, činnostech, výsledcích, o sobě samotných a že tak dojde k nesmírně závažnému podlomení oné dynamiky osobnosti, která je základem využití možností rozvoje.“⁸⁸

1.8.1. Pozice ve skupině

Skupina vrstevníků se, jako jiné skupiny, vnitřně diferencuje podle různých kritérií, nejčastěji je to míra vlivu a míra obliby, tj. popularity, kterou člověk

⁸⁷ CHICAUD, M. B. *Sebedůvěra*, s. 79.

⁸⁸ HELUS, Z. *Vyznat se v dětech*, s. 58.

ve skupině získal. Ta vyplývá z toho, do jaké míry je člověk ostatním sympatický či nesympatický. Podle Vágnerové má nejvyšší sociální pozici a zároveň největší prestiž ten člen, který je nejvlivnější a nejoblíbenější.

Ve skupině lze rozdělit jednotlivé role do několika kategorií. Neformálním vůdcem skupiny je alfa. Má největší autoritu a největší vliv, imponující většině členů skupiny. Expertem skupiny, který je ceněn pro svoje schopnosti a znalosti je Beta. Může mít i největší důvěru a lidé se k ní budou obracet pro radu či pomoc.

Normální členové skupiny jsou považováni za gamy. Respektují vůdce a někdy se s ním dokonce identifikují, přizpůsobují se požadavkům, mívají průměrný vliv a přijatelnou, někdy i velice dobrou oblibu. Outsider skupiny je omega. Není oblíben ani ceněn, a tudíž ani akceptován, někdo se dokonce stává obětí beránkem, vybíjí se na něm agrese skupiny, je šikanován obviňován za případné problémy a nezdary skupiny.

*„Pozice, kterou člověk ve skupině získal, má velký vliv nejenom na jeho aktuální chování, ale často i na jeho postoje a především na vztah k sobě samému, tj. na sebepojetí.“*⁸⁹ Jestliže je sebehodnocení spíše pozitivní, jedinec důvěruje svým schopnostem. Člověk s nízkým sebehodnocením podceňuje svoje možnosti a setrvává v pasivnější roli, než by bylo nutné.

1.8.2. Mateřská škola

Dítě se do sociální skupiny dostává většinou až v mateřské škole. Vstupem do předškolního zařízení jde o první odloučení, které přinese velké změny do života celé rodiny. Ve školce se dítě zabývá nejvíce hrou se svými vrstevníky. Sebedůvěra se formuje i v této oblasti. Jakmile si děti vymezí vlastní identitu, mohou se za někoho vydávat. Lze nacházet poklady, vládnout světu a uspořádávat ho. V tomto světě her, však nabývá sebejistoty a uvědomuje si vlastní sílu. *“Svět všemocnosti, svět her a snění sice děti velmi uspokojuje a dodává*

⁸⁹ VÁGNEROVÁ, M. *Základy psychologie*, s. 315.

*jim sebedůvěry, ale je nutné jim vybudovat přechod mezi světem her a realitou. Je nezbytné, aby myšlenky, slova a činy byly v souladu a aby se vytvořila jakási lávka mezi oběma světy.“*⁹⁰ Už v mateřské škole si děti nadávají. Jedna z nejhorších nadávek u těch nejmenších je „nejsi vůbec hezký“. Tato nadávka může hluboce ranit dítě, které je ve fázi objevování vlastního těla.

1.8.3. Škola

Jakmile dítě začne chodit do školy, objeví se to na jeho volném čase. Většinu času tráví ve škole a pak přípravou na školu. Dobrý prospěch není jediným měřítkem toho, že dítě se celkově dobře vyrovnalo se školou. Je třeba si všimnout, jak působí školní život na citovou rovnováhu dítěte. Zda do školy chodí s důvěrou a se zájmem, nebo se strachem či nenávisť. *„Ve škole dítěti nejde jen o prospěch – navázat dobré vztahy ke spolužákům, podřídít se vyžadované kázni je pro ně někdy těžší než zvládnout předepsanou látku.“*⁹¹ Dítě se zde snaží zaujmout postavení, které by bylo ve shodě s jeho hodnocením sama sebe, jak získalo doma. Čím přesněji rodiče své dítě ocenili, tím snadno najde ve škole své místo. V mladším školním věku se pozice dítěte odvíjí od jeho učebních úspěchů a chválení největší autoritou, učitelem. *„Jde o vývojovou fázi píle a snaživosti, v níž se dítě prosazuje především svým výkonem. Upřímně se snaží být úspěšné, potřebuje být oceněno, což posiluje jeho sebedůvěru a saturuje potřebu seberealizace.“*⁹² Během školních let se bude dítě stále častěji na sebe dívat očima svých spolužáků a kamarádů. *„Kdo se přeceňuje, těžko bojuje o uznání druhých. Kdo se nedoceňuje, nemívá dost průbojnosti k navázání přátelství. Kamarádi a spolužáci budou dítěti stále více měřítkem vlastní hodnoty.“*⁹³ Každé dítě potřebuje cítit, že je vítaným a oceňovaným členem své třídy. Dítě, jemuž je dáno najevo, že svými neúspěchy „kazí“ výkon třídy,

⁹⁰ CHICAUD, M. B. *Sebedůvěra*, s. 43.

⁹¹ KUBIČKA, L. *Psychologie školního dítěte a jeho výchova v rodině*, s. 56.

⁹² ŠVINGALOVÁ, D. *Vývojová psychologie*, 37.

⁹³ KUBIČKA, L. *Psychologie školního dítěte a jeho výchova v rodině*, s. 80.

rychle ztrácí zájem o učení, stává se zaraženým, nebo chce na sebe upozornit nápadným chováním.

Děti jsou ve škole zapojeny do stálého soutěžení. To by mělo posílit jejich zájem o vyučování. Známkování výsledků školní práce rozděluje žáky na vynikající, úspěšné, neúspěšné. Povzbuzuje sice úspěšné žáky, vyvolává však u neúspěšných pocit porážky.

Uvnitř třídy vznikají menší skupiny se společným zaměřením. Postavení dítěte mezi žáky má velký význam pro jeho školní život i pro jeho osobnost. Pro starší chlapce a dívky je často obdiv spolužáků tak důležitý, že pro něj obětují dobré mínění učitele o své osobě. Dítě zpravidla ve své třídě získá určitou pověst, a ta je pak po léta doprovází. Sebe sama nacházejí chlapci a děvčata teprve mezi dětmi. Za jaké je uznají kamarádi, za takové se budou do značné míry sami považovat. Proto je důležité, aby ostatní děti dítě uznávaly, měly o něm dobré mínění. Oblíbenost mezi dětmi přispívá k vyrovnané osobnosti. To, jaké postavení dítě zaujme mezi ostatními dětmi, má vliv na jeho sebevědomí. Mnoho záleží na tom, zda má dítě již od předškolních let příležitost ke styku s kamarády, aby si mohl osvojit ceněné vlastnosti. „*Oblíbenost mezi dětmi je cennou oporou pro vývoj charakteru – sympatie ostatních dodávají dítěti pocit sebedůvěry, dovolují mu jednat mezi dětmi s rozvahou.*“⁹⁴

Cesta ke kamarádům je ztížena také vlastnostmi, jimiž se dítě od druhých nápadně liší. Překážkou bývají určité tělesné vlastnosti, jako je nadměrná tloušťka, nápadná barva vlasů, šilhavost a jiné. Děti po opakovaném zklamání v navazování kontaktů se stávají nedůvěřivými vůči všem dětem a uchylují se k samotářství. Dávají přednost činnosti o samotě nebo s dospělými.

⁹⁴ KUBIČKA, L. *Psychologie školního dítěte a jeho výchova v rodině*, s. 73.

1.9. Sebevědomí člověka a společnost

Většina lidí chápe sebevědomí jen jako suverénní postoj vůči obtížným nebo konfliktním situacím a neuvědomuje si, že víra v sebe sama znamená mnohem víc. Říci „Já si věřím“ obnáší nejen to, že mám sebevědomí, ale že jsem si vědom své vlastní ceny, své schopnosti udělat něco užitečného a nabídnout své kvality druhým. Sebedůvěra znamená uvědomění si vlastní jedinečnosti.

Pocit méněcennosti může být vytvářen i společností. Vše okolo nás, nás nějak ovlivňuje. Mohou to být lidé, prostředí, ve kterém žijeme, kultura atd. V některých asijských kulturách se například od žen očekává, že se ve všem podřídí mužům.

1.9.1. Lidé, kteří sebevědomí postrádají

Lidé, kteří sebedůvěru postrádají, často obdivují ty, z nichž sebedůvěra přímo vyzáruje, nebo ty, kteří aspoň dokážou předstírat, že ji mají. *„Takové falešné sebevědomí si často vypěstují lidé, kteří jsou v hloubi duše přesvědčeni o své nedostatečnosti a předvádějí se, protože to potřebují. Předstírají sebestjistotu, aby skryli nedostatek skutečného vnitřního sebevědomí, a často se jim daří úspěšně klamat i ostatní.“*⁹⁵ Jestliže se někdo často a příliš „vytahuje“, obvykle tím bojuje proti pocitům vlastní nedostatečnosti nebo se snaží svou nedůvěru v sebe zakrýt. Jsme-li se svým nejbližším sociálním prostředím uznávání a daří-li se nám přiměřeně se prosazovat, silácké řeči a jednání nepotřebujeme.

1.9.2. Lidé s nadměrným sebevědomím

Je ovšem také možné mít přebytek sebevědomí. Každý z nás už takové lidi potkal a nezděka je označil za arogantní. Jsou to lidé, jejichž pocit sebedůvěry

⁹⁵ BLUMENTHAL, E. *Věřit sám sobě aneb jak přijmout vlastní osobnost*, s. 6.

a sebejistoty je vyšší, než jak je vnímá jejich okolí. Jak zveličování, tak podceňování je nezdravé. Každý člověk chce být oblíbený. Když jste středem dění, připadáte si důležití, zatímco když se něco děje mimo vás, cítíte se zbyteční.

Každý člověk si již zažil pocit méněcennosti. Není to nic výjimečného, všichni se s tím za svůj život setkáme.

Vědomí vlastního Já je dáno naší zkušeností se sebou samým v různých životních situacích a především s druhými lidmi. Lze říci, že se cítíme být takovými, za jaké nás považují druzí lidé, jak s námi jednájí a jak nás posuzují. Jak už jsem se zmínila v předchozích kapitolách, u dítěte, které je někým z rodičů trvale snižováno a srovnáváno s úspěšnějším sourozencem může dojít k vytvoření pocitů méněcennosti. Tento osobnostní rys se pak přenáší i do dospělosti, člověk si nevěří, bojí se srovnání a k řešení náročnějších úkolů přistupuje již předem s vědomím, že selže.

Pokud se lidé nezajímají jen o sebe samé, jsou schopny úspěšně řešit své problémy. Jestliže si ale zabývají svými pocity méněcennosti více, než je potřeba, mohou si rozvinout komplex méněcennosti. Zdá se jim, že žijí v nepřátelském území – hledí si jen svých vlastních zájmů, přehlížejí zájmy druhých a nemají žádný smysl pro společenství.

