

HYPER SVÉPOMOCNÝ ZDROJ

**NADMĚRNÉ ZTOTOŽNĚNÍ SE
SKUPINOU NEBO IDEOLOGÍÍ**

Předložený by The Rural Hub

Je velmi běžné, že lidé stojí o začlenění do uznávaných sociálních skupin, protože jim to pomáhá cítit sounáležitost.



To je obzvláště běžné u skupin mladých lidí, kteří se často rozdělují do různých skupin vrstevníků. Tyto skupiny mohou být založeny na společných charakteristikách životního stylu, jako jsou sdílené názory, zájem o oblečení, hudbu a pro určité druhy činností.



Jako teenager jste stále nezávislejší na vaší rodině. Začínáte dělat více a více rozhodnutí podle sebe. Protože se však jedná o nové zkušenosti, nemusíte si být vždy jisti, co dělat. Můžete hledat podporu a nasměrování ve vaší skupině vrstevníků.



To nemusí být nutně špatná věc!

Můžete se ztotožnit se skupinami pro získání pocitu identity, což může pomoci vybudovat pozitivní obraz sebe sama. Může vám to také pomoci objevit kulturní normy tím, že poznáte, co ve zvolené kultuře vede k úspěchu či neúspěchu.

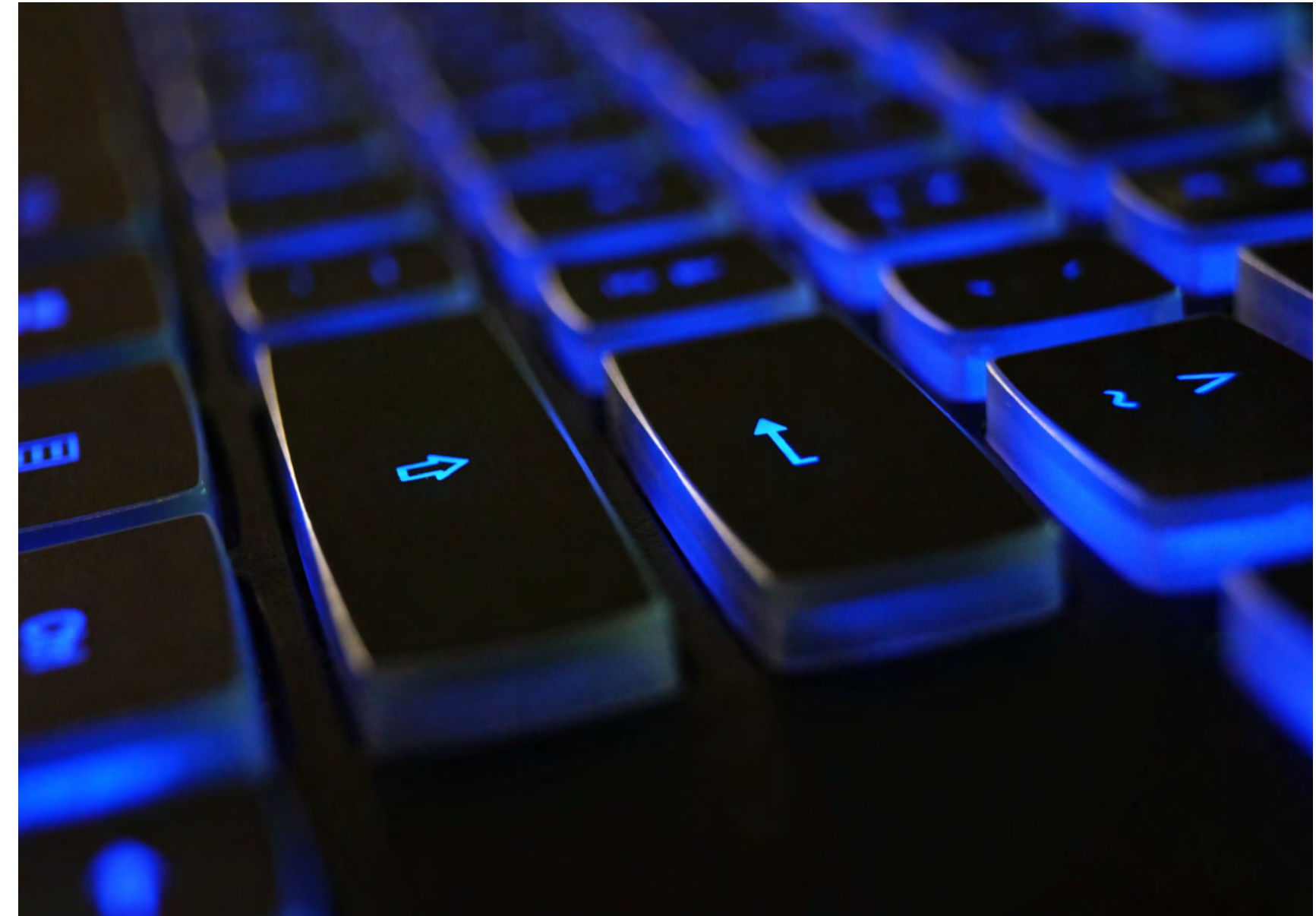


Je však
možné se ztotožňovat
nadměrně. Jedná se o
ztotožnění sebe sama v
extrémní míře, což poškozuje
váš vlastní individualismus
nebo objektivitu.



Je znepokojivé, že výzkum provedený ve Spojeném království zdůraznil několik osobnostních rysů, které mají jednotlivci náchylní hrozbě radikalizace a jedním z nich je nadměrné ztotožnění se se skupinou nebo ideologií.

Tendence se snadno ztotožnit z vás může udělat ideální cíl pro nebezpečné lidi, se kterými se můžete setkat online. Ti mohou zahrnovat tzv. groomers, radikalizátory a náboráře pro extremistické skupiny. Tito jedinci a skupiny se zaměřují na mladé lidi s touto vlastností a využijí vaší touhy po sounáležitosti.



