Jak zvládnout stres kolem vysvědčení

Zdroj: https://partnerstvi2030.cz/pracovni-skupiny/

S online žákovskými a školními informačními systémy už rodiče na konci roku zpravidla nebývají překvapení ze známek na vysvědčení. Otázka je, jakou dávají známkám váhu a jak o vysvědčení komunikují se svými dětmi. Diskuze kolem Jednotné přijímací zkoušky dolehla i k uším rodičů dětí na prvním stupni a ukázala, že o přijetí na vysněnou školu často rozhodoval každý detail, včetně bodového ohodnocení za známky na vysvědčení. I to vytváří na děti i rodiče velký tlak – vždyť jde přece o jejich budoucnost. Jak vypadá ideální stav komunikace mezi školou, rodičem a žáky? A co je to tripartita? Jak reagovat, když vysvědčení nedopadne podle původních představ? Jak zachovat chladnou hlavu?

Vzdělávání je proces plný výzev. Chyby a neúspěch jsou jeho neodmyslitelnou součástí... V rodinách se blíží pro mnohé náročný moment – vysvědčení. Než se uchylovat k trestům nebo přísným soudům založeným na sumarizačních známkách, je dobré využít konec školního roku jako příležitost. Je to možnost otevřít s dětmi citlivě diskuzi o jejich budoucnosti, slabých a silných stránkách, snech i dlouhodobých cílech.

Komunikace škola–rodiče–děti = tripartity

Pokud rodiče nechtějí, aby vysvědčení provázely obavy a strach, je důležité komunikovat průběžně, a to nejen prostřednictvím školního informačního systému. Ideální nástroj podporující efektivní komunikaci a wellbeing všech aktérů ve vzdělávání – dětí, rodičů i vzdělavatelů, je tzv. tripartitní setkání.

„Vztah důvěry a porozumění výsledkům učení žáka můžeme podporovat na tripartitních setkáních. Pokud práci žáka hodnotí všichni tři zainteresovaní aktéři, tedy učitel, rodič i samotný žák společně, navíc na základě předem stanovených kritérií, vnáší to do tématu hodnocení transparentnost,“

říká **Blanka Pravdová**, členka pracovní skupiny Wellbeing v Partnerství pro vzdělávání 2030+, zástupkyně odborného partnera **Učitel naživo**, a dodává:

„Cílem tripartitních setkání je posilovat žákovu sebejistotu, pojmenovávat jeho silné stránky a odkrývat oblasti, na nichž je třeba pracovat. Proto je jejich důležitou součástí také sebehodnocení žáka. Takto nastavené prostředí přináší možnost vyjasňovat, ptát se, nahlížet na žákovu práci z různých úhlů pohledu. Dává prostor všem zúčastněným.“

To je ideální stav, ve kterém se rodiče i děti průběžně domlouvají se vzdělavateli a jsou do procesu vzdělávání a hodnocení zapojeni v průběhu celého školního roku.

Rizikové přístupy

Drtivá většina rodičů má na vzdělávacích výsledcích svých dětí velký zájem. Ke kritickým situacím doma po vysvědčení může docházet v případech, kdy se rodič o výsledky žáka téměř nezajímá, nekomunikuje se školou ani nesleduje pravidelně informace ze školního informačního systému.

„Někdy si děti samotné kladou na sebe nepřiměřené požadavky a pak propadají zklamání a mohou jednat zkratkovitě,“ říká **Jitka Svátková**, členka pracovní skupiny Wellbeing, ve které zastupuje odborného partnera Asociaci pracovníků PPP.

Problematický může být přístup, kdy rodiče nechávají odpovědnost za vzdělávání čistě na dítěti, ale očekávají excelentní výsledek. Nekonzistentní kontrola, kontrola bez podpory nebo přehnaná kontrola, přílišný tlak na výkon a odvozování hodnoty dítěte od dosažených výsledků, a ne od jeho snahy mohou situaci kolem známek na vysvědčení problematizovat.

Výsledkem může být, že doma se vytvoří atmosféra strachu. Některé děti pak volí jako únik z takového prostředí útěk z domova, v extrémních případech dokonce i sebevraždu.

„V první řadě je nutné si uvědomit, že učení je proces, který stojí každého žáka poměrně velké úsilí. A předem známý stres ve formě určitých překážek (testy, hodnocení výsledků a v neposlední řadě vysvědčení) posiluje odolnost a vůli dítěte v jeho cestě k cíli. V druhé řadě pak stojí podpora rodičů, jejich komunikace s dítětem, případná pomoc – v žádném případě se ale nejedná o zametání cestiček a odstraňování všech překážek. V neposlední řadě hrají důležitou roli priority rodičů. A vzdělávání jejich dětí by mělo stát na jednom z prvních míst,“ říká dlouholetý ředitel a nyní aktivní člen Asociace ředitelů základních škol **František Halada**. V zájmu rodičů je, aby u důrazu na vzdělávání nechyběla podpora a realistická očekávání.

