Každý jsme něčím zvláštní …a naše společenství také

příloha pro rodiče a pedagogy

Jako přílohu časopisu DUHA č. 1, 2011/ 2012 Naše společenství

Z rakouského originálu
F. Sedlak, Wir alle sind etwas besonderes... und unsere Gemeinschaft auch (2001)
vybrali, přeložili a upravili: Tomáš Cyril Havel, Eva Muroňová

Ilustrace: Eva Drančáková

Odborná spolupráce: Ludmila Muchová

Jsem jiný...

Jsem jiný,
protože jsem
nejvyšší.

Chtěl bych patřit mezi ostatní,
ale nemůžu se přece zmenšit!
Už i tak říkají, že mám ohnutá
ramena a shrbená záda
a že to není zdravé.

Když má někdo
takové dlouhé vedení,
tak všechno trvá déle...

Ten nepotřebuje lyže,
stačí mu boty!

Ilustrace: Eva Drančáková

Napadají tě nějaké další příklady? Zažil(a) jsi něco podobného?
Povídejte si o tom.

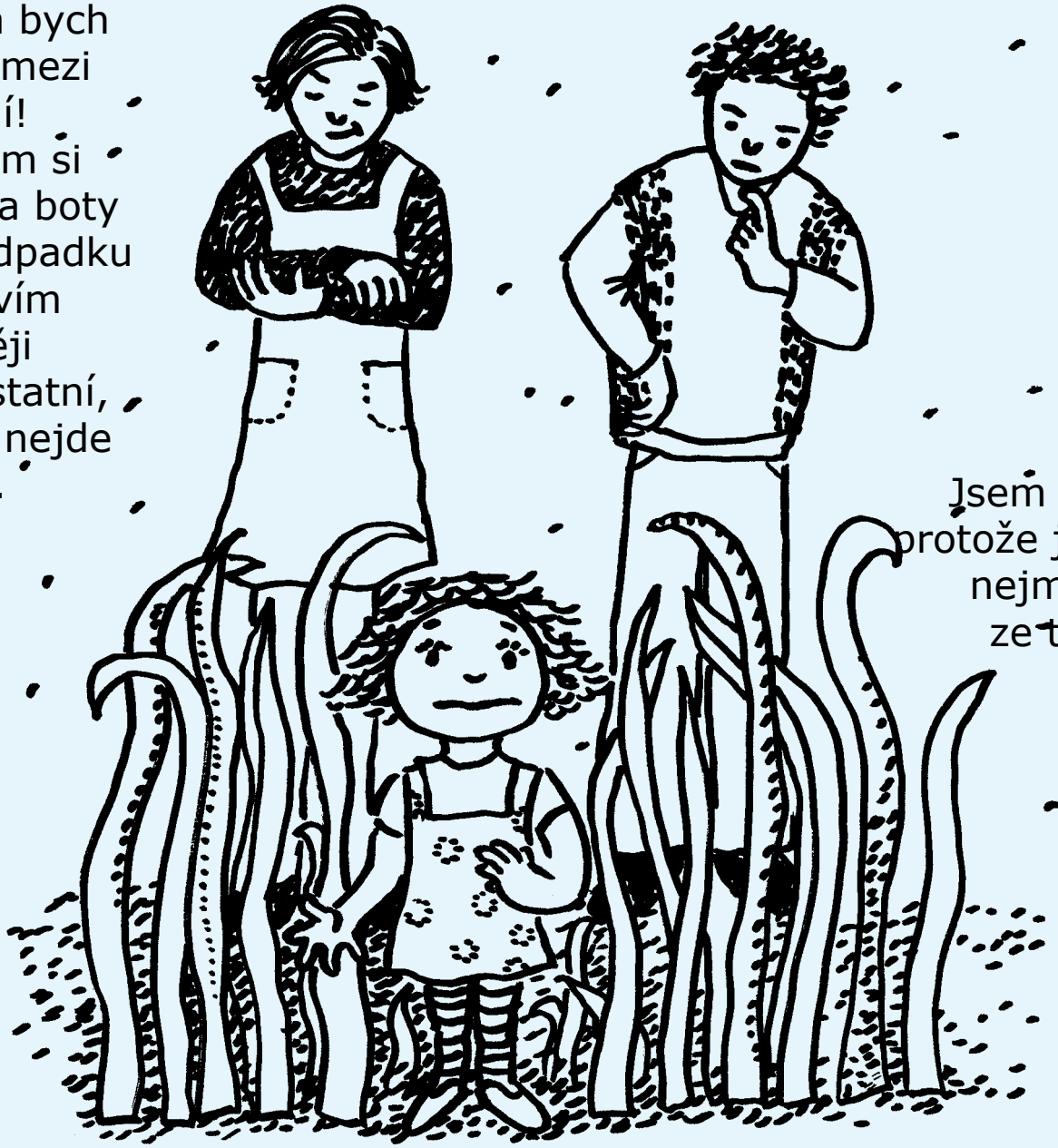
Jsem jiná…

Nemotej se mi pod nohama,
nebo tě zašlápnu!

