



ROZVOJ OSOBNOSTI 09. 07. 2020

Nízké sebevědomí lze snadno řešit, zatočte s ním!

Mezi základní příčiny, které mohou vést k tomu, že má dotyčný nízké sebevědomí můžeme zařadit: Způsob výchovy a přebírání vzorců chování: nízké...

Prostředí, v kterém jako děti vyrůstáme, nás do značné míry ovlivňuje. Na vývoj člověka působí především přístup rodičů při výchově a svou roli hrají i určité genetické dispozice. Všechny tyto faktory z nás činí osobnost výjimečnou a zcela nezaměnitelnou. Pokud však vnější i vnitřní vlivy působí na dítě negativně, může dojít k tomu, že bude mít nízké sebevědomí. S ním se pak může potýkat po celý život.

Nízké sebevědomí může potkat kohokoliv, v kteroukoliv životní etapu. Ať v dětství, v období dospívání, nebo i v dospělosti. Pocit méněcennosti je však velice omezující a je dobré jej řešit co nejdříve, aby se negativně nepromítal do běžného života a nepřecházel v závažnější psychické potíže.

Nízké sebevědomí a jeho příčiny

Mezi **základní příčiny**, které mohou vést k tomu, že má dotyčný nízké sebevědomí můžeme zařadit:

- **Způsob výchovy a přebírání vzorců chování:** nízké sebevědomí vznikne velmi snadno i nevědomými ponižujícími výroky ze stran rodičů, prarodičů, nebo jiných dospělých v okolí dítěte, či dospívajícího. Proto je velice důležité, aby si zejména otec a matka uvědomili to, jak svého potomka hodnotí a jaký k němu mají přístup. K vybudování zdravého sebevědomí tedy rozhodně nepřispějí věty typu: „**Tohle nedělej, protože bys to nezvládla/nezvládl.**“, „**Vezmi si příklad ze sestry/bratra, jak je šikovná/šikovný.**“ Dítě je naopak potřeba podporovat v tom, aby určité činnosti zvládalo samo a následně jej za to můžete i pochválit. Tím si začne víc věřit. Vzorce chování jsou rovněž neméně důležité, pakliže dítě nebude žít ve zdravém rodinném prostředí, může se potýkat s pocity méněcennosti v budoucím dospělém životě.
- **Traumatické události a změny:** nízké sebevědomí může potkat i dospělého člověka, který prožil nějaké těžké období ve svém životě. Na psychickém zdraví se může podepsat například **rozvod, rozchod, smrt blízké osoby, nebo úraz s trvalými následky**. Dokonce i ženy v období těhotenství a těsně po něm mohou bojovat s pocity méněcennosti, jelikož se jim značně změní život a nejsou již v časté interakci s okolními lidmi.



Nízké sebevědomí a jeho příznaky

Z psychologického hlediska existují **dva typy lidí, kteří mají nízké sebevědomí**. První skupinou jsou ti, u kterých byste pocity méněcennosti jen těžko hledali. Navenek totiž působí **velmi sebevědomě**, až tvrdě. Jsou to **lidé společenší**, velice bujaří v konverzaci, je jich všude plno a někdy mohou působit dokonce i arogantně. Ostatní rádi kritizují, **jsou však citliví na kritiku vlastní osoby**. Tito jedinci jsou ve skutečnosti **ve svém nitru nejistí**, bojácní a podvědomě si drží ostatní více od těla. Naděje na změnu je u těchto lidí poměrně malá. Druhou skupinou jsou lidé, u kterých je **nízké sebevědomí zjevné na první pohled**. Nedokážou se ocenit, ponižují sami sebe a mají **tendence se srovnávat s ostatními**. Neumí přijmout ani upřímně míněnou **pochvalu** od druhých. Velice častým problémem je i to, že **nedokážou druhé nikdy odmítnout**. Pakliže tito lidé na sobě začnou pracovat, mají poměrně dobré vyhlídky na zlepšení a **zvýšení sebevědomí**.

Nízké sebevědomí - jak se s ním vypořádat?

Nízké sebevědomí je vhodné **řešit co nejdříve**. Pokud byste ho snad přehlíželi, může se z něj vyvinout **řada dalších obtíží**. Ti, kteří jej pouze přiživují mohou trpět **depresemi**, **pocitem osamění**, **uzavřeností před okolním světem**, **agresivními výpady**, **častými nemocemi**, **alkoholismem**, **celkovým duševním vyčerpáním**. Pokud tedy chcete porazit nízké sebevědomí, zkuste do svého života promítnout tyto body:

1. **Stanovte si pevné cíle a pokuste se jich dosáhnout**. A když se vám to podaří, odměňte se a pochvalte.
2. **Své názory a potřeby se nebojte projevovat vůči sobě i okolním lidem**. Když se vám něco nelíbí, řekněte prostě NE.
3. **Pokud se vám něco v životě nepodaří, zkuste se opět zdvihnout a jít dál s hlavou vztyčenou**. Nevzdávejte se po prvním neúspěchu.
4. **Uvědomte si své silné i slabé stránky osobnosti a definujte je. Pracujte na svém duševním rozvoji**. Meditujte, relaxujte, čtěte odborné knihy, chodte na kurzy zaměřené na posílení nízkého sebevědomí.
5. **Překonejte svůj strach** a vyjděte vstříc tomu, co vás svazuje.
6. **Neobávejte se vlastní omylnosti a nedokonalosti**. Pokuste se v ní najít i to dobré.
7. **Hýčkejte se a mějte se rádi** takoví, jací jste.

Nízké **sebevědomí není nemoc**. Je to pouze **stav mysli, který se dá změnit**. Pakliže na sobě budete zodpovědně pracovat a pečovat o svou duši, postavíte se **čelem všem životním výzám**. Hodně štěstí!

Autor článku: [Iveta Berezkinová](#)