„Té části lidstva, která se snaží směřovat ku předu, přísluší proto nesmlouvavá povinnost objasňovat a správně vychovávat, ale také zodpovědnost za to, aby nestanovovala příliš těžké, přehnané zkoušky pro pocit sounáležitosti u netrénovaného jedince, aby takového člověka posuzovala, jako kdyby mohl vykonat všechno to, co se může podařit jen lidem s rozvinutým pocitem sounáležitosti, co se však nikdy nemůže podařit těm, kterým se nedostává, neboť nepřipravený jedinec, narazí-li na problém vyžadující velký pocit sounáležitosti, zažije šok, který za vydatné pomoci komplexu méněcennosti vede k nejrůznějším nezdarům.“⁹⁶

Prožívání a uvědomování si sebe sama své jedinečnosti a odlišnosti od ostatních a kognitivní schéma okolního světa, slouží k orientaci a zároveň

⁹⁶ ADLER, A., *Smysl života*, s. 48.

uspokojuje potřebu jistoty a bezpečí. „*Jestliže se člověk dostatečně dobře vyzná ve světě i v sobě samém, cítí se bezpečně.*“⁹⁷

Lidé trpící pocitem méněcennosti se považují za uzavřené osobnosti. Na základě své špatné zkušenosti s lidmi se snaží vyhýbat společnosti a pomocí snění si vytváří jiný, vnitřní svět.

⁹⁷ VÁGNEROVÁ, M. *Základy psychologie*, s. 258.

2. Praktická část

2.1. Průzkum

Tématem průzkumu je míra **sebevědomí u žáků 2. stupně základní školy**.

K výběru tématu mne motivovaly děti s nižším sebevědomím ve skupině dostatečně sebevědomých vrstevníků a jejich nelehký úkol začlenit se do této skupiny. Pro svůj průzkum jsem si vybrala skupinu žáků z druhého stupně základní školy. Tyto děti začínají o sobě více přemýšlet, začínají si utvářet svůj vlastní názor. Nízké sebehodnocení vytvořené v raném dětství se může někdy na základě kladných zkušeností upravit nebo může nadále přetrvávat. Přetrvává-li pocit méněcennosti i ve starším školním věku, ovlivní to značnou část jejich budoucího života.

2.1.1. Teoretický úvod

Sebevědomí (či kladné sebepojetí) se týká hodnoty, kterou přisuzujeme sobě. Jedním z nejzávažnějších činitelů ovlivňujících vznik duševního onemocnění je neschopnost některých lidí vážít si sebe sama způsobem odpovídajícím jejich skutečné hodnotě.

Výchova ke zdravé akceptaci sebe sama nemá význam pouze pro jedince, ale má také dalekosáhlý význam pro zdravý duševní vývoj celé mladé generace, neboť člověk se zdravým sebevědomím se vnímá přiměřeně, správně se hodnotí, zná svou reálnou cenu, nepřeceňuje se ani nepodceňuje, zná své slabiny i silné stránky. Neupadá do depresí pro dočasné neúspěchy, nestane se pyšným při velkém úspěchu a ocenění. Přes nynější pozitivní vývojový skok ve výchově, kdy rodiče kladou důraz na upevňování sebevědomí dítěte, se ve společnosti stále nacházejí jedinci se sníženou mírou sebevědomí.

Snížená míra sebevědomí se projevuje hlavně u jedinců s odchylkami v somatických znacích. Působí mladistvým obtíže ve formování sebehodnocení. Avšak pátráme-li po příčinách pocitu méněcennosti, zjišťujeme, že není vždy

rozhodující objektivní handicap člověk, např. tělesná vada, příliš velká či příliš malá postava, vada řeči, nepříjemný vzhled, disharmonický rozvoj osobnosti, pochybnosti o tom, zda je člověk milován či respektován jako nositel hodnot, nízká vitalita, nižší inteligence nebo morální konflikty, ale postoj k defektu.

Negativní sebehodnocení zformované v raném dětství se zhoršuje v průběhu školní docházky a přetrvává do dospělosti. Dítě si s tímto problémem neumí samo poradit. Někdy se za to dokonce i stydí, nevěří si a stává se tak uzavřeným a zranitelným. Dítě s minusovým sebehodnocením mívá silný strach z neúspěchu, což je nepříznivá forma výkonové motivace. Na pomoc by mu měly přispěchat nejen rodiče, ale i terapeuti a pedagogové (hlavně ve volnočasové sféře).

Cílem tohoto průzkumu je odhalit míru dětí se sníženým sebevědomím a ověřit si dané problémy pro vznik a průběh pocitu méněcennosti.

2.1.2. Vymezení průzkumného problému

Průzkumný problém jsem formulovala na základě prostudované literatury, zabývající se dětmi s pocitem méněcennosti a vlastními zkušenostmi.

Kolik dětí v našich školách trpí pocitem méněcennosti? Hraje při vzniku pocitu méněcennosti roli sociální postavení rodiny ve společnosti, velikost školy, volný čas jedince a prospěch ve škole?

2.1.2.1. Zaměření průzkumu

Průzkum bude zaměřen na následující oblasti:

- Sociální postavení rodiny ve společnosti.
- Zjištění pocitu méněcennosti.
- Počet žáků na škole a utváření pocitu méněcennosti.
- Volný čas.
- Prospěch ve škole.

Sociální postavení rodiny ve společnosti budu zjišťovat přes postavení rodičů ve společnosti. V dotazníku se k tomuto tématu váží otázky týkající se povolání a vzdělání rodičů, počet sourozenců a bydlení.

Pocit méněcennosti zde budu zjišťovat pomocí testu, který jsem přebrala z knihy Testy osobnosti od P. Laustera a částečně ho upravila, aby odpovídal dětem staršího školního věku. Tento test by měl zjistit míru sebejistoty. Děti vždy zaškrtnou variantu, která nejvíce odpovídá pravdě.

Jak působí malá či velká škola na utváření pocitu méněcennosti u dětí se dopátrám přes umístění školy a počet žáků ve škole.

Volný čas je zde vymezen v rámci nejen organizované činnosti v kroužcích, sportovních oddílů, výuky jazyků, skautingu, ..., ale také sem řadím osobní volný čas pro sebe. Děti odpovídají svými vlastními slovy na otevřené otázky nebo zaškrťávají dané odpovědi.

Prospěch ve škole bych chtěla zjistit otázkou vážící se ke konečné známce na vysvědčení na konci minulého školního roku z daných předmětů (matematika, český jazyk, cizí jazyk a tělocvik).

Sebejistota patří k velmi důležitým rysům osobnosti. Špatně se mění, neboť je racionálnímu myšlení přístupná jen podmíněně. Velmi těžké je získat sebevědomí, pokud je dítě stále odmítáno. K odmítání dochází hlavně ve školní třídě, pokud dítě neodpovídá nebo nesplňuje požadavky svých spolužáků. „Dítě je uspokojeno, jestliže je ostatními dětmi akceptováno. Hodnocení ostatních dětí se projevuje právě v míře akceptace.“⁹⁸

2.1.3. Výzkumné problémy

PI: U dětí, které pocházejí ze sociálně slabších rodin, je pocit méněcennosti více zřejmý než u dětí z rodin, které jsou dostatečně zabezpečeny.

⁹⁸VÁGNEROVÁ, M. *Psychologie školního dítěte*, s. 37.

Dítě, které vyrůstá v sociálně potřebné rodině, nevlastní tolik věcí, hraček a přístrojů jako děti, které vyrůstají v dostatečně zabezpečené rodině. Tím může docházet k tomu, že dítě ze sociálně slabé rodiny, když se dostane do společnosti dítěte z rodiny, která je dostatečně zabezpečená může trpět pocitem méněcennosti. Dítě ze sociálně slabé rodiny nebude ovládat určité věci, přístroje, atd. jako dítě, které mezi nimi vyrůstá. => bude se cítit méněcenně.

***P2:** Děti, které navštěvují školy s menším počtem žáků, budou více sebevědomí než děti, které navštěvují školy s větším počtem žáků.*

V menších školách (školy vesnické) mají učitelé větší možnost působit na děti, více se jim věnovat, pozorovat je a tím i předejít nebo odhalit děti trpící pocitem méněcennosti. Na rozdíl od větších škol (školy městské), kde je větší počet žáků a učitelé jsou více vytíženi, nemají tolik času na pozorování dětí a na věnování se jim. Tím vzniká větší riziko utvrzení pocitu méněcennosti.

***P3:** U dětí, které nenavštěvují žádné týmové kroužky, sportovní oddíly, atd. se objevuje pocit méněcennosti spíše, než u ostatních dětí.*

Děti s pocitem méněcennosti se spíše společnosti jiných lidí vyhýbají – bojí se účastnit her a být tak spoluodpovědní za úspěch týmu. Proto raději volí cestu „sám se sebou“.

***P4:** Děti, které místo toho, aby si povídaly s kamarády, chodili s nimi ven, hrály hry, atd. raději sedí u počítače, čtou knihy a sledují televizi, trpí pocitem méněcennosti častěji než děti v kolektivu vrstevníků.*

***P5:** Děti, které trpí pocitem méněcennosti, budou dle známek ve škole hodnoceni jako průměrní (známky – 2, 3).*

2.1.4. Charakteristika průzkumného vzorku

Základní soubor pro průzkum tvoří žáci druhého stupně základních škol. Plánem je provést průzkum ve dvou menších (vesnických) školách a dvou větších (městských) školách.

Průzkum by měl potvrdit, či vyloučit domněnku, že dětem na vesnici je ve škole věnovaná větší pozornost – tím se snižuje počet žáků trpících pocitem méněcennosti a opačně ve větších městech (tedy i školách), kde není dětem dopřáno tolik pozornosti ze strany učitelů a vychovatelů, se dětí s pocitem méněcennosti nachází více.

Ve všech třídách druhého stupně byly rozdány dotazníky k vyplnění.

2.1.5. Způsob průzkumu a průzkumné metody

Pro průzkum jsem si vybrala metodu dotazníku. Tato metoda má své výhody i nevýhody.

Mezi výhody patří oslovení více lidí a získání dostatku informací za poměrně krátký čas. Získané údaje lze dále zpracovávat. Metodu jsem si vybrala hlavně kvůli problému, kterého se celý výzkum týká. Děti se sníženým sebevědomím raději vyplní dotazník (skrývá identitu dítěte), než přímý rozhovor dítěte, kde se dítě „svěřuje“, pro něj, cizímu člověku.

Nevýhodou dotazníku je značná subjektivita odpovědi respondenta a v důsledku toho snížená validita dotazníku jako výzkumné metody. Pro snížení subjektivity v odpovědích respondentů je třeba dodržovat některé zásady. Otázky by měly být kladeny pokud možno neutrálně, aby se u alternativ odpovědí nenabízely optimální varianty. Zároveň musí být formulace otázek jasná a srozumitelná pro respondenty.

Do údajů o respondentovi jsem též zahrнула část zabývající se sociálním prostředím dítěte a prospěch ve škole. Děti odpovídají na otázky křížkováním anebo se v dotazníku vyjadřují svými slovy – jedná se o volné otázky.

2.1.5.1. Příklady konkrétních otázek v dotazníku

Část 1: sebejistota

Pozorně si přečti následující věty. U každé věty zakřížkuj odpovídající číslici, která udává, jak často se daným problémem zabýváš.

Mám pocit, že o mně lidé za mými zády hovoří.

Problémem se zabývám	nikdy	zřídka	někdy	často	velmi často
	0	1	2	3	4

Část 2. - volný čas a prospěch žáka

Navštěvuješ po škole nějakou volnočasovou aktivitu (kroužek, sportovní činnost, ...)? A jakou?

Kolik času denně věnuješ počítači, televizi a knihám?

