

SEBEJISTĚ MEZI LIDMI

SOCIÁLNÍ DOVEDNOSTI
PRO TEENAGERY TRPÍCÍ ÚZKOSTÍ



Sebejistě mezi lidmi

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Emily Davenportová

Sebejistě mezi lidmi – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2026

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

SEBEJISTĚ MEZI LIDMI

**SOCIÁLNÍ DOVEDNOSTI
PRO TEENAGERY TRPÍCÍ ÚZKOSTÍ**



SOCIAL SKILLS FOR TEENS WITH ANXIETY

Copyright © 2025 by Callisto Publishing LLC

Originally published in the United States by Callisto Publishing LLC.

All rights reserved.

Translation © Marcel Goliaš, 2026

Illustrations © Designed by Freepik, 2026

ISBN v tištěné verzi 978-80-264-5979-8

ISBN e-knihy 978-80-264-6054-1 (1. zveřejnění, 2026) (epub)

ISBN e-knihy 978-80-264-6055-8 (1. zveřejnění, 2026) (mobi)

ISBN e-knihy 978-80-264-6053-4 (1. zveřejnění, 2026) (ePDF)

OBSAH

	Úvod	7
01	Společenský život navzdory úzkosti	11
02	Váš osobní výchozí bod	33
03	Trénink mysli: Zkoumejte své myšlenky	51
04	Ukažte se v tom nejlepším světle	79
05	Pojďme si promluvit o komunikaci	101
06	Používejte řeč těla (a naslouchajte!)	121
07	Uvedení do praxe	139
08	Pečujte (o sebe i ostatní)	151

Vítejte. Jsem moc ráda, že jste tady. Pokud ve vás společenský styk vzbuzuje úzkost, dokážu to pochopit. I mně kdysi, když jsem byla teenager, bránila občas úzkost v tom, abych se při společenském styku cítila sebejistě. Kéž bych tehdy věděla, že je možné se mojí nervozity zbavit a cítit se sebevědoměji. Sociální dovednosti se totiž dají naučit a natrénovat. Mnoho teenagerů, stejně jako vy, zažívá při společenských setkáních nervozitu – nejste v tom sami! Chci vám říct, že to, že si připadáte divní, ještě neznamená, že takoví skutečně jste. Mezi pocitem a skutečností je totiž rozdíl.

Tato kniha vychází z mých čtrnáctiletých zkušeností psychoterapeutky, a kromě toho je založena i na třiceti devíti letech životních zkušeností s vlastní nedokonalostí. Nabízím vám jedinečný pohled z pozice arteterapeutky, která se při pomoci teenagerům a dospělým, jež bojují s úzkostí a „těžko zvládnutelnými emocemi“, specializuje na využití kreativity a neurovědy. Rámec, který v této knize používám, je založen na kreativě, kognitivně behaviorálních technikách

a praktikách propojujících mysl a tělo. Víím, že to vypadá složitě. Slibuji, že vám to ale všechno srozumitelně vysvětlím. V této knize najdete jedinečné způsoby řešení úzkosti související se společenským životem, včetně podnětů k umělecké tvorbě zaměřené na vhled, takže mějte po ruce nějaké výtvarné potřeby.

Začneme základní otázkou: Proč sociální dovednosti? Sociální dovednosti jsou totiž pro naše vztahy klíčové a naše vztahy jsou zase jedním z nejvýznamnějších ukazatelů našeho blahobytu. Možná máte pocit, že byste měli změnit některé aspekty vašeho společenského života a „více se prosadit“. Ovládání úzkostných pocitů při společenském styku však pro vás může být obtížné. Mým úkolem je přesvědčit vás o tom, že kvůli tomu, abyste nepociťovali takovou míru úzkosti, není třeba nějak zásadně měnit to, kým jste. Ani není třeba měnit všechny vaše sociální návyky. V této knize budeme hledat rovnováhu mezi přijetím a změnou. Tuto cestu podnikneme krok za krokem a slibuji, že vždy budu respektovat vaši aktuální úroveň. Upřímně věřím, že už tím, že jste se rozhodli si tuto knihu přečíst, jste udělali velký krok. Výborně!