Když se snaha nezdaří

Když se dítěti „nevydaří“ vysvědčení, je důležité ukázat mu podporu a pochopení. Důležité je ocenit snahu dítěte, ne odsoudit „špatný“ výsledek. Pokud i sami rodiče zažívají silné emoce při pohledu na vysvědčení svého dítěte, pak je dobré si dát nejprve čas na zpracování svých vlastních pocitů a obav.

Návrhy dechových cvičení pro uvolnění napětí a relaxaci:

- **Relaxační dechové cvičení:** Zhluboka se nadechněte a pak pomalu vydechněte. Během výdechu si představte, jak z vás odchází veškeré napětí a stres. Opakujte několikrát.
- **Dechové cvičení s počítáním:** Zhluboka se nadechněte a pak pomalu vydechněte. Během výdechu si představte číslo 1. Při dalším výdechu si představte číslo 2 atd. Pokud se vám během cvičení myšlenky začnou toulat jinam, nevadí. Stačí se kdykoliv vrátit zpět k počítání.

- **Svalová relaxace:** Uvolněte svaly na nohou a pak postupně pokračujte nahoru po těle. Uvolněte svaly na břiše, hrudníku, rukou, a nakonec na obličeji i pod vlasy.

Nejenže to rodičům pravděpodobně zabrání ve zkratkovitém jednání, ale po smíření se se situací mohou teprve být řádnou oporou pro své dítě. Měli by se snažit být trpěliví a nekritizovat dítě za jeho neúspěch. Místo toho mohou s dítětem mluvit o tom, co se stalo a jak mu mohou pomoci. Určitě se najde i nějaký úspěch, něco, co se povedlo, a ocenit třeba i maličkosti. Důležité je také ukázat dítěti, že ho stále mají rádi a podporují ho bez ohledu na výsledky ve škole.

Jak podpořit dítě, které není spokojené se známkami na vysvědčení:

- Přijmout situaci a místo dlouhé kritiky se zaměřit na ocenění úspěchů a společné hledání strategie na příště.
- Vysvědčení si prohlédnout v klidu a udělat si na reakci i následné řešení případných nezdarů čas.
- Snažit se pochopit, proč se dítěti nedařilo.
- Společně hledat řešení a vytvořit plán na zlepšení.
- Nastavit si společně (reálné) cíle na další rok, průběžně se k nim vracet a případně je přenastavovat.
- Cíle směřovat na další zlepšení.
- Soustředit se na úspěchy, silné stránky a na to, co se povedlo.
- Ocenit snahu dítěte, i pokud nepřišel kýžený výsledek.
- Podpořit dítě v jeho zájmech a aktivitách mimo školu.
- Dítě s jakýmikoliv známkami by mělo mít možnost si o letních prázdninách skutečně odpočinout.
- Odpočinek a relaxace jsou důležitou součástí života, proto je třeba je dítěti dopřát a neřešit hned v červenci přípravu na další školní rok.
- S přípravami na nový školní rok a opakováním se dá začít ke konci srpna.
- Ukázat dítěti, že ho stále máte rádi a podporujete ho.

Jak ze stresové situace vyjít posílení?

Intenzivní veřejná diskuze točící se kolem tématu přijímaček nemohla letos minout snad nikoho, ani rodiče dětí, kterých se zkouška zatím netýká. Ve vzduchu tak visí skutečnost, že budoucnost může ovlivnit každá maličkost, včetně bodového hodnocení za známky na

vysvědčení. Určitému stresu se kolem vysvědčení pravděpodobně vyhnout nedá. Můžeme ale ovlivnit stresové situace a zmírnit tím jejich negativní dopady, nebo je dokonce obrátit v náš prospěch.

„Doktor Bruce Perry a jeho tým z Child Trauma Academy z Texasu popsal kvality (faktory) stresu. Díky nim můžeme vyhodnotit, který stres je pro nás a náš další rozvoj přínosný (pozitivní stres). A který naopak dokáže škodit (negativní stres).

Pozitivní stres nám pomáhá stávat se vůči stresu odolnějšími, jinými slovy nám pomáhá budovat resilienci. Tento pojem označuje odolnost a schopnost zvládat změny, výzvy a nepředvídatelné události,“ stojí v textu s názvem Není stres jako stres: Jak stres může posilovat naši odolnost i odolnost našich dětí? od Lenky Felcmanové, který je k přečtení na webu wellbeingveskole.cz.