Počítač	30 min. a méně <input type="checkbox"/>	1 hod. <input type="checkbox"/>	1,5 hod. <input type="checkbox"/>	2 a více hod. <input type="checkbox"/>
Televize	30 min. a méně <input type="checkbox"/>	1 hod. <input type="checkbox"/>	1,5 hod. <input type="checkbox"/>	2 a více hod. <input type="checkbox"/>
Knihy	30 min. a méně <input type="checkbox"/>	1 hod. <input type="checkbox"/>	1,5 hod. <input type="checkbox"/>	2 a více hod. <input type="checkbox"/>

Jakou známku jsi měl na vysvědčení na konci minulého školního roku z daných předmětů?

- Matematika _____
- Český jazyk _____
- Cizí jazyk _____
- Tělocvik _____

2.1.6. Finanční rozvaha

Rozpočet na provedení průzkumu zahrnuje náklady na pořízení dotazníků, tzn. náklady na papír, tisk a kopírování.

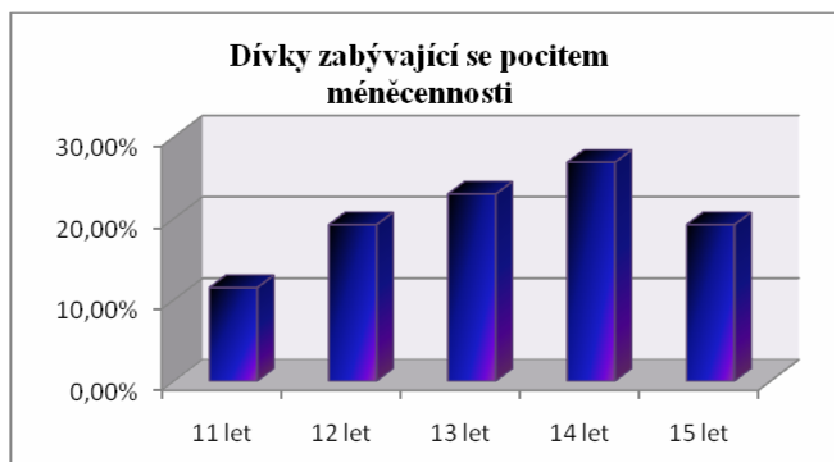
2.1.7. Předpokládané výsledky a možnosti využití průzkumu

Závěrem průzkumu by měl být zjištěn počet dětí trpících pocitem méněcennosti a ověření si předpokládaných problémů. Průzkum bude využit pro tuto diplomovou práci a pro mé osobní obohacení ve směru tohoto problému.

2.2. Vlastní průzkum

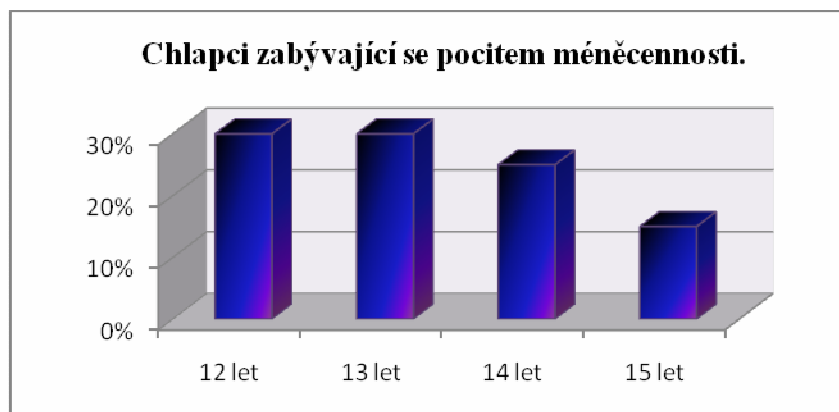
2.2.1. Pocit méněcennosti

Výzkum byl proveden **celkem u 263 dětí** staršího školního věku. Z tohoto množství bylo zjištěno, že **pocitem méněcennosti se zabývá 19 % dětí**. Pokud se podíváme zvlášť na dívky a zvlášť na chlapce dozvíme se, že častěji se pocit méněcennosti objevuje u dívek. Z celkového počtu zkoumaných dívek **trpí pocitem méněcennosti celkem 20,6 % dívek** a to nejčastěji ve věku kolem 14 -ti let (26,9 % ze všech dívek trpících pocitem méněcennosti). Graf č. 1 nám ukazuje množství dívek trpících pocitem méněcennosti v různém věku.



Graf č. 1

Chlapci se pocitem méněcennosti zabývají méně než dívky. Podle průzkumu se **celkem 8,27 % chlapců zabývá pocitem méněcennosti**. Nejvíce podceňujících se chlapců se nachází kolem 12. (30 %) a 13. (30 %) roku života. Ve výzkumu je zcela vynechán 11. rok života. Kolem 14 -ti let se podceňuje celkem 25 % chlapců ze všech chlapců trpících pocitem méněcennosti. Rozdílnost mezi chlapci v různém věku, kteří trpí pocitem méněcennosti, nám ukazuje graf č. 2.



graf č. 2.

U **dívek** se pocit méněcennosti objevoval hlavně v otázce č. 5, která zněla: „**Mám strach, že si udělám ostudu.**“. Kdo by se nebál, všichni máme někdy strach, že se nějak ztrapníme, uděláme si ostudu. V tomto případě se této situace nejvíce obává 31,8 % dívek ze všech dívek, které se výzkumu zúčastnily. Otázkou, která se umístila, z hlediska nejobávanější situace, na druhém místě je otázka č. 11, která zní: „**Rád bych snadněji navazoval/a kontakty.**“. Touto otázkou se zabývá 24,8 % dívek ze všech dívek, které se zúčastnily výzkumu. Na třetím místě se umístila otázka č. 9 – „**Chybí mi někdo, s kým bych mohl hovořit o osobních problémech.**“. Tento problém se nachází u 16,3 % všech zúčastněných dívek.

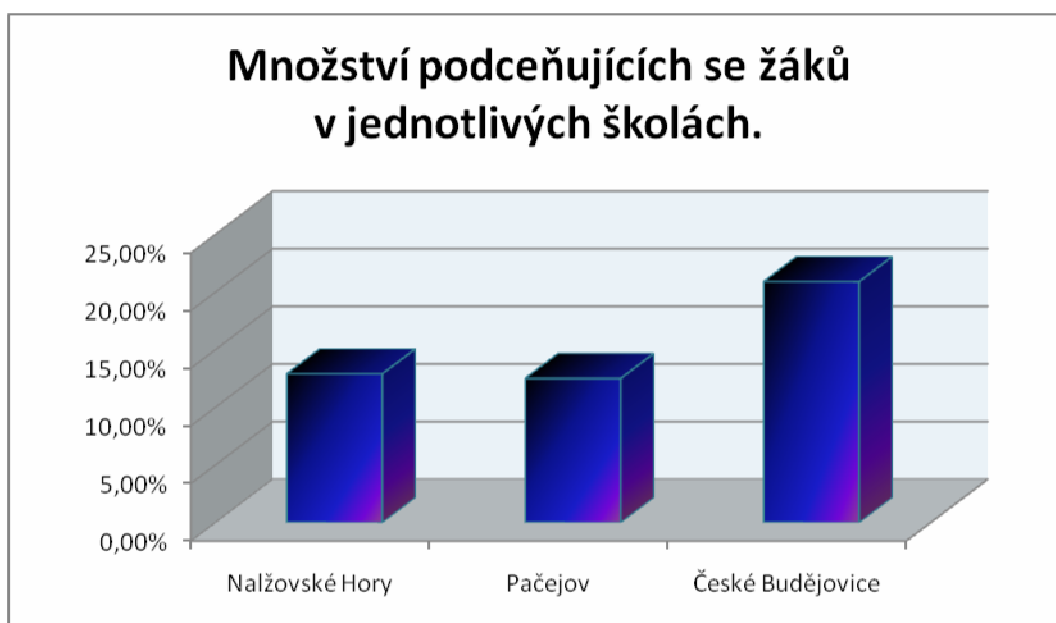
23,1 % **chlapců** se spíše zabývá otázkou č. 12, která zní: „**V diskuzi promluvím jen tehdy, jsem-li přesvědčen o správnosti toho, co říkám.**“. Stejný problém jim dělala také otázka č. 11. „**Rád bych snadněji navazoval kontakty.**“ Tato otázka se na druhém místě umístila také u děvčat. Špatně navazuje kontakty celkem 20,8 % chlapců, tedy o 4% méně než dívek. Na třetím místě se umístila otázka č. 5. Tato otázka se u dívek umístila na prvním místě. Chlapci se touto otázkou zabývají pouze v počtu 12,7 % ze všech zúčastněných chlapců.

Dalo by se říci, že problém skrytý pod otázkou č. 11 se jeví jako nejaktuálnější, neboť se ho obává většina dětí. To, že děti dnes neumí tolik navazovat kontakty je způsobeno řadou nových technologií (např. mobilní telefon, počítač, ...). Místo toho, aby se děti cvičily v rozhovoru přímým rozmlouváním s kamarády, rodiči,

cizími lidmi ... raději používají SMS zprávy, nebo e-mail. Neříkám, že je to špatné, neboť i manipulace s počítačem je velmi užitečná a pro dnešní dobu důležitá a při psaní SMS nebo „e-mailových“ zpráv si dítě své dovednosti procvičuje, ale už se opomíjí přímý rozhovor a člověk se pak více bojí mluvit.

2.2.2. Velikost školy a podceňující se děti

Srovnávala jsem 3 školy. Dvě malé školy (Pačejov – 48 žáků na druhém stupni a Šafránkova základní škola – 62 žáků na druhém stupni) a jednu větší školu (Církevní základní škola v Českých Budějovicích – 153 žáků na druhém stupni). Z průzkumu vyplynulo, že v menších základních školách se vyskytovalo menší procento podceňujících se žáků. V grafu č. 3 můžete vidět, jak školy dopadly.

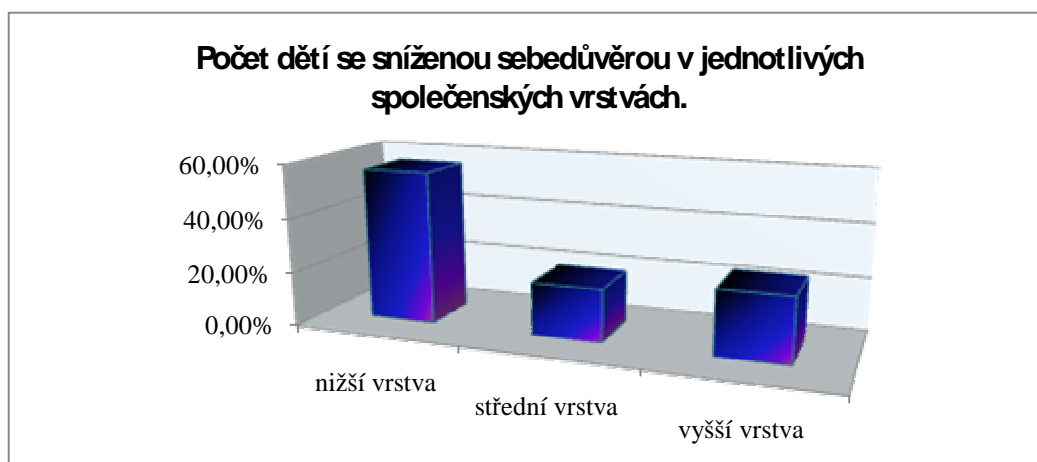


graf č. 3

Nejméně podceňujících dětí se nachází v ZŠ Pačejov, kde se hlouběji pocitem méněcennosti zabývá 12,5 % všech dětí z druhého stupně. **Nejvíce podceňujících dětí** se nachází ve větší škole (v Českých Budějovicích), kde pocitem méněcennosti trpí celkem 20,9 % dětí. Tato ZŠ v Českých Budějovicích není jedna z největších, přesto však vidíme, jak se počet těchto dětí zvýšil. Bylo by zajímavé provést tento výzkum i ve větších školách. Já jsem k tomu bohužel neměla ty správné kompetence – ani přes velkou snahu se mi to nepodařilo.