Empatickým způsobem váš naučím, jak vhodně přistupovat k úzkostným myšlenkám, emocím, tělesným pocitům a nutkavému jednání. Naučíte se různé způsoby reakcí na úzkost pomocí ověřených, vědomých a kreativních

nástrojů. Budete se cvičit v přijímání své jedinečnosti (nebo podivnosti) a hledat způsoby, jak růst. Každý totiž může růst. Podělím se s vámi o praktické příklady, jak toho všeho dosáhnout. Pojdme na to!

JAK POUŽÍVAT TUTO KNIHU

Protože vy sami už jistě máte svých starostí dost, vytvořila jsem tohoto snadno použitelného průvodce, který vám pomůže postupně budovat sebevědomí a navazovat kontakty navzdory pocitům úzkosti. Můžete ho číst svým vlastním tempem a pokud chcete, můžete si také zvýraznit nebo podtrhnout části, které vás zaujmou. Každá z osmi kapitol obsahuje různé tipy a otázky k zamyšlení. Součástí jsou také kvízy a výtvarná cvičení, takže je užitečné si připravit nějaké psací a kreslicí potřeby, které máte zrovna po ruce (pera, barevné tužky, zvýrazňovače, pastelky, fixy atd.).

Mým hlavním cílem je vytvořit pro vás bezpečný prostor. Neexistuje žádný špatný způsob, jak tuto knihu používat. Pokud se začnete vidět příliš kriticky, netrapte se tím. Jen si řekněte: „To je jen můj pocit, nikoli fakt“ – a pokračujte dál. Ačkoli může být tato příručka užitečným zdrojem pro zvládnutí a snižování úzkosti, nenahrazuje terapii, léky, poradenství ani koučink. Abyste z této knihy vytěžili maximum,

doporučuji vám sdílet vaše zkušenosti (z této knihy i mimo ni) s rodiči, pečovateli, přáteli, rodinou, školními poradci, terapeuty nebo důvěryhodnými dospělými. Stejně tak, pokud máte potíže, svěťte se důvěryhodnému dospělému, lékaři nebo poradci. Věřte mi, terapie není tak strašná, jak si možná myslíte!

Jedno je jisté. Naučit se něčemu novému, když jsme nervózní, je těžké. Lidé se učí efektivněji, když se cítí bezpečně a uvolněně. Proto při procvičování dovedností, které vás budu učit, se zkuste nejprve uvolnit. Kdykoli pak pocítíte zvýšenou míru úzkostí, můžete si tyto dovednosti „otestovat“ v praxi. Je to podobné jako zahřátí motoru před rychlou jízdou. Bez ohledu na úroveň vaší úzkosti však na těchto stránkách najdete více než jen rady a dovednosti pro vypořádání se s úzkostí. Najdete zde i praktické způsoby, jak úzkost přetvořit a využít ji pro zlepšení vašich sociálních dovedností. Prostřednictvím mysli, těla a tvůrčího ducha vám pomůžu posílit užitečné narativy a přeformulovat ty neužitečné. Naučím vás, jak k sobě přistupovat se zvědavostí a soucitem. Připomenu vám vaši odolnost a sílu.

SPOLEČENSKÝ ŽIVOT NAVZDORY ÚZKOSTI

Nemůžete změnit něco, čeho si nejste vědomi, takže právě tam začneme. Uvědomění si své úzkosti, vnitřního dialogu a spouštěčů je prvním krokem k pozitivní změně. V této kapitole se naučíme některé základní věci o sociálních dovednostech, úzkosti a různých metodách její léčby. Podělím se o užitečné tipy a způsoby sebehodnocení. Naučím vás, jak rozpoznat příznaky úzkosti, různé typy úzkosti a různé faktory, které ji mohou zesilovat. Po přečtení této kapitoly byste měli být schopni svou úzkost o něco lépe řešit. Vítám vás na této vzrušující cestě a přeji vám příjemné počtení.