Buď zticha,
když se velcí baví!

To má z toho,
že ji málo tahali za uši.

Chtěla bych patřit mezi ostatní!
Už jsem si koupila boty na podpadku a mluvím hlasitěji než ostatní, ale to nejde pořád.



Jsem jiná, protože jsem nejmenší ze třídy.

Ilustrace: Eva Drančáková

Napadají tě nějaké další příklady? Zažil(a) jsi něco podobného? Povídejte si o tom.

Kvůli jaké vlastnosti nebo zkušenosti nebo kvůli jakým mimořádným okolnostem jsem se už někdy cítil(a) méněcenný(á)?

Nic tě nenapadlo?

Gratuluji, jsi snad jediný člověk na celém světě a v celých dějinách lidstva, který se vždycky cítil „super"!

Tak to zkus ještě jednou!

Každý člověk
se cítí jednou dobře
a jindy zase špatně.

Ilustrace: Eva Drančáková

Každý jsme jiný a každý jsme něčím jedinečný, i když si mnoho vlastností s sebou neseme už od svého narození. Mnohé z nich se mohou rozvíjet a růst, jiné ne. Někteří lidé onemocní snadněji než jiní, protože jsou od narození méně tělesně zdatní. Jiní lidé jsou méně vnímavější. Pro jiné bývá zase těžké učit se nové věci.

Vědci zjistili, že neexistuje jen jeden druh inteligence. Někdo umí lépe počítat, jiný je zručnější, třetí má hudbení nadání, čtvrtý je sportovec, pátý je dobrý stratég, šestý je citlivý a umí naslouchat druhým.

Často se díváme jen na to, co druhý nemá, nebo čeho má příliš málo. Zpozorovat nedostatky bývá snadnější. Dopřejeme-li si ale více času, objevíme u každého člověka něco jedinečného.

Lékař a zakladatel individuální psychologie Alfréd Adler pojmenoval jako jeden z prvních, že každý člověk chce být jedinečný, ale zároveň chce patřit mezi ostatní. Každý chce být ve společenství s druhými, ale zároveň by chtěl být uznán jako jedinečná bytost.

V průběhu života shromažďujeme dobré a špatné zkušenosti. Alfréd Adler hovoří o tom, že každý člověk je opakovaně konfrontován s úkoly. Zejména v prvních letech života, jsou mnohé z nich nad naše síly. Právě ty pak člověka nejvíce poznamenají. Malé děti neumí vyslovit: „To ještě neumím.“ „To je příliš těžké.“ „To se musím teprve naučit.“ Spíše přijmou, že selhaly a že neumí nic správně. Přetěžující úkoly v nás mohou vyvolat pocit nedostatečné hodnoty nebo – jak se říká – pocit méněcennosti.

Dalším zdrojem pocitu méněcennosti vyplývá z vlastností, které si neseme do života. Když má někdo slabší tělesnou konstrukci, bývá často nemocný, trpí bolestmi nebo hodně věcí má zakázáno dělat.

Jiným zdrojem pocitu méněcennosti je také srovnávání se s ostatními. Děti si připadají méněcenné, protože nenosí tak drahé oblečení jako druzí, připadají si méněcenné, protože pocházejí z rozvedených rodin, nebo jsou třeba větší, silnější, štíhlejší, rychlejší, šikovnější...

Není na světě člověka, který by někdy neměl pocit méněcennosti, nebo zkušenost, že něco dost dobře neumí. Pocity méněcennosti jsou nebezpečné hned dvakrát. Ohrožují náš nárok být jedinečný a nezaměnitelný a současně také naši sounáležitost s druhými, protože máme strach, že budeme odmítnuti.

Jak se vyrovnáváme s pocitem méněcennosti?

Někteří lidé reagují na pocit méněcennosti tak, že se uzavřou. Rezignují, jsou deprimovaní, zoufalí a propadnou beznaději. To se může stát zvlášť tehdy, když se cítí být druhými opakovaně odmítnuti a vyloučeni.

1. Můžu dělat, co chci, stejně mě mezi sebe nepustí.

2. Vlastně mezi ně ani nechci patřit!

3. To nemá smysl!

Říká se, že samota není zdravá.