2.2.3. Sociální postavení rodiny ve společnosti

Sociální postavení rodiny ve společnosti jsem zkoumala přes otázku bydlení, povolání rodičů, ukončené vzdělání rodičů a počet sourozenců. Vycházela jsem z celkového počtu dětí trpících pocitem méněcennosti. Rodiny dětí s pocitem méněcennosti jsem rozdělila do třech tříd. Nižší vrstva (rodiče dosahující nižšího vzdělání), střední vrstva (rodiče s maturitou), vyšší vrstva (rodiče s vysokou školou). Ukázalo se, že rodiče většiny dětí trpící pocitem méněcennosti mají nižší vzdělání, končí středním odborným učilištěm (**56,5 % dětí** s pocitem méněcennosti). Každé dítě, zařazené do této kategorie má alespoň jednoho sourozence. Neobjevil se žádný jedináček, který by trpěl tímto pocitem. Nejméně dětí s pocitem méněcennosti se objevuje ve střední vrstvě (**19,6 %**). U dětí, jejichž rodiče mají vysokoškolský titul, se snížená sebedůvěra nachází z **23,9 %**. Pro větší přehlednost této situace, se můžete podívat na graf č. 4, který zobrazuje množství dětí se sníženou sebedůvěrou v jednotlivých vrstvách.



graf č. 4

.Následující tabulka č. 1 ukazuje množství dětí trpící pocitem méněcennosti v závislosti na vzdělání rodičů a počtu sourozenců.

Množství dětí trpících pocitem méněcennosti v závislosti na vzdělání rodičů a počtu sourozenců (v procentech).					
Počet sourozenců	1	2	3	4	5 a více
Nižší vzdělání rodičů	53,8	19,2	11,5	7,8	7,8
Střední vzdělání rodičů	55,6	22,2	11,1	11,1	-
Vyšší vzdělání rodičů	36,4	36,4	27,3	-	-

tabulka č. 1

Při dnešní rodinné situaci, kdy rodiny mívají většinou pouze dvě děti (finančně únosnější) není divu, že nejvíce procent dětí s pocitem méněcennosti mají pouze jednoho sourozence. Děti s tímto problémem mají většinou rodiče s nižším vzděláním. Je zajímavé, že mezi rodiči s vyšším vzděláním se objevovali i takové profese, kdy oba z rodičů byli doktoři, či učitelé.

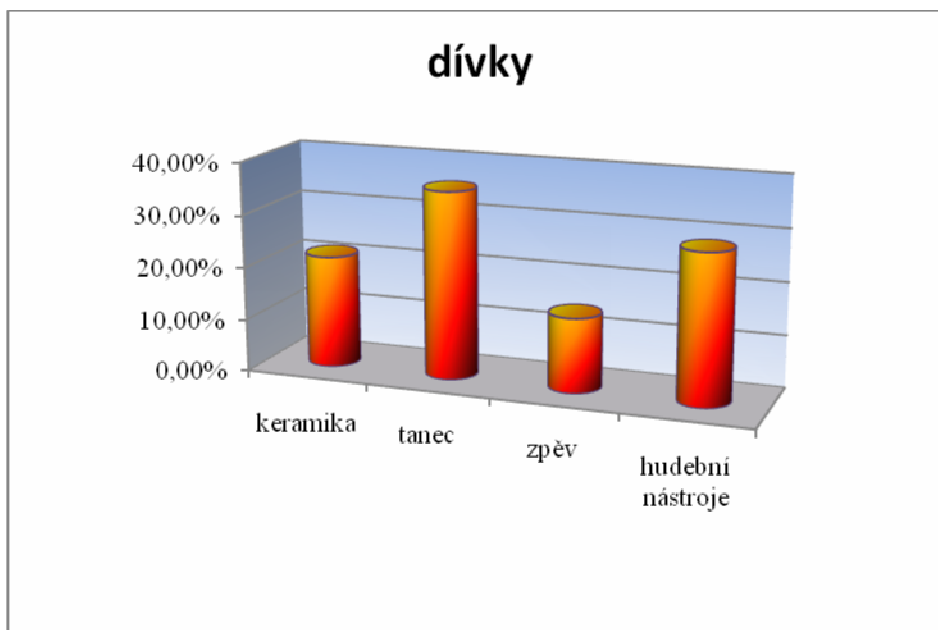
2.2.4. Volný čas

2.2.4.1. Méněcennost a týmové kroužky

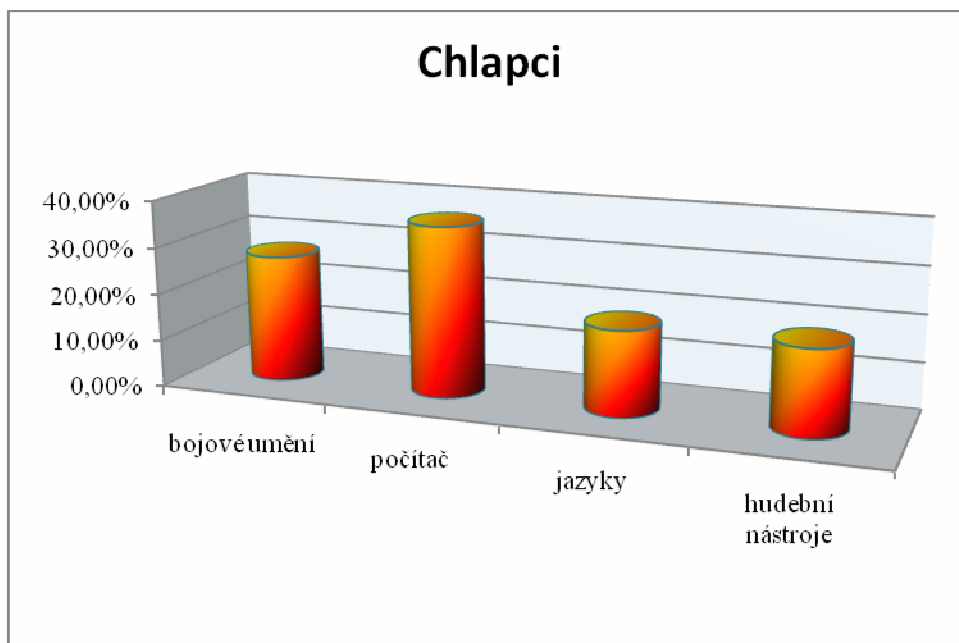
Podceňující se děti, podle výsledků prováděného výzkumu, navštěvují pouze kroužky netýmové, nebo nemají žádné kroužky. Z celkového počtu dětí zabývajících se pocitem méněcennosti **53,4 % dětí dochází na kroužky, které nejsou týmově zaměřené.** Jedná se o kroužky, kterými jsou například zpěv, tanec, hraní na hudební nástroje, keramika, ...

46,6 % dětí z celkového počtu dětí zabývajících se pocitem méněcennosti nenavštěvuje žádný kroužek.

Rozdělíme-li tuto oblast opět na dívky a chlapce zjistíme, že rozdíl mezi účastí chlapců a dívek na kroužkách je zcela mizivý. Rozdíl se nachází v necelých dvou procentech. Netýmové kroužky navštěvuje celkem 55 % všech chlapců zabývajících se pocitem méněcennosti. U dívek je to pak o 1,2 % méně. Z následujících grafů (5, 6) můžete vidět obsazenost jednotlivých kroužků dětmi.



graf č. 5



graf č. 6

2.2.4.2. Počítač, televize a knihy

Další otázka z průzkumu zněla: „Kolik času denně věnuješ počítači, televizi a knihám?“. A jak na to odpověděli respondenti?

Nejprve bych se zabývala **počítačem**. Nenašla jsem jediné dítě, které by na tuto otázku neodpovědělo. Všichni již doma počítač mají a všichni ho již také používají. Zanalyzovala jsem výpovědi respondentů a dala dohromady s předchozím tématem. Tudíž jsem vyprodukovala odpověď na to, kolik času tráví děti denně u počítače v souvislosti s návštěvou kroužků. Došla jsem k závěru, že děti, které mají kroužky, netráví na počítači tolik času, což je logické.

Z následující tabulky č. 2 lze vyčíst množství hodin strávených dětmi na počítači v souvislosti s pohlavím a kroužky. Při tvorbě jsem vycházela z množství dívek a chlapců zabývajících se pocitem méněcennosti, kteří navštěvují nebo nenavštěvují kroužky.

Hodiny strávené na počítači	Chlapci		Dívky	
	Mají kroužky	Nemají kroužky	Mají kroužky	Nemají kroužky
30 min. a méně	--	11,1 %	28,6 %	16,7 %
1 hod.	18,1 %	11,1 %	14,2 %	16,7 %
1,5 hod.	45,5 %	11,1 %	21,4 %	16,7 %
2 hod. a více	36,4 %	66,7 %	35,7 %	50 %

tabulka č. 2 – kolik času stráví na počítači děti zabývající se hlubším pocitem méněcennosti na druhém stupni základní školy.

Otázka směřující k zjištění množství stráveného času u počítače se týká také **televize**. Pro zjištění výsledků bych ponechala stejnou strukturu analýzy jako u počítače.

Strávený čas u televize	Chlapci		Dívky	
	Mají kroužky	Nemají kroužky	Mají kroužky	Nemají kroužky
30 min. a více	27,3 %	22,2 %	21,4 %	16,7 %
1 hod.	27,3 %	22,2 %	35,7 %	16,7 %
1,5 hod.	9 %	11,1 %	28,6 %	25 %
2 hod. a více	36,4 %	44,4 %	14,2 %	41,7 %

tabulka č. 3 - denní sledovanost televize dětmi zabývajícími se hlubším pocitem méněcennosti na druhém stupni základní školy.

Výsledky této analýzy ukazují podobné rozložení stráveného času u televize jako u počítače. Vždy většina dětí, které nenavštěvují kroužky, stráví jak u počítače, tak i u televize mnohem více času než děti, které kroužky navštěvují.

Poslední částí otázky byla četba **knih**. V jedné třídě, poté co jsem sebrala již vyplněné dotazníky, ke mne přišla dívka, která mi řekla, že by knihu za žádnou jinou aktivitu nevyměnila. Dnes již jsou všechny knihy zfilmované a děti se raději podívají na televizi, než aby si knihu přečetly. Většinou

jsou ochuzeni o napínavější zápletku, která v televizních seriálech bývá značně zkrácená a upravená. Ale vraťme se k výzkumu. Tabulka č. 4 ukazuje, do jaké míry děti v dnešní době čtou.