„Jednotlivé kvality (faktory) stresu vysvětluji na příkladu čtyř vodováh. Jakmile je jedna nahnutá a vy s tím nemůžete momentálně nic dělat, tak zkuste obrátit pozornost na ty zbylé tři vodováhy a nahněte je tak, aby co nejvíce pomohly k celkové stabilitě,“
vysvětluje **Anna Kubíčková**, která působí v pracovní skupině Wellbeing, kde zastupuje jednu ze zakládajících organizací SOFA (Society for All) a působí také na Katedře speciální pedagogiky PedF UK.

Zdroj: Bruce D. Perry, Child Trauma Academy

Předvídatelnost pomáhá

Když už je jasné, že budeme čelit výzvě, jako je například převzetí vysvědčení, se kterým není dítě nebo rodiče úplně v souladu, je dobré si naplánovat jednoduchou strukturu posledního dne školy. V kolik hodin vstát, jak se dostane dítě do školy, co řekne spolužákům, co předá za dárek paní učitelce, jak zareaguje při předávání vysvědčení, co se bude dít odpoledne a v jakých časech, co se bude dít po příchodu domů.

Je důležité dítě ujistit, že reflexe bude krátká, orientovaná na úspěch a proběhne v klidu. Zapojíme dítě do procesu plánování toho, jak situaci do budoucna zlepšit. Když dítěti nekompromisně sdělíme svou představu o tom, co musí udělat, je pravděpodobné, že k našemu řešení nebude mít potřebnou motivaci a náš přístup ho naopak může od jakékoli snahy odradit.

Rodiče by měli dát dítěti prostor se vyjádřit a zapojit se do plánování potřebných změn. Na základě společné promluvy pak lze vymyslet strategii, jak do budoucna předcházet některým neúspěchům.

Když už dítě nebo rodiče stojí před výzvou a je jasné, kde a co se nedaří, nemá cenu se tomu vyhýbat. Na druhou stranu přílišné nimrání se v chybách také nic nepřináší.

Jak se připravit?

„Můžeme například vyrazit společně na procházku se psem a u toho s dítětem probrat záležitosti kolem vysvědčení. Jednak si na to venku uděláme čas a druhak jdeme vedle sebe a není tam přímý oční kontakt, který může být pro dítě v tu chvíli stresující. Pohybem na čerstvém vzduchu také dáváme tělu šanci stres mnohem lépe zpracovat,“ dává tipy **Lenka Felcmanová**, předsedkyně Society for All (SOFA) a vedoucí pracovní skupiny Wellbeing v Partnerství pro vzdělávání 2030+.

V odkazech níže naleznete materiály zakládajících organizací a organizací v roli odborných partnerů v Partnerství pro vzdělávání 2030+. Tyto materiály obsahují výsledky studií, infografiky i další tipy jak pro rodiče, tak pro studující nebo i pro vedení škol a vyučující.

Centrum LOCIKA: 10 tipů pro dobré rodičovství: Být rodičem neznamená nedopouštět se žádných chyb a vždycky vědět, jak na to.

Centrum LOCIKA: Když jsou děti přehlcené emocemi: Čím klidnější zůstanete vy, tím klidnější bude i vaše dítě.

Centrum LOCIKA: Strach z chyb: Jako rodiče na sebe často vyvíjíme tlak, abychom byli dokonalí.

Národní ústav duševního zdraví: Jak pomoci dítěti, které zažívá panickou ataku nebo intenzivní stres

Národní ústav duševního zdraví: Jak rozumět emocím

Národní ústav duševního zdraví: Jak podpořit duševní zdraví vašeho dítěte

Národní ústav duševního zdraví: Výzkum duševního zdraví dětí a adolescentů

Národní ústav duševního zdraví: Ukrajinští rodiče se potýkají s nejistotou, stereotypy i výzvami v oblasti integrace. Odborníci pro ně připravili semináře zdarma

Nevypusť Duši: Neúspěch u přijímaček, zkoušky, maturity… je to opravdu psychicky náročné. Mladí ale stále bojují s nálepkou „snowflakes“

Nevypusť Duši: Pokud ses nedostal*a na vysněnou školu, nejsi v tom sám*a

PAQ Research: Souvislost sociálního znevýhodnění a vzdělávacích problémů

Society for All (SOFA): Jak se jako rodič připravit na vysvědčení?

Pro školy:

Growth Mindset: Podpora růstového myšlení prostřednictvím formativního hodnocení

Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity: Vysvědčení jinak

SOFA: Projekt Signály komplexní a efektivní podpora ohrožených dětí