PRVNÍ KROK

Darius je sympatický čtrnáctiletý chlapec. Je známý jako umělec a začínající komik. I když někdy působí plachým dojmem, má mnoho blízkých přátel, kterým se jeho vtipy a manga skici líbí. U oběda Darius vysypává sáčky soli do kečupu a hecuje svého kamaráda, aby to snědl. Po obědě zase tlumeným hlasem říká svým přátelům, že by se opravdu rád přihlásil do výtvarného kroužku. Když se ho ptají, proč se ještě nepřihlásil, odpoví: „No, je to trochu hloupé.“ Darius ví, že to není pravda. Jeho kamarádi ale neví, že mu někdy v zakoušení nových věcí brání jeho úzkost. Darius sice zvládne dojít až ke dveřím učebny výtvarné výchovy, ale pak se vždycky otočí. Pokaždé, když se pokusí vejít dovnitř, zbrunátní v obličeji, hrud' se mu sevře úzkostí a začne se potit. Cítí strach, ale neví proč.

CO ROZUMÍME POD POJMEM SOCIÁLNÍ DOVEDNOSTI?

Sociální dovednosti jsou dovednosti, které používáme k verbální i neverbální komunikaci a navazování kontaktů s ostatními. Sociální dovednosti mohou být různorodé – od navazování očního kontaktu po aktivní naslouchání a vyjadřování empatie. Můžeme komunikovat svými slovy, tónem a tempem, jakým mluvíme, gesty, mimikou a řečí těla.

Komunikovat můžeme dokonce i tím, jak se oblékáme a jak si upravujeme vlasy. Někteří lidé komunikují pomocí znakové řeči, umění nebo adaptivní technologie.

To, jak komunikujeme, je ovlivněno kombinací faktorů, včetně genetiky, kultury, schopností, prostředí, zkušeností, vztahů, výchovy a masmédií. Existuje mnoho dovedností, které vám pomohou komunikovat i navzdory úzkosti, a já se s vámi o ně v této knize ráda podělím. Budeme se zabývat vším možným – od identifikace spouštěčů úzkosti až po osvojení různých způsobů, jak k úzkosti přistupovat. Mým cílem je pomoci vám pochopit, co vás ovládá, a lépe se vyrovnat se svou jedinečností. Protože úzkost nereaguje příliš dobře na křik nebo násilnou snahu o její vypuzení, naučím vás, jak ji přesunout ze sedadla řidiče na zadní sedadlo pomocí mírného jednání.

Věřím, že největším odborníkem na svůj život jste vy sami. Také věřím, že máte kolem dost lidí, kteří vám říkají, co byste měli dělat. Klíčovým prvkem této knihy je naučit vás reagovat na úzkost v konkrétních situacích zcela autenticky. Najdete zde spoustu užitečných tipů a rad, ale neexistuje žádná předem připravená formule, kterou byste museli dodržovat. Proto vás prosím, abyste se zaměřili na to, co nejlépe funguje pro vás.

Tato tvrzení považuji za pravdivá: 1. Pro některé lidi je socializace přirozenější než pro jiné, což je v pořádku!

2. Lidé se sociální dovednosti učí v různých obdobích a různými způsoby, což je také v pořádku! Řeknu to jasně: Úzkost ze socializace je častější, než si myslíte. I když jsou sociální dovednosti pro navazování vztahů nezbytné, je v pořádku, když při tom potřebujete trochu podpořit.

● **Výhody osvojení si sociálních dovedností**

Jsme společenská zvířata a pro přežití jsme závislí na svých komunitách. Schopnost navazovat autentické a hluboké vztahy je jedním z hlavních předpokladů štěstí a může vám dokonce pomoci žít déle. Lidé se uzdravují v kontextu vztahů. Sociální vazby nám mohou dát pocit, že nás někdo vidí, slyší, a dokonce i miluje. Naučit se nové účinné způsoby socializace má nekonečné výhody. Uvedu zde alespoň jejich stručný přehled.