Strávený čas	Chlapci		Dívky	
	Mají kroužky	Nemají kroužky	Mají kroužky	Nemají kroužky
30 min a méně	30 %	75 %	42,8 %	75 %
1 hod.	50 %	--	35,7 %	25 %
1,5 hod.	20 %	12,5 %	7,1 %	--
2 hod. a více	--	12,5 %	14,3 %	--

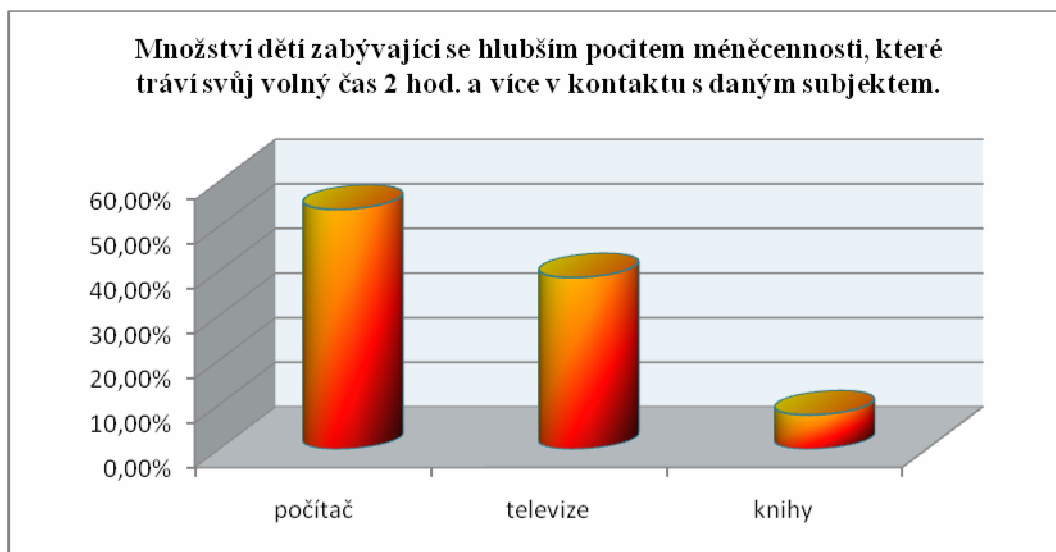
tabulka č. 4 – denní čas strávený čtením knih u dětí zabývajících se hlubším pocitem méněcennosti na druhém stupni základní školy.

Je smutné, že děti, které kroužky nemají, čtou nanejvýš půl hodiny denně. Když se podíváte na tabulku, zjistíte, že většina dětí přijde do styku s knihou minimálně. 10 % chlapců v dotaznících uvedlo, že vůbec nečte.

Na základě výzkumu bych se chtěla dopátrat **jaký je rozdíl v trávení volného času na počítači, televizi a při knihách mezi dětmi, které se zabývají pocitem méněcennosti a mezi dětmi, které se pocitem méněcennosti nezabývají.** Vzala jsem celkový počet dětí trpících pocitem méněcennosti (celkem 46 dětí) a udělala náhodný výběr z dětí, které pocitem méněcennosti netrpí (také celkem 46 dětí). U obou skupin jsem sečetla počet hodin, které děti tráví ať už ve společnosti počítače, knihy či televize. Dospěla jsem se k závěru, že děti s pocitem méněcennosti takto tráví celkem 181,5 hodin svého času (což je 3,9 hodin denně na každé dítě). Děti, u kterých se pocit méněcennosti objevuje méně, tráví na počítači, při televizi či knihách celkem 170,5 hodin svého času (což je přibližně 3,7 hodin na každé dítě).

Nyní bych se podívala na to, **jak si stojí počítač, televize a knihy v životě dětí.** Z celkového počtu dětí zabývajících se hlubším pocitem méněcennosti jsem udělala výčet těch, kteří dokážou denně 2 hod. a více strávit svůj čas

ať už na počítači, televizi či při knihách. Výsledkem tohoto výčtu bych se chtěla dozvědět, co je v životě těchto dětí důležitější. Z grafu č. 7 se dovídáme, že na prvním místě je počítač. Na počítači tráví denně 2 hod. a více svůj volný čas 53, 8 % dětí z celkového počtu dětí trpícími pocitem méněcennosti. Je smutné, že právě zmiňované knihy se umístily na posledním místě, kdy je jako svoji největší výplň dne bere pouze 7,7 % dětí trpících pocitem méněcennosti.



graf č. 7

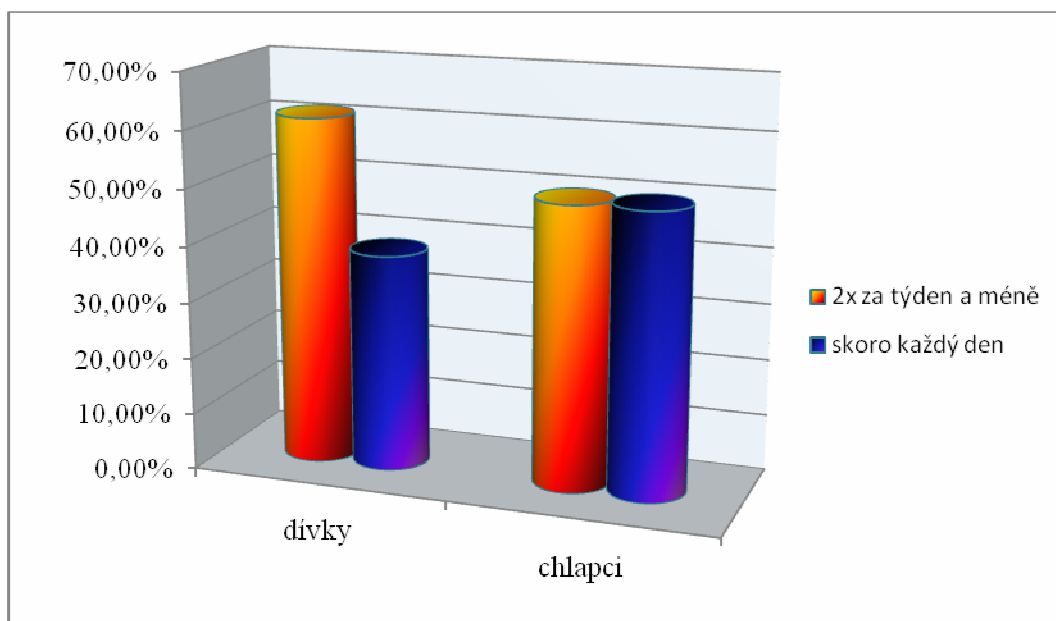
2.2.4.3. Trávení volného času s kamarády mimo školu

Dále bych poukázala na další problém, který se u těchto dětí může vyskytovat. V této části své práce, bych se chtěla věnovat tomu, jak často dítě tráví svůj volný čas venku s kamarády. Dítě, které nemá s kým chodit na procházky, raději zůstává pod střechem svého teplého domova, než aby samo vyráželo do přírody nacházející se nejen na venkově, ale často i uvnitř velkoměsta.

Další klíčová otázka, kterou jsem chtěla pomocí výzkumu vyřešit je, **jak často se podceňující děti setkávají se svými kamarády mimo školu.** 55,5 % dětí, u nichž se vyskytuje zmíněný problém, se se svými kamarády mimo školu moc nestýká. V dotazníku uvádějí nejzazší možnost, což je 2x za týden a méně. Zajímalo mne, **jak je to s dětmi, které navštěvují kroužky a s dětmi, které**

kroužky nenavštěvují. Zjistila jsem, že ať už děti kroužky navštěvují nebo nenavštěvují, neodráží se to na jejich setkávání se s kamarády. V obou případech vyšlo, že více než polovina dětí se se svými kamarády mimo školu setkává pouze 2x za týden a méně.

Následující graf č. 8 ukazuje jaký rozdíl je mezi pohlavím dětí.



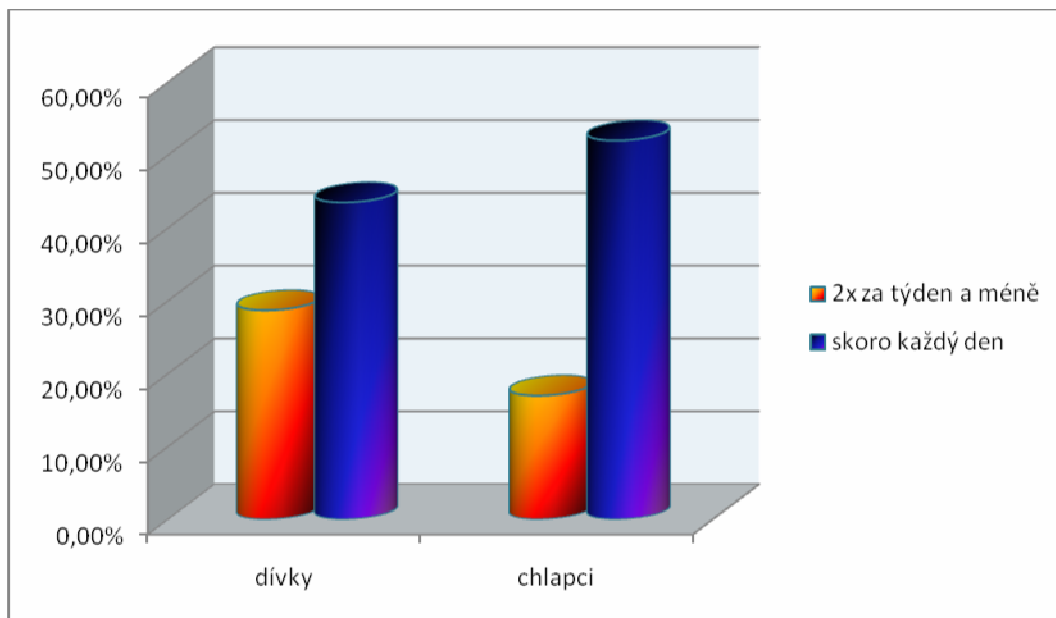
graf č. 8 – ukazuje častost setkávání sebedoceňujících se dětí se svými kamarády mimo školu.

Z grafu můžeme vyčíst, že 61,5 % podceňujících se dívek se setkává se svými kamarády mimo školu pouze 2x za týden a méně. Zato chlapci se se svými kamarády setkávají častěji a to z 50 % skoro každý den.

Zajímavá je otázka **jak je to u dětí, které se nepodceňují.** Celkem často chodí ven se svými kamarády 67,4 % dětí se zdravým sebevědomím. V dotazníku vždy uváděly možnost 4x za týden, nebo skoro každý den.

Nyní bych to opět rozdělila do dvou skupin podle jednotlivých pohlaví. Skoro každý den se se svými kamarády stýká celkem 52 % chlapců ze všech chlapců, kteří netrpí pocitem méněcennosti. A 2x za týden a méně se se svými kamarády stýká 17 % chlapců, kteří netrpí pocitem méněcennosti. Dívky se skoro každý den

se svými kamarády stýkají ve 43,5 % a 2x za týden a méně se se svými kamarády stýká celkem 28,7 % dívek, které netrpí pocitem méněcennosti. Pro větší přehlednost je vytvořen graf č. 9.



graf č. 9 – ukazuje častost setkávání se dětí, které netrpí pocitem méněcennosti se svými kamarády mimo školu.

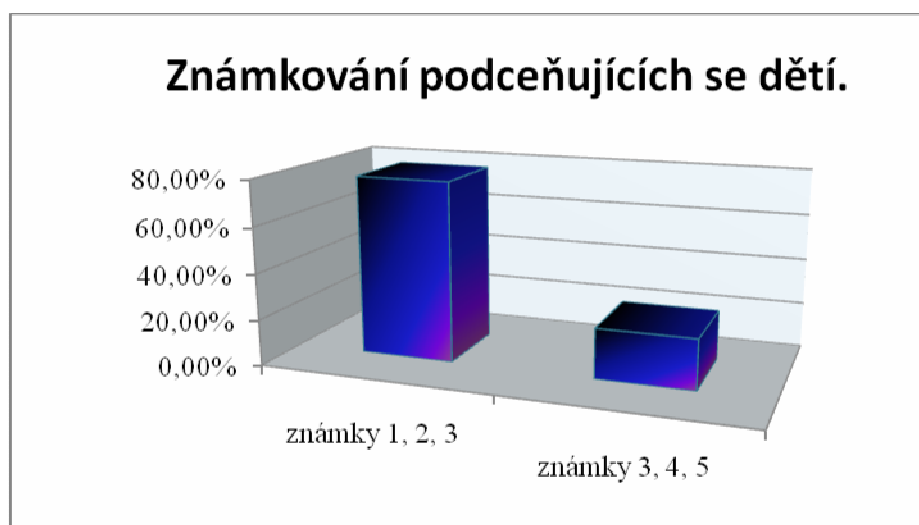
Na základě výsledků výzkumu můžeme posoudit, že děti trpící pocitem méněcennosti se se svými kamarády mimo školu setkávají méně, než děti, které pocitem méněcennosti netrpí. Nepodceňující se chlapci chodí ven častěji než dívky.