Tito jedinci a skupiny budou využívat vaši naivitu a otevřenost. Slíbí vám společnou vizi a příležitost být cennou součástí něčeho. To může být velmi lákavé pro motivované nebo důvěřivého jedince.



Ale tyto skupiny jsou nebezpečné a je důležité si uvědomit, že si vás neváží. Vnímají vaši důvěřivost a chtějí vás zneužít.

Vždycky je tu někdo lepší, s kým byste si mohli promluvit.

Zde je několik tipů, jak zvýšit své sebevědomí, které vám pomůže chránit se před nadměrným ztotožněním se se skupinou nebo ideologií tím, že si vybudujete silnější smysl pro individualitu.

No.1

Bud'te obezřetní. Když se vám něco nepovede, vždy se to dá nějak napravit. Není třeba se za neúspěch přehnaně kritizovat. Jakmile si uvědomíte, že jste se vydali cestou sebekritiky, všimněte si, co seděje.

Tím, že si uvědomíme naše negativní myšlenky, se můžeme distancovat od pocitů, které nás vyvolávají.

Mějte na paměti - *jedná se o myšlenky, ne fakta.*



No.2

Přestaňte se srovnávat s ostatními. Zdání jen málokdy odpovídá realitě. Srovnání vedou pouze k pocitům nedostatečnosti. Kromě toho, to, že se někdo prezentuje jako šťastný na sociálních sítích, neznamená, že je šťastný doopravdy. Neplýtvajte energií na spekulace, zaměřte se na sebe.



No.3

Oceňte své nadání. Všichni máme své silné a slabé stránky. Albert Einstein řekl: "Každý je génius. Ale pokud budete soudit rybu podle její schopnosti vylézt na strom, bude si celý svůj život myslet, že je hloupá." Rozpoznání vašich silných stránkách ve vás vyvolá pocit sebedůvěry, obzvláště v době, kdy o sobě máte pochyby.



NENECHTE NIC KONTROLOVAT

HYPER

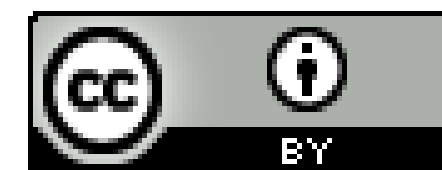
How Young People are Engaged by Radicals



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project Number: 2018-3-DE04-KA205-017197



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).