Naučit se pracovat s novými nástroji, které můžete použít, když pociťujete úzkost, může zvýšit vaši sebejistotu a pohodlí při společenském styku. Vezměme si příklad Dariuse, který měl sice úzkou skupinu přátel, ale přihlášení na nový kroužek, kde nikoho neznal, v něm vyvolávalo úzkost. Necítil se pohodlně, když se měl představovat novým lidem, a proto přišel o významnou novou zkušenost, která pro něj byla důležitá. Darius se ale může naučit používat nástroje, které mu pomohou úzkost v daném okamžiku snížit. Může

se také naučit praktické kroky, které mu umožní otevřít dveře do učebny výtvarné výchovy a přihlásit se do výtvarného kroužku. Ať už ve škole, na basketbalovém hřišti nebo ve vaší budoucí kariéře, sociální dovednosti jsou nástroje na celý život, které vám mohou pomoci růst a prosperovat. Představte si, že můžete dělat všechno, co chcete, aniž by vás svazovala úzkost!

● **Introverti a extroverti**

To, jak introvertní nebo extrovertní jste, může ovlivnit to, jak a kdy se stýkáte s ostatními. Pojdme si to rozebrat. Extrovert je člověk, který se při styku s ostatními ve skupině cítí nabitý energií. Společenské kontakty ho povzbuzují. Extroverti mají tendenci častěji mluvit a jsou ve skupině obecně více společenští. Mohou být například nadšení z toho, že se stanou součástí fotbalového týmu, i když žádného z hráčů neznají.

Naopak introvert je člověk, kterého vztahy v rámci velkých skupin lidí nebo situace, kde nikoho nezná, vyčerpávají. To neznamená, že introverti nemají rádi společenské kontakty, jen je to trochu více unavuje. Introverti mají tendenci více si užívat rozhovory jeden na jednoho a v případě účasti ve stejném fotbalovém týmu mohou být mnohem opatrnější. Aby bylo jasno, být introvertnější neznamená

trpět sociální úzkostí. Pokud jste introvertnější, znamená to prostě, že vám dělá dobře, když si občas dobijete baterky.

Řada lidí se v rámci spektra introvert/extrovert nachází na různých pozicích. Málokdy bývá někdo stoprocentní extrovert nebo stoprocentní introvert. Ať už jste introvertnější nebo extrovertnější, obojí má své klady a zápory. Svět potřebuje oba typy a ani jeden není lepší než druhý.

HODNOCENÍ PŘIPRAVENOSTI

Ohodnoťte, jak jste připraveni přijmout následující změny. Vedle každého tvrzení uveďte odpovídající písmeno:

A = ano; N = ne; X = nevím

1. Dokážu si všimnout, když se trápím, a označit to jako „znepokojující myšlenku“.
2. Dokážu si všímat, kdy je moje tělo napjaté, a v takovém případě se protáhnout.
3. Dokážu si všímat sebehodnocení a označit je jako „hodnocení, ne pravdy“.
4. Když mám nutkání vzdát se, dokážu se zhluboka nadechnout a pokračovat.
5. Jsem ochoten se zapojit do cvičení v této knize.

6. Jsem ochoten naučit se, jak se snadněji a sebevědoměji stýkat s lidmi.
7. Jsem ochoten se dozvědět více o úzkosti a o tom, jak ovlivňuje sociální kontakty.

☐☐

Teď je řada na vás. Vytvořte si vlastní tvrzení, které zkusíte zhodnotit.

Jsem ochoten:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ZHLUBOKA SE NADECHNĚTE

Někdy může pouhé čtení o úzkosti vaši úzkost ještě zvýšit. Pokud se to stane, nevadí. Prosím vás, abyste pokračovali ve čtení. Tím totiž začnete procvičovat dovednost zvanou „práce s úzkostí“, která vám může pomoci úzkost zvládat. O práci s úzkostí si povíme více později, ale nejprve se podívejme blíže na úzkost samotnou.

Úzkost je emoce, která se vyznačuje intenzivním, přetrvávajícím strachem a obavami ze zdánlivé nebo skutečné hrozby. Neobjevuje se pouze v našem emocionálním světě, ale také v pocitech, myšlenkách, nutkáních a činech našeho těla. Úzkost může ovlivnit to, jak se cítíme a jak o sobě smýšlíme, ale i to, jak se chováme ve společenských vztazích. Úzkost může způsobit, že budete mluvit rychle a řeknete věci, které jste nechtěli, nebo že ztuhnete a nebudete schopni slova. Může se projevat tím, že nevíte, co dělat s rukama, nekontrolovatelně se smějete nebo máte pocit neustálého nutkání na záchod. Jelikož jsem také člověk, mohu potvrdit, že snažit se vyhnout bolestivým zážitkům je normální. Existuje však bolest, která vede k růstu, a bolest, která vede jen k další bolesti.

