27. 2. 2004

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

# Úspěšně obstát při písemce a ústním zkoušení

Rodiče často nevědí, jak se zachovat, když dítě přinese domů špatnou známku.

Na takovou otázku sotva existuje jednotná odpověď. Jednotlivé rodiny se od sebe liší svými strukturami a vztahy. Dítě, které přinese domů špatnou známku, se zpravidla cítí špatně, i když to na sobě nedává znát. Výčitkami a tresty jen sypete sůl do rány a dále zraňujete dětské sebevědomí. Navíc tím jaksi předem programujete další špatnou známku, protože dítě si vypěstuje strach ze selhání.

Na sebevědomí dítěte nebo dospívajícího působí negativně i pocit zodpovědnosti za starosti rodičů. V žádném případě nedávejte synovi nebo dceři najevo, že osobně trpíte jejich neúspěchem nebo se obáváte o jejich budoucnost. Dítěti je třeba důvěřovat. Jistě se pak dokáže ve škole vlastními silami znovu postavit na nohy. Nejhorší jsou případy, kdy se dítě díky starostem rodičů cítí středem pozornosti. Může se nechat zlákat a nevědomky stále znovu reprodukovat a kultivovat tuto "příjemnou situaci", kdy přitahuje pozornost rodičů a kdy se myšlenky celé rodiny točí kolem jeho špatných výsledků.

Ve stejnojmenné knížce, kterou vydalo nakladatelství Portál najde vaše dítě náměty, jak zefektivnit způsob a organizaci své práce, i tréninkový program zaměřený na zvládnutí strachu a stresu z písemných prací a zkoušení.

**Přinášíme malou ukázku pro školáky a studenty:**

Určitě znáš podobnou situaci: *Nemáš vůbec chuť učit se na písemku a cítíš se úplně vyčerpaný. Místo abys účelně využil čas k učení, jen se trápíš nad knihami.*

V takovém případě nejdřív vyzkoušej, jestli bys nedokázal pro účinnější přípravu na písemku vytvořit účelnější časový plán a lépe využít vyučování a domácí úkoly. Existují však také metody, jejichž pomocí můžeš sám sebe lépe vnitřně připravit a naladit.

Existuje trik: Posaď se k psacímu stolu a zavři oči. Představ si úplně přesně, jaké to je, když jsi hotov s učením. Jak pyšně zaklapneš knihy a za odměnu si dopřeješ pět tyčinek Deli, jak sáhneš po telefonu a s čistým svědomím si domluvíš s kamarády koupání v bazénu. Pokus se představit si všechno co nejpřesněji, především své pocity. Tímto cvičením změníš své postoje k učení a to ti pak půjde lépe od ruky.

**Nebo můžeš dát přednost práci spolu s ostatními kamarády a spolužáky**

1. protože člověk nejen pracuje, ale také se pobaví

2. protože si můžeme vzájemně pomáhat, když nevíme, jak dál

3. protože díky nápadům ostatních může člověk sám přijít na nové myšlenky

4. protože vidím, že i ostatní jen "vaří z vody"

*Tereza je pilná žákyně. Při vyučování dává vždycky dobrý pozor. Sešity má v pořádku a nic jí v nich nechybí, před písemnými pracemi "bifluje" do úpadu. Ale nejpozději večer před písemkou je to vždycky stejné: Tereza cítí tlak v okolí žaludku, potí se jí ruce, je jí zima a chvěje se rozčilením. Hlavu má jako v mlžném závoji, písmena jí tančí před očima. Poslední pokyny kolem ní jen prošumějí. Tereza při písemce selže, ačkoli ještě den před tím všechno věděla.*

Co tedy volit jako nouzový program při písemce, aby se co nejvíce omezil vliv strachu a trémy?

**Možná, že tvé odpovědi vypadají podobně jako ty následující:**

5. Když učitel před písemkou vstoupí do třídy, mám hrozný strach. Je mi zima a mám úplně ledové ruce. Dýchám jen zlehka a chvěju se po celém těle.

6. Když se rozdávají sešity nebo listy papíru, začnou se mi potit ruce. Hučí mi v uších a cítím tlak na čele.

7. Když chci začít pracovat, všechno se mi nejdřív poplete. Mám dojem, že vůbec nic neumím, že je práce pro mě příliš těžká. Nevím, kde mám začít. Po chvíli to pak už jde.

8. Když se blíží doba odevzdávání písemky, jednám úplně hekticky. Myslím už jen na to, že nebudu hotov, a nejsem schopen se na úkoly soustředit. Pak většinou nadělám spoustu chyb z nepozornosti.

V dalším kroku si sestavíš pokyny, které si během příští písemky budeš sám udílet. Měly by ukazovat chování, kterého chceš dosáhnout. Mohly by vypadat následovně:

9. Když učitel vstoupí do třídy: "Jsem úplně klidný a dýchám zhluboka. Cítím, jak mi do rukou proudí krev, konečky prstů jsou teplé."

10. Když se rozdávají sešity nebo listy papíru: "Zůstanu úplně klidný. Pětkrát se zhluboka nadechnu. Myslím jen na úkoly, ne na výsledek."

11. Když začínám pracovat: "Nejdřív si v klidu přečtu všechna zadání a udělám si přehled. Začnu úkolem, který se mi zdá nejlehčí."

12. Když dostanu strach: "Nejdřív se uvolním a zhluboka se nadechnu."

13. Když se blíží doba odevzdávání práce: "Pracuji v klidu dál. Pracuji tak dlouho, jak mohu, nebo si v klidu všechno ještě jednou přečtu. Uvolním se a začnu zhluboka dýchat, když zpozoruji, že jednám hekticky."

Zdroj: www.rodina.cz

© EPRAVO.CZ – Sbírka zákonů, judikatura, právo | www.epravo.cz