**Sebejistota (sebevědomí) (str. 87-89)**

Sebejistota silně souvisí s optimismem, resp. pesimismem. Jak sebejistota, tak optimismus jsou vlastnosti, které se zakládají již v raném mládí. Rozvíjet sebejistotu později je obtížné.

Zahrnuje sebepoznání a zároveň dává tomuto obrazu vlastního Já určitou hodnotu. Ta se projevuje jako představa vlastních možností v aktuálním sociálním kontextu. Z toho vyplývá i očekávání úspěšnosti.

Všichni lidé si od dětství vytvářejí názor na své schopnosti, vlastnosti a stupeň společenského uznání. Součástí jsou i zklamání a prohry. Tyto vjemy představují jakýsi kredit nebo dluh na osobním účtu jedince ve vztahu ke společnosti. Soubor těchto prožitků spolu s ideály a hodnotami nabytými prostřednictvím výchovy tvoří součást osobnosti jedince.

Dle Hartla je to vědomí vlastní ceny a schopností, provázeno vírou v sebe a v úspěšnost budoucích výkonů. Nedostatečné uznání a málo chvály v dětství mají za následek nízké sebevědomí, někdy na celý život.

Zakladatel nedirektivní psychoterapie, Carl Rogers, definuje: „Sebevědomí je hodnota, jakou sami sobě přisuzujeme.“

Důležitá je zdravá míra sebejistoty a sebevědomí. Člověk musí hodnotit sám sebe přiměřeně možnostem a situaci. Nepodceňuje se, ale zná svou cenu.

SEDLÁČKOVÁ, Daniela. *Rozvoj zdravého sebevědomí žáka*. Praha: Grada, 2009. Pedagogika (Grada). ISBN 9788024726854.

HARTL, Pavel. *Stručný psychologický slovník*. Praha: Portál, 2004. ISBN 8071788031.

NOVÁK, Tomáš. *Jak vychovat sebevědomé dítě*. Praha: Grada, 2013. ISBN 9788024745220.

**U všech knih je toto varování. Ale u ostatních hesel vidím, že i tak byly zdroje využity…**