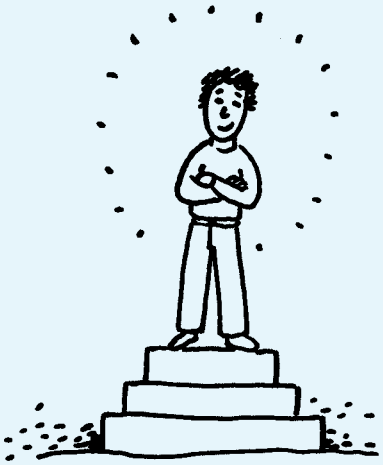
Ilustrace: Eva Drančáková

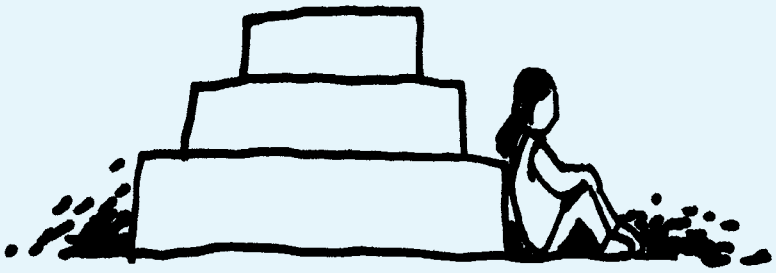
DUHA

Jak se vyrovnáváme s pocitem méněcennosti?

Někteří lidé reagují na pocit méněcennosti tak, že nějakým způsobem přehánějí. Mluví hlasitěji, dělají legraci, snaží se být nejlepší. Často pak bývají právě kvůli těmto reakcím odmítáni a vylučováni.

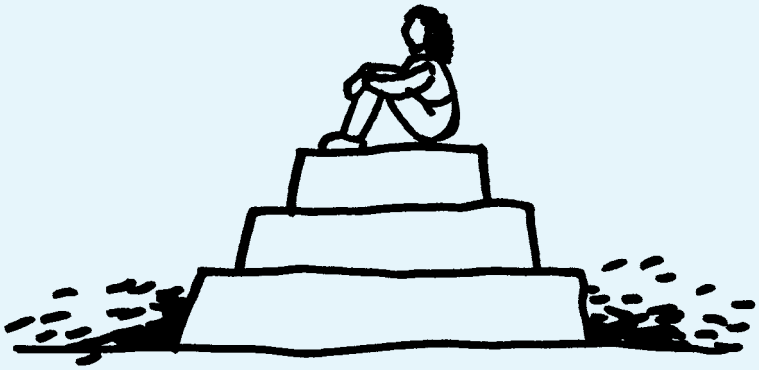
1. Když budu lepší, hlasitější, silnější než ostatní, budou mě mít rádi.





2. ...už nevím, co bych měl ještě udělat.

3. Je mi to jedno. Oni mi za to stejně nestojí.



Říká se, že přátelství se nedá koupit.

Ilustrace: Eva Drančáková

Co pomůže, když si někdo připadá OUT.

Jednou možností je dát mu najevo, že je jedinečný a výjimečný.

Co by se dalo říct tomu děvčeti nebo tomu chlapci
z první stránky?

Ilustrace: Eva Drančáková

Obvykle spojujeme se slovem

JINÝ

něco negativního.

Být jiný často znamená cítit se méněcenný a vyloučený...

Aby bylo možné uvidět kladný rozměr této jinakosti,
musíme nejprve odložit negativní brýle.

Ilustrace: Eva Drančáková

Zpočátku není jednoduché umět se pozitivně dívat. Zvláště, když jsme byli až dosud naprogramováni negativně a viděli jsme jen vlastní nedostatečnosti, sociální znevýhodněnost apod.

Odložit negativní brýle ale neznamená nasadit si růžové.

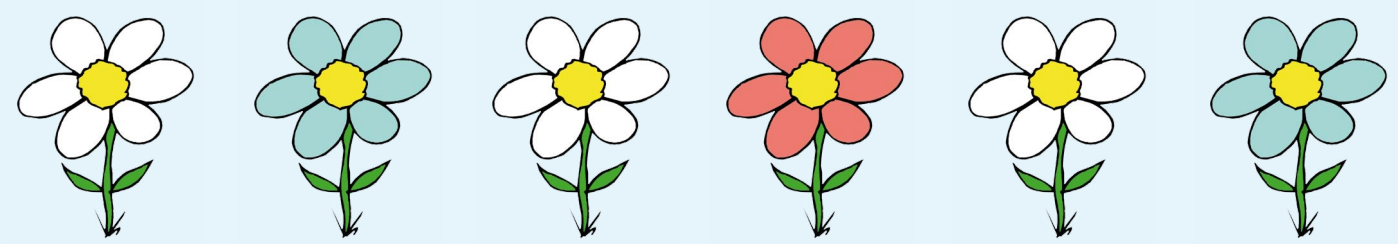
Nepomůže si něco namlouvat nebo nevidět svět tak, jak skutečně je. Na světě je hlad, lidé proti sobě válčí, dospělí týrají děti. Lidé se snaží jeden druhého často násilím předehnat.
V konkurečním boji bývají lidé označováni za „méněcenné osoby" – kvůli barvě pleti, náboženské příslušnosti, politickému názoru. Děje se to vždy, když je osobní dobro a prospěch nadřazeno dobru a prospěchu společenství.