2.2.5. Známkování v souvislosti s pocitem méněcennosti

Do dotazníku jsem zadala 4 předměty – matematiku, český jazyk, cizí jazyk a tělesnou výchovu.

Podle provedeného výzkumu mohu konstatovat, že 69,2 % podceňujících se dětí vykazují z předmětů jako je český jazyk a cizí jazyk nejhorší známky (většinou se pohybují kolem známky 3, 4). Zbytek, což je 30,8 % má nejhorší známku z matematiky. Tělesná výchova je dokládána známkami 1 a 2, přičemž dvojku má pouze 15,2 % dětí. Zde záleží spíše na pochopení a mírnosti učitele. Také se dnes již nebere tělesná výchova tak vážně jako dříve, není nutné frustrovat dítě špatnou známkou z tělesné výchovy, která na jeho život nebude mít takový vliv (tedy pokud se nechce stát slavným fotbalistou, či hokejistou – což u těchto dětí nehrozí).

Následující graf č. 10 ukazuje jak jsou tito žáci celkově známkování. Známkami 1, 2, 3 je známkováno celkem 78, 2 % podceňujících se dětí. Ostatní děti dosahují známek 3, 4, 5 (celkem 21, 8 %).



graf č. 10

3. Shrnutí

3.1. Teoretická část

Ve své teoretické části práce jsem se snažila dopátrat tomu, odkud se pocit méněcennosti bere, co hraje při vzniku pocitu méněcennosti důležitou roli, na základě čeho vzniká a jak mu čelit. Dále jsem chtěla zjistit, do jaké míry lze mluvit o pocitu méněcennosti a kdy už se může mluvit o komplexu méněcennosti. S pocitem méněcennosti se již setkal každý člověk, zda tento pocit přetrvává delší životní část, můžeme hovořit o komplexu méněcennosti.

3.2. Praktická část

Praktická část práce se zabývala průzkumem. Při zhodnocení této části bych začala u předprůzkumu.

Předprůzkum proběhl zcela v pořádku. Děti s vyplňováním dotazníku neměly žádné problémy. V pár případech nastal problém u slova iniciativní. Děti kolem 11. a 12. věku měly problém s významem slova. Po bližším vysvětlení významu slova již nenastal žádný další problém.

Dostáváme se k výzkumu. Výběr škol proběhl podle počtu žáků. Pro svůj výzkum jsem potřebovala dvě základní školy malé (vesnické) a dvě základní školy velké (městské). Ve výsledku jsem pro svůj výzkum sehnala pouze dvě malé (vesnické) základní školy a jednu větší (městskou) základní školu.

Jako první jsem navštívila Šafránkovu základní školu v Nalžovských Horách. Pan ředitel byl velmi ochotný a hned mi vyšel vstříc. Výzkum proběhl zcela v pořádku.

V Základní škole Pačejov jsem také nenarazila na žádné problémy. Pedagogové v této základní škole byli dokonce tak ochotní, že mi s výzkumem pomohli (dotazníky jsem rozdala pedagogům a ti je rozdali ve třídách). Bez problémů a s vyplněnými dotazníky jsem z této školy odcházela 20 min. po osmé hodině ránní.

Jak Šafránkova základní škola v Nalžovských Horách, tak Základní škola v Pačejově patří mezi malé (vesnické) školy. Základní škola v Nalžovských horách čítá přibližně 150 žáků. Základní škola v Pačejově má přibližně 130 žáků. Obě základní školy jsou situovány v okrese Klatovy.

Problémy nastaly s hledáním větších základních škol. Oslovila jsem celkem 10 větších základních škol. Průzkum mi umožnily provést pouze v jedné škole, a to v Církevní základní škole v Českých Budějovicích. I tam proběhl průzkum bez problémů.

Průzkumu se tedy zúčastnilo celkem 263 žáků z druhého stupně (52 žáků ze Základní školy v Pačejově, 63 žáků ze Šafránkovy základní školy v Nalžovských Horách a 148 žáků z Církevní základní školy v Českých Budějovicích).

3.2.1. Problém č. 1.

U dětí, které pocházejí ze sociálně slabších rodin, je pocit méněcennosti více zřejmý než u dětí z rodin, které jsou dostatečně zabezpečeny.

Je jasné, že z dotazníku se nedá 100 % určit, zda rodina patří mezi sociálně slabé, nebo ne, ale můžeme předpokládat, že nižší vzdělání rodičů v souvislosti s počtem dětí v rodině, ukazuje určité postavení rodiny ve společnosti. Pokud budu vycházet z výše popsané situace, mohu konstatovat, že se tento problém potvrdil.

Z průzkumu se dovídáme, že 56,5 % rodičů podceňujících se dětí má nižší vzdělání a tomu i odpovídající zaměstnání. „Socioekonomický status rodiny je obvykle konstruován na základě vzdělanostní úrovně rodičů a jejich profesního statusu.“⁹⁹ Vychovává-li tato rodina minimálně dvě děti, nezbyvá jí tolik finančních prostředků na vybavení dítěte, jako rodině, kde rodiče dítěte mají vyšší vzdělání, tudíž i vyšší finanční ohodnocení. Nejlépe jsou na tom rodiny, které

⁹⁹ RABUŠICOVÁ, M. a kol. *Škola a /versus/ rodina*, s. 23.

patří do střední vrstvy. Tam se nachází nejmenší počet dětí se sníženým sebevědomím. Podle výzkumu to je 19,6 % ze všech dětí trpících pocitem méněcennosti. Je zvláštní, že právě děti z vysoce postavených rodin (23,9 %) trpí pocitem méněcennosti spíše než děti ze středních vrstev.

M. Nakonečný uvádí ve své knize Sociální psychologie výzkum, který je připisován H. C. Smithovi (1961), v němž byl zjišťován vztah sebedůvěry dětí a společenskoekonomického postavení jejich rodičů. Z výsledků výzkumu se dovídáme, že děti rodičů s vysokým společenskoekonomickým statutem mají větší sebedůvěru než děti rodičů se statutem nízkým. „Vysvětlení této skutečnosti je evidentní, neboť sebevědomí je přímo závislé na životních podmínkách a životní úspěšnosti, tj. na dosahování cílů, což je v třídně diferencované společnosti pro děti z bohatých rodin s vysokou prestiží lehčí než pro děti z chudých rodin s nízkou společenskou prestiží.“¹⁰⁰

Dále zde zjišťujeme, že sebejistota je větší a častější u dětí ze středních vrstev, než u dětí z dobře situovaných rodin. Podíváme-li se na výsledky našeho výzkumu, shledáme, že se mezi dětmi, které trpí pocitem méněcennosti, objevují i takové, které pocházejí z hodně dobře situovaných rodin (např. oba rodiče jsou lékaři).

„Jerhotová shledala významné rozdíly v prospěchu mezi dětmi dělníků a dětmi úředníků a intelligence. Prokázala, že platí vztah mezi úrovní vzdělání rodičů a průměrným prospěchem jejich dětí.“¹⁰¹ Z této citace říká, že děti, jejichž rodiče mají nižší vzdělání, budou dosahovat také horších výsledků. Spojíme-li tuto citaci s následující, zjistíme, jak souvisí s naším problémem. „V nižších ročních postavení v kolektivu závisí v podstatě na prospěchu, chování a společenské aktivitě.“¹⁰² Pokud dítě bude dosahovat nižšího vzdělání, bude se hůře zařazovat do kolektivu. Více citově labilní děti se pak mohou cítit méněcenně.

¹⁰⁰ NAKONEČNÝ, M. *Sociální psychologie*, s. 117.

¹⁰¹ RABUŠICOVÁ, M. a kol. *Škola a /versus/ rodina*, s. 22.

¹⁰² PETROVSKIJ A. V. *Vývojová a pedagogická psychologie*, s. 115.

3.2.2. Problém č. 2.

Děti, které navštěvují školy s menším počtem žáků, budou více sebevědomé než děti, které navštěvují školy s větším počtem žáků.

Tento problém se také potvrdil. Děti navštěvující menší školy jsou více sebevědomé, než děti, které navštěvují větší školy. V menších školách učitelé většinou znají děti nejen jmény, ale znají se i s jejich rodiči, vědí, v čem dítě vyniká, co mu nejde. Mohou včas odhalit problémy dítěte a pomoci mu je vyřešit, mají na dítě více času a více ho znají. Učitel má v těchto třídách maximálně 15 dětí. Na rozdíl od velkých škol, kde se ve třídě nachází kolem 24 žáků na jednoho učitele. Učitel nemá tolik času na děti, natolik je nezná, je rychleji unavený a tudíž i méně vnímavý.

Opět bych se zmínila o knize Sociální psychologie od M. Nakonečného, kde je uveden výzkum týkající se diskusních skupin, provedený Balesem a Borgattou (1955). Bylo zjištěno, „že hojnost diskusních příspěvků klesá poměrně s růstem početnosti skupiny, protože „méně členů říká více, více jich říká méně“ (Stephan a Nisler 1952), neboť s růstem velikosti skupiny se diskuse zúčastňují stále stejné aktivní osoby.“¹⁰³ Z tohoto, by se dalo soudit, že děti ve třídách, které jsou méně početné, mají možnost více se projevat, je jim dán i větší prostor a je možné se „skrýt“.

3.2.3. Problém č. 3.

U dětí, které nenavštěvují žádné týmové kroužky, sportovní oddíly, atd. se objevuje pocit méněcennosti spíše, než u ostatních dětí.

¹⁰³ NAKONEČNÝ, M. *Sociální psychologie*, s. 319.

Podle výzkumu děti navštěvují kroužky netýmové, jako je zpěv, tanec, cizí jazyky, hra na hudební nástroje...

V tomto věku se zájmová činnost prohlubuje a specializuje. V této činnosti může dítě najít nové cesty. Dobré by bylo zapojit děti do týmových aktivit, které jsou schopny zvládnout. Potřebují si zažít to, že jsou také dobří a že někomu pomohou, přispějí k vítězství. Zapojit tyto děti do týmových aktivit není jednoduché, předem si vsugerují, že danou aktivitu nezvládnou, jen kvůli tomu, že na ně ostatní spoléhají. Dobré je dát dítěti řešit nějakou samostatnou úlohu, kterou zvládne a která by byla součástí týmové aktivity.