Vyhýbání se úzkosti nakonec úzkost posiluje. Vytváří totiž dlouhodobou bolest. Víím, že je to nepříjemná skutečnost. Úzkost však není náš nepřítel a má důležitý účel. Jinými slovy, se svou úzkostí se můžete naučit žít a nenechat ji ovládnout svůj život. Naučím vás, jak surfovat na vlnách úzkosti a odolávat nutkání podléhat úzkostným stavům. Naučím vás také, jak používat záchranné prostředky (dovednosti), pokud do kalných vod úzkosti přece jen zabřednete.

● Co způsobuje úzkost?

Je pravděpodobné, že byste se rádi své úzkosti zbavili. Chápu vás. Nicméně, úzkost je pro nás všechny nezbytná. Vyslechněte mě. Úzkost je tu proto, aby nám pomáhala. Úzkost nás může motivovat k intenzivnějšímu studiu, zapamatování důležitých informací, a navíc nás chrání před nebezpečím. Je to náš vnitřní poplašný systém a pochází z části mozku zvané amygdala. Naši předkové se spoléhali na úzkost a strach, aby mohli reagovat na nebezpečí bojem, útekem nebo ustrnutím. Pokud naši předkové zahlédli v křoví číhajícího šavlozubého tygra, házeli po něm kameny (boj), utíkali (útek) nebo předstírali, že jsou mrtví (ustrnutí).

Většina z nás nežije v bezprostředním nebezpečí smrti. Stresující zážitky však mohou vyvolat stejné nutkání k akci, jaké kdysi zažívali naši předkové. Někdy můžeme interpretovat každodenní situace a sociální interakce jako ohrožující, i když nejsme v nebezpečí. To může aktivovat naši reakci boje, útěku nebo ustrnutí. Existuje mnoho faktorů, které ovlivňují, jak snadno se tento náš úzkostný systém spustí. Na úzkost může mít vliv naše genetika, výchova, prostředí, návyky, a dokonce i výživa. Teenageři mohou být k úzkosti náchylnější, protože se mění jejich mozek a tělo, rozšiřují se jejich sociální okruhy a narůstají jejich povinnosti.

Představte si úzkost jako superhrdinu, který se vás snaží zachránit, i když to není nutné. Váš superhrdina pro

boj s úzkostí může říkat: „Tady to není bezpečné. Pojdme domů.“ Tento superhrdina může být velmi zkušený v tom, jak vás chránit. To je v pořádku – koneckonců, jen dělá svou práci. Pokud však máte pocit, že vás váš superhrdina pro boj s úzkostí nikdy nenechá na pokoji nebo pracuje přesčas, je čas přehodnotit váš vztah k němu. Naučím vás, jak snížit míru úzkosti a odmítnout její kritiku. Můžete se naučit říkat: „Děkuji ti úzkosti, opravdu díky, ale ne.“ Vaše síla spočívá ve skutečnosti v tom, jak reagujete na svou úzkost.

● **Pocení, třas, červenání**

Úzkost aktivuje autonomní nervový systém (ANS), který reguluje tělesné funkce, včetně dýchání, trávení a srdeční frekvence. Fyzickými příznaky úzkosti proto mohou být bolesti žaludku, zrychlené dýchání, zvýšená srdeční frekvence a pocení.

Tyto tělesné pocity mohou být nepříjemné, ale jejich účelem je chránit nás před nebezpečím. Pokud se vám začne zrychlovat tep, znamená to, že vaše tělo zvyšuje průtok krve, aby vás připravilo na útěk. Mít strach z toho, že vás přepadne úzkost, je běžné. Úzkost například můžete pocítit ve chvíli, když přemýšlíte o nadcházející prezentaci – ne proto, že byste si nevěřili, ale čistě z obavy, že třída uvidí vaše příznaky úzkosti. Ačkoli se tyto pocity mohou zdát

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Sebejistě mezi lidmi.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.