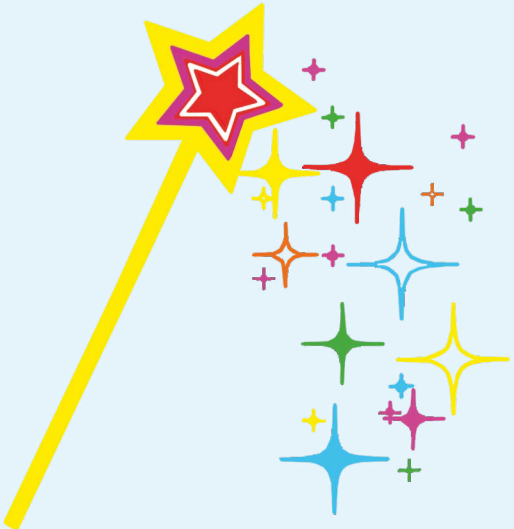
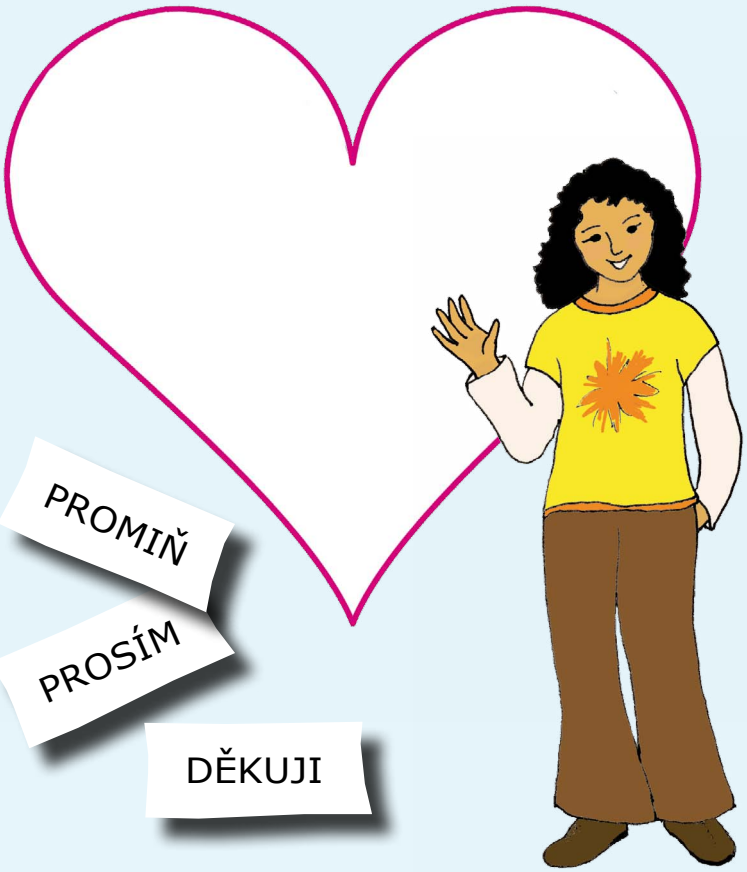
Když se podaří,
aby směl být každý sám sebou,
a přesto patřil mezi ostatní,
a když se podaří vytvořit společenství,
ve kterém smí být každý sám sebou,
pak je život pro všechny hezčí.

Ilustrace: Eva Drančáková

Duha NAŠE SPOLEČENSTVÍ
č. 1, ročník 2011/ 2012
nabízí náměty,
jak děti k tomuto cíli doprovodit.

První krok
KAŽDÝ ČLOVĚK JE JEDINEČNÝ
Poznáváme, jak jsme různí.



Druhý krok
NAVZÁJEM SI POROZUMĚT
Poznáváme, proč nám určité vlastnosti na druhých vadí a že i to, co vnímáme jako zlé, může být k něčemu dobré. Může nás to něčemu naučit.

Třetí krok
DOBRÉ SPOLEČENSTVÍ NENÍ SAMOZŘEJMÉ
Učíme se,
jak spolu
v takovém společenství žít.