V týmových aktivitách si dítě může zažít pocit, že je dobré, že někam patří. *„Sbližování dětí podporuje jednota zájmů a oblíbené činnosti, zajímavost styku a debat. Obsahovým základem styku se může stát oblíbená činnost.“*¹⁰⁴ To, aby činnost byla pro dítě oblíbená, potřebuje, aby ho někdo neustále povzbuzoval, je dobré, když dítě zvládne nějakou činnost, s níž může zaujmout vrstevníky ve škole či jinde. *„Každý z nás chce být oblíbený, cítit se součástí nějakého okruhu lidí a vědět, že má vždycky kolem sebe někoho, kdo ho podporuje a stojí na jeho straně.“*¹⁰⁵ Dítě potřebuje sbírat zkušenosti. Potřebuje se dozvědět, že chyby, momentální selhání, prohry atd. nejsou katastrofou, že jimi vše nekončí. *„Stala-li se chyba, pak je nutno brát ji především jako východisko hlubšího proniknutí do věci. Vždyť z chyb se člověk učí, a někdy je dokonce chyba tím nelepším učitelem.“*¹⁰⁶

Všichni, kdo jsme si zkusili sportovat, ze svých zkušeností víme, že zvládnání sportovních dovedností podporuje důvěru a tak i nárůst nových sociálních kontaktů. K tomu, aby se děti ke sportu dostaly, musí být k němu vedení. Často záleží, do jaké míry rodinní příslušníci tíhnou ke sportu či jestli ho vůbec podporují nebo jim je dostupný.

¹⁰⁴ PETROVSKIJ A. V. *Vývojová a pedagogická psychologie*, s. 117.

¹⁰⁵ RUSHTONOVÁ, R. *Jak poznat kamarády a udržet si je*, s. 75.

¹⁰⁶ HELUS, Z. *Vyznat se v dětech*, s. 76.

3.2.4. Problém č. 4.

Děti, které místo toho, aby si povídaly s kamarády, chodili s nimi ven, hrály hry, atd. raději sedí u počítače, čtou knihy a sledují televizi, trpí pocitem méněcennosti častěji než děti v kolektivu vrstevníků.

Dalo by se říci, že tento problém se potvrdil pouze z části. Děti, které trpí pocitem méněcennosti, sice chodí ven se svými kamarády méně často, než děti, které pocitem méněcennosti netrpí, avšak přidáme-li k tomu počet hodin strávených u počítače, televize a knih, zjistíme, že počet takto strávených hodin u dětí s pocitem méněcennosti se moc neliší od počtu takto strávených hodin u dětí, které pocitem méněcennosti netrpí.

Ve výzkumu vyšly na jedno dítě necelé 4 hodiny strávené ve společnosti počítače, televize či knih. Myslím, že je to poměrně velká část dne (osobního volného času dítěte) strávená tímto způsobem. Když se dítě dívá na televizi nebo hraje hry na počítači, s nikým si nepovídá, netrénuje tak svoje komunikační dovednosti. Rodiče by se měli snažit navázat s dítětem slovní kontakt, aby se dítě naučilo dobře vyjadřovat a nebálo se mluvit. Trénování komunikace v rodinném prostředí, není pro dítě tak frustrující jako ve škole. „*Krajní případy absence komunikace v raném dětství a hrubé nedostatky v ní vedou k psychické deprivaci.*“ Jak dítě rozvíjí komunikaci doma v nejpřirozenějším prostředí, se pak odráží v navazování kontaktů a komunikací se spolužáky.

3.2.5. Problém č. 5.

Děti, které trpí pocitem méněcennosti, budou dle známek ve škole hodnoceni jako průměrní (známky – 2, 3, 4).

„Nesmělý člověk, jemuž obvykle sebedůvěra chybí, je odsouzen – pokud proti tomu nic neudělá – k určité průměrnosti a zdá se zbaven té nezávislosti, která by mu pomohla svobodně sklízet ovoce jeho práce.“¹⁰⁷

Dle tohoto problému by děti s pocitem méněcennosti měly dosahovat průměrného hodnocení v předmětech. Nejhorší hodnocení by mělo být v předmětech jako je cizí jazyk a český jazyk, protože vezmeme-li v potaz uzavřenost podceňujícího se dítěte, nebude se chtít tolik řečově projevat, tudíž budou zaostávat jeho vyjadřovací schopnosti ať už v českém jazyce či v cizím jazyce.

Podle výzkumu se tato hypotéza potvrdila. Většina dětí vykazuje průměrné známky – nejhorší známky vždy v českém jazyce a v cizím jazyce.

Podle knihy od M. Langové a V. Heřmanové Vybrané problémy utváření sociálního klimatu školy a třídy vyvozujeme, že pro školní úspěšnost je důležitá určitá hladina introverze a neuroticismu (extroverti mají rádi společnost, tudíž se nebudou chtít sami učit, či číst knihu). Toto by děti s pocitem méněcennosti splňovaly (jsou introvertně zaměřeny a neuroticismus tam také hraje svoji roli), ale to co jim možná brání právě v té školní úspěšnosti je podceňování se, pocit méněcennosti. *„Velmi nebezpečné pro školní úspěšnost jsou chyby v sebepoznání – sebepřečehování či sebepodceňování.“¹⁰⁸*

Když jsem ve svém výzkumu prohlížela známky jednotlivých dětí trpících méněcenností žáci většinou byli průměrní. Málokdy se objevila horší klasifikace než dobře.

¹⁰⁷ MULLEROVÁ, M. F. *Jak získat sebedůvěru a překonat nesmělost*, s. 21.

¹⁰⁸ LANGOVÁ, M. HEŘMANOVÁ, V. *Vybrané problémy utváření sociálního klimatu školy a třídy*, s. 19.

Závěr

Dítě se v průběhu života setkává s různými lidmi, ať už jsou to dospělí lidé, či děti a každý z nich se kladně nebo záporně podepisuje na jeho vývoji. Ovlivňuje tak tvorbu jeho osobnosti. Většinou se na utváření osobnosti dítěte podílejí rodiče – tráví s ním mnoho času, dobře ho znají a tak vědí, jak se většinou mají v určitých situacích zachovat. Komplex méněcennosti má výrazný vliv na chování dítěte. Některé děti se spíše izolují, a některé naopak na sebe chtějí upozornit. Např. dítě, které je přesvědčeno na základě své životní zkušenosti, že si ho ostatní všimnou, jen když bude „zlobit“, se snaží tedy „zlobit“, aby bylo centrem pozornosti dospělých. Jestliže ani zlobením neuspěje - nezíská pozornost, uchýlí se k dalšímu stupni, jeho (zpravidla neuvědomované) přesvědčení bude „ubližuj mi, protože mají větší moc než já – musím proto získat moc ubližovat jim stejně“. „Zlobení“ tak dostalo poněkud jiný základ. Výsledkem může být kýžená pozornost a pocit významu, i když je to pozornost ve formě trestu. Neuspěje-li dítě ani na tomto stupni, může rezignovat. Jeho přesvědčení pak může být např. „Je zbytečné pokoušet se o cokoli, protože stejně nikdy nebudu respektován – jsem hloupý a neschopný.“ Na tomto stupni se skutečně začne jako hloupý a neschopný samo cítit a může se tak jevit i svému okolí.

Dítě, když se narodí, je malé a bezmocné a musí se teprve učit získat si svoje místo v rodině a ve společnosti. V tom mu právě brání pocity méněcennosti, na základě kterých pak často sáhne k nějakým nezdravým nebo nekonstruktivním způsobům náležení.

Proto dítě (a ovšem i dospělý) potřebuje povzbuzování. Lidé potřebují být oceňováni sami sebou i ostatními. Proto adleriánská psychologie věnuje pozornost nejen tomu, jak dospělí mohou povzbuzovat děti, ale - což je důležité - jak mohou povzbuzovat sami sebe. Dospělí nemohou vštípit odvalu a důvěru dítěti, aniž by ji měli sami. Nemohou dávat něco, co sami nemají.

Člověk podle Adlera musí řešit tři hlavní životní úkoly: svůj vztah ke světu, povolání a lásce. Lidé, trvale zbavení odvahy a sebedůvěry, mají obvykle narušený první z těchto tří vztahů, často následně i jeden nebo oba další.

Pokles sebedůvěry je založen na přesvědčení, že člověk není schopen odpovídat na výzvy života. Osoby s nízkou sebedůvěrou jsou někdy příliš zaměřené na společenské postavení a prestiž. Vidí úkoly spíše ve světle ocenění vlastních výkonů, než aby se soustředily na jejich vlastní splnění. Často se vyhýbají úkolům, u kterých se obávají, že by je nebyly schopny dobře vykonat. Na druhé straně osoby, které mají sebedůvěru, si věří a jsou schopny podat nejvyšší výkon; je vyšší motivace na splnění úkolu než ke zvýšení jejich společenského postavení.

Lze vytipovat některé způsoby chování a očekávání, které významně ovlivňují sebedůvěru:

1. Negativní očekávání.

Pokud již očekáváme od sebe nebo od svých dětí negativní výsledek, často se to splní. Máme sklon reagovat ve smyslu svých očekávání. Ta mají velmi silný vliv na naše chování. Na druhé straně důvěra a očekávání úspěchu dává šanci, že pozitivní očekávání bude splněno.

2. Nerozumně vysoká očekávání.

Všichni máme určitou aspirační úroveň. Pokud je reálná a cíle jsou dosažitelné, povzbuzuje nás to. Avšak pokud stanovíme cíle pro sebe nebo děti příliš vysoko, dojdeme k opačnému výsledku.

3. Přílišné zdůrazňování soutěživosti

Žijeme v soutěživé společnosti, kde hodnota soutěžení je velice přeceňována. Ti, kdo příliš zdůrazňují soutěživost, často přehlížejí fakt, že výsledek závisí většinou na spolupráci. Tržní hospodářství je sice založeno na soutěži, avšak bez vnitřní spolupráce by společnosti brzy přestaly existovat. Setkáváme se s tím, že nejdůležitější důvod, proč propouštějí své zaměstnance, je jejich neschopnost vyjít s ostatními - neschopnost kooperace.

Když přespříliš soutěživý jedinec neuspěje, myslí-li si, že je poražen – a porážka znamená snížení nebo ztrátu sebedůvěry. Jestliže se snažíme

být za každou cenu lepší než ostatní, zajímá nás obvykle víc vlastní prestiž než prospěch celku. Prosociálně cítící a spolupracující lidé si uvědomují, že prospěch všech je také jejich prospěchem.

4. Koncentrace na chyby

Výchova ve společnosti bývá často orientovaná na chyby. Tato tendence pramení z předpokladu, že pomoci lidem k tomu, aby se zlepšili, můžeme hlavně tím, že se zabýváme jejich nedostatky. Dost často však tento postup má opačný efekt. Aby někdo mohl zlepšit své chování, musí se cítit hodnotným člověkem. Jestliže se příliš soustředíme na něčí chyby, obvykle se takovým necítí.

Jak už jsem se zmínila na začátku své práce, pocity méněcennosti si určitě zažil každý člověk, vždy se objevil někdo, kdo byl v něčem lepší než on. Proto problém člověka s občasnými pocity méněcennosti není většinou tak důležitý, jako problém člověka, který se cítí méněcenný většinu svého života. Pak už se nejedná o pocit, ale o komplex méněcennosti. V tomto případě už by člověk měl vyhledat odbornou pomoc a svůj komplex tak řešit.

U dětí se můžeme snažit pocitům a komplexu méněcennosti předcházet, a pokud se vyskytnou, snažíme se je odstranit. O tom pojednává další část mé práce.

Z provedeného průzkumu, jak již jsem se v práci zmiňovala, nám vyplývá, že děti navštěvující školu o menším počtu žáků, trpí pocitem méněcennosti mnohem méně než děti z větších škol. Je to dáno nejen vztahy mezi učiteli a dětmi, ale také tím, že dítě se může ve škole pořádně projevit, má více prostoru v hodinách a větší péči učitelů. Z toho také vyplývá, že toto dítě bude mít menší problémy s českým jazykem a cizím jazykem. Z průzkumu se dovídáme, že děti s pocitem méněcennosti mívají zhoršené známky z českého jazyka a cizího jazyky. Příčinou zhoršených známek může být to, že děti z větších škol v hodinách nemají tolik prostoru k mluvení a cvičení si jazyka.

