

Vezměte, prosíme, na vědomí, že text článku odpovídá platné právní úpravě ke dni publikace.

Jak předejít školnímu stresu

Školní zátěž je mnohem menší, když dítě v každém okamžiku jasně cítí, že rodiče (i učitel) stojí za ním, že jejich láska a akceptace jsou bezpodmínečné.

Jestliže máme přežít v běžném životě nebo si dokonce přejeme, aby se náš život rozvíjel, zátěž jednoznačně potřebujeme. Zátěž mobilizuje síly, nutí nás, abychom hledali lepší způsoby adaptace na životní požadavky. Opakování zátěže způsobí, že si na ni zvykáme a po několika opakováních se jí podstatně lépe přizpůsobíme. Při velké a dlouho trvající zátěži se však organismus hroutí. Jak tomu předejít?

Dítě zcela přirozeně zatěžujeme od nejútlejšího věku. Napít nedostane okamžitě, jak zapláče, musíme mu umýt vlásy, což se mu nelíbí, při přebalování s ním různě manipulujeme, což mu není vždy příjemné. Někdy je víc teplo, jindy zase trochu zima. Dítě se otužuje, zvyká si na život, který je čeká. Rozumně dávkovaná zátěž zvyšuje odolnost organismu.

Malá nebo dokonce chybějící zátěž brzdí rozvoj dítěte, nechává krnět jeho schopnosti a předpoklady, svaly i mozkové závity. Naopak velká a nepřiměřená zátěž nutí použít dítě všechny síly na úspěšné přežití, rychle vyčerpává rezervy organismu, znemožňuje růst, v posledku pak dezorganizuje jednotlivé systémy člověka. Při velké a déletrvající zátěži se organismus hroutí. Přiměřená zátěž mobilizuje síly, ale zároveň ponechává rezervu sil, dovoluje rozvoj. Platí to samozřejmě nejen pro dětství, ale i pro celý dospělý život. Míra přijatelného stresu je velmi individuální.

Škola – permanentní zátěž

A jak se to dotýká školy a právě začínajícího školního roku? Nebudu přehánět, když prohlásím, že škola představuje pro dítě permanentní zátěž. Na tom by nebylo nic špatného. Jde však o to, abychom maximum této zátěže využili k rozvoji dítěte, k jeho otužení a posílení a hlavně, aby příliš nepřesáhla možnosti dítěte. Zatím tomu tak zcela určitě není ve všech případech.

Škola představuje zátěž už tím, že dítě musí ráno poměrně brzy vstát a od osmi hodin podávat kvalitní výkony. Řada dětí má trochu jiný životní rytmus a vstávání před sedmou hodinou je pro ně velmi nepřírodní. Přiznám se, že nevolám po výrazné změně začátku vyučování, jen upozorňuji, že pro některé žáky jde o nemalou zátěž a měli bychom s ní počítat. Rozhodně varuji před bagatelizováním této zátěže.

Dítě je nesmírně aktivní, je trvale puze k nějaké činnosti. Zejména u malého dítěte (mladší školní věk) jde o aktivity převážně motorické. Škola je v tomto směru zpravidla velmi omezuje, protože chce, aby buď bylo v absolutním klidu a přitom vykonávalo intelektuální činnosti nebo mu aktivity vnucuje. Přitom jen velmi málo nabízí tolik potřebné střídání různorodých činností. V monotónnosti výuky je pro většinu dětí další zdroj zátěže. Když se k tomu přidají „spořádané“ přestávky, vynechávané tělocviky, vysedávání u počítače a televize, případně domácí příprava, stres narůstá. Dospělý si klidem odpočine, dítě se ke klidu musí nutit, což vyčerpává jeho síly.

Velikou zátěž pro dítě představuje, když vůbec nemůže ovlivnit běh věcí. Mám na mysli zejména dítě,

kterému se ve škole příliš nevede. Pak jde každé ráno do školy s tím, že zase bude zkoušené a nebude úspěšné, bude psát diktát, ze kterého dostane špatnou známku. Netýká se to jen učení, ale např. i toho, že ho zase budou kluci o přestávce na záchodě pošťuchovat, zase bude muset dát starším žákům svačinu nebo peníze, že se na něj bude zlobit paní učitelka. Velmi podobná situace se týká dítěte, které se sice učí docela dobře, ale úzkostnější povaha v něm vyvolává neustálé obavy, že tentokrát už jistě selže, učitelka i rodiče budou zklamaní a smutní.

Celý text článku naleznete [zde](#).