Pozvednout sebevědomí dítěti se můžeme pokusit tím, že ho zapojíme do určité týmové aktivity, kterou dítě bude zvládat a dopomůže ostatním k vítězství. Avšak

občas bývá těžké, odhadnout v čem je dítě dobré a co by mu mohlo jít. Mělo by si ve svém ranném školním věku vyzkoušet co nejvíce aktivit, aby bylo z čeho vybírat.

Kromě rodičů, kteří jsou dítěti nejbližší, se na řešení jeho problémů má podílet i škola a zájmová činnost. Pedagogové volného času zde mohou mít důležitou úlohu, i když je jasné, že vliv rodiny nemohou nahradit.

Seznam použitých zdrojů

Primární literatura.

- ADLER, A., *Smysl života*. Praha : Práh ,1995. ISBN 80-858009-34-6.
- BACUS, A. *Mé dítě si věří*. Praha : Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-296-6.
- BERNEOVÁ, P. H., SAVARY, L. M. *Jak nevychovat dítě s pocitem méněcennosti*. Praha : Portál, 2003. ISBN 80-7178-855-4.
- BIDDULPH, S. *Proč jsou šťastné děti šťastné*. Praha : Portál, 1997. ISBN 80-7178-155-X.
- BLUMENTHAL, E. *Věřit sám sobě aneb jak přijmout vlastní osobnost*. NLN : Praha, 2002. ISBN 80-7106-442-4.
- BRTNÍKOVÁ, M. *Dítě a jeho svět*. Praha : Horizont, 1979.
- ČÁP, J. *Rozvíjení osobnosti a způsob výchovy*. Praha:ISV, 1996. ISBN 80-85866-15-3.
- HARTL, P. *Psychologický slovník*. Česká typografie a. s. : Praha, 1993. ISBN 80-90 15 49-0-5.
- HELUS, Z. *Vyznat se v dětech*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1984.
- HRABAL, V. a kol. *Psychologické otázky motivace ve škole*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1984.
- CHICAUD, M. B. *Sebedůvěra*. Praha : Portál, 2002. ISBN 80-7178-662-4.
- KOENIG. L. J. *Chytrá výchova*. Praha : Portál, 2004. ISBN 80-7178-780-9.
- KOHOUTEK, R. *Základy psychologie osobnosti*. CERM : Brno, 2000. ISBN 80-7204-156-8.
- KUBIČKA, L. *Psychologie školního dítěte a jeho výchova v rodině*. 2. přeprac. vyd. Praha : státní zdravotnické nakladatelství, 1963.
- LANGOVÁ, M. HEŘMANOVÁ, V. *Vybrané problémy utváření sociálního klimatu školy a třídy*. Ústí nad Labem : Univerzita J. E. Purkyně, 2007. ISBN 978-80-7044-934-9.

- LAUSTER, P. Sebevědomí. *Jak získat sebejistotu a neztratit cit.* Praha : Knižní klub, 1993. ISBN 80-85634-22-8.
- MULLEROVÁ, M. F. *Jak získat sebedůvěru a překonat nesmělost.* Praha : Portál, 2001. ISBN 80-7178-440-0.
- NAKONEČNÝ, M. *Sociální psychologie.* Praha : Svoboda, 1970.
- PETROVSKIJ, A. V. *Vývojová a pedagogická psychologie.* Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1977.
- PRŮCHA, J. a kol. *Pedagogický slovník.* Praha : Portál, 1995. ISBN 80-7178-029-4.
- RABUŠICOVÁ, M. a kol. *Škola a /versus/ rodina.* Brno : Masarykova univerzita, 2004. ISBN 80-210-3598-6.
- RIGEL, J. *Osobnost a emocionální problémy.* 2. přeprac. vydání. Praha : Avicenum, 1981.
- RUSHTONOVÁ, R. *Jak nebýt outsiderem.* Praha : Portál, 1999. ISBN 80-7178-377-3.
- RUSHTONOVÁ, R. *Jak poznat kamarády a udržet si je.* Praha : Portál, 1999. ISBN 80-7178-338-2.
- ŘÍČAN, P. a kol. *Dětská klinická psychologie.* Praha : Grada Publishing, 1995. ISBN 80-7169-168-2.
- ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti.* 3.vyd. Praha : Orbis, 1975.
- SCHMITBAUER, W. *Psychologie. Lexikon základních pojmů.* Praha : Naše vojsko, 1991. ISBN 80-206-0459-6.
- ŠVINGALOVÁ, D. *Vývojová psychologie.* Liberec : Technická univerzita, 2002. ISBN 80-7083-571-1.
- TRAIN, A. *Nejčastější poruchy chování dětí.* Praha : Portál, 2001. ISBN 80-7178-503-2.
- VÁGNEROVÁ, M. *Základy psychologie.* Praha : Karolinum, 2004. ISBN 80-246-0841-3.
- VYMĚTAL, J. *Úzkostné děti a jejich výchova.* Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1979.

Sekundární literatura.

- ADLER, A. Psychologie dětí. *Děti s výchovnými problémy*. Praha : Práh, 1994. ISBN 80-8580-272.
- BLATNÝ, M. PLHÁKOVÁ, A. *Temperament, inteligence, sebepojetí*. Brno : Akademie věd, 2003. ISBN 80-86620-05-0.
- ČÁP, J. *Psychologie mnohostanného vývoje člověka*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1990. ISBN 80-04-22967-0.
- FONTANA, D. Psychologie ve školní praxi. *Příručka pro učitele*. Praha : Portál, 1997. ISBN 80-7178-063-4.
- GEIST, B. *Psychologický slovník*. 2.vyd., Praha : Vodnář, 2000. ISBN 80-86226-07-7.
- HYHLÍK, F. NAKONEČNÝ, M. *Malá encyklopedie současné psychologie*. 2. doplněné vydání. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1977.
- CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu*. Praha : Grada Publishing, a. s., 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.
- JANÍK, A., DUŠEK, K. *Diagnostika duševních poruch*. 2. přeprac. vyd. Praha : Avicenum, 1987.
- KEIRSEY, D., MARILYN, B. *Jaký jste typ osobnosti?*. Praha : Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1425-6.
- KEOGH, B. *Temperament ve třídě*. Praha : Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1504-9.
- KINCHEROVÁ, J. *Psychologické testy pro kluky a děvčata*. 2. Přeprac. vyd., Praha : Portál, 2001. ISBN 80-7178-603-9.
- KOHOUTEK, R. *Základy užití psychologie*. Brno : CERM, 2002. ISBN 80-214-2203-3.
- MAŇÁK, J., ŠVEC, V. *Cesty pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2004. ISBN 80-7315-078-6.
- MLČÁK, Z. *Psychická zátěž u dětí základní školy*. Ostrava : Ostravská univerzita Ostrava, 1999. ISBN 80-7042-543-1.

- NOVÁK, T. Sebedůvěra. *Cesta k úspěchu*. Praha : Grada, 1999. ISBN 80-7169-708-7.
- POLÁKOVÁ, J., NELEŠOVSKÁ, A. *Česko-německý německo-český pedagogicko-psychologický slovník*. Olomouc : Nakladatelství Olomouc, 2000. ISBN 80-7182 -0911.
- PRUŽINSKÁ, J. *Psychológia osobnosti*. Bratislava : Sociálna práca, 2007. ISBN 80-89185-05-3.
- ROGGE, J. *Dětské strachy a úzkosti*. Praha : Portál, 1999. ISBN 80-7178-237-8.
- SDOROW, L. M. *Psychology*. McGraw-Hill : Jane E. Vaicunas, 1998. ISBN 0-07-115549-X.
- ŠKODA, C. *Neurózy a jejich výskyt v populaci*. Praha : Psychologické centrum, 1999. ISBN 80-85121-91-3.
- WIRTH, B. P. *Poznej sám sebe i druhé. Povahopis a řeč těla, umění správně jednat s lidmi*. Praha : Euromedia Group, k. s., 2002. ISBN 80-249-0112-9.

Přílohy

1. Dotazník

	0	1	2	3	4
--	---	---	---	---	---

8. Jsem příliš skromný.

Problémem se zabývám	nikdy	zřídka	někdy	často	velmi často
	0	1	2	3	4

9. Chybí mi někdo, s kým bych mohl hovořit o osobních problémech.

Problémem se zabývám	nikdy	zřídka	někdy	často	velmi často
	0	1	2	3	4

10. Mám pocit, že o mně lidé za mými zády hovoří.

Problémem se zabývám	nikdy	zřídka	někdy	často	velmi často
	0	1	2	3	4

11. Rád bych snadněji navazoval kontakty.

Problémem se zabývám	nikdy	zřídka	někdy	často	velmi často
	0	1	2	3	4

12. V diskuzi promluvím jen tehdy, jsem-li přesvědčen o správnosti toho, co říkám.

Problémem se zabývám	nikdy	zřídka	někdy	často	velmi často
	0	1	2	3	4

13. Snadno upadám do rozpaků.

Problémem se zabývám	nikdy	zřídka	někdy	často	velmi často
	0	1	2	3	4

Část 2. - volný čas a prospěch žáka.

Navštěvuješ po škole nějakou volnočasovou aktivitu (kroužek, sportovní činnost)?

A jakou?

Kolik času denně věnuješ počítači, televizi a knihám?

Počítač 30 min. a méně 1 hod. 1,5 hod. 2 a více hod.

Televize 30 min. a méně 1 hod. 1,5 hod. 2 a více hod.

Knihy 30 min. a méně 1 hod. 1,5 hod. 2 a více hod.

Jak často chodíš ven se svými kamarády?

skoro každý den

4 x za týden

3x za týden

2x týdně a méně

Jakou známku jsi měl na vysvědčení z daných předmětů?

• Matematika _____

• Český jazyk _____

• Cizí jazyk _____

• Tělocvik _____

Abstrakt

TRUBAČOVÁ, V. *Děti s pocitem a komplexem méněcennosti*. České Budějovice 2009. Diplomová práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra psychologie. Vedoucí práce PhDr. J. Polívka.

Klíčová slova: sebevědomí, pocit méněcennosti, komplex méněcennosti.

Práce se zabývá dětmi s pocitem nebo komplexem méněcennosti hlavně ve školním věku. Teoretická část vymezuje problém pocitu či komplexu méněcennosti, jeho utváření, uvádí činitele, které hrají při vzniku pocitu či komplexu méněcennosti důležitou roli. Snaží se zjistit jak správně vychovávat dítě, abychom předešli vzniku tohoto problému anebo alespoň jej zmírnili.

Praktická část práce je věnována výzkumu. Snaží se analyzovat pocit a komplex méněcennosti v kontextu různých okolností a aspektů (rodina, škola, prospěch a trávení volného času).

Abstract

TRUBAČOVÁ, V. *Children with a sense of inferiority complex*. České Budějovice 2009. Diploma thesis. University of South Bohemia in the České Budějovice. Faculty of Theology. Department of Psychology. Thesis supervisor J. Polívka.

Key words: self-esteem, feeling of inferiority, an inferiority complex.

This work deals with children with a sense of a complex of inferiority, especially in school age. The theoretical part explains the problem of feeling, or an inferiority complex important role and as the Administrative raise a child to avoid this problem, or at least this problem soften.

The practical part is devoted to research. Seeks to analyze and complex sense of inferiority in the context of different circumstances, and aspects (family, school, welfare and oten time).