

Přijímací zkoušky zatěžují zbytečným stresem. Je potřeba je změnit

TISKOVÁ ZPRÁVA

Praha 19. dubna 2023 – Pro desítky tisíc žáků a žákyň základních škol v těchto dnech končí náročné období – přijímací zkoušky na střední školy. Několikaměsíční zátěž spojená s přípravou na ně ovlivňuje nejen jejich šance na přijetí na vysněnou školu, ale i jejich wellbeing a duševní zdraví. Letos navíc mnozí z nich šli k přijímacím zkouškám s vědomím, že kvůli svému roku narození mají menší šanci uspět.

Stres, který v souvislosti s přijímacími zkouškami děti zažívají, část rodičů a vyučujících považuje za nástroj, jak je motivovat k učení. Tento názor je oprávněný, nejedná-li se o dlouhodobý škodlivý stres. “Dobry” stres motivuje k výkonu a posiluje odolnost dítěte, pokud je ale psychická zátěž příliš velká a trvá dlouho, mozek reaguje snížením “výkonu”, motivace k učení klesá a snižuje se i psychická odolnost dítěte. Současná podoba přijímacích zkoušek vystavuje děti zbytečně zátěži i za normálních okolností. Generace, která nyní netrpělivě čeká na výsledky testů, už má přitom za sebou zkušenost s pandemií covidu-19, válkou na Ukrajině nebo energetickou krizí. Nejviditelnějším důsledkem jsou přetížené ordinace dětských psychologů a psychiatrů.

“Z naší perspektivy terapeutů a lidí věnujících se duševnímu zdraví této věkové skupiny, tak je to jedno z hlavních témat v terapeutovnách i na celý jeden rok, někdy i na dva. Při diskuzi s kolegy v praxích je to mezi hlavními tématy, pokud vynechám některá závažná duševní onemocnění, která tam řeší. Stres spojený se zkouškami může být i jeden ze spouštěčů duševního onemocnění v tomto věku. Stres spojený s jednotnou přijímací zkouškou ovlivňuje mnohdy celou rodinu, a stavy, které kolem toho prožívají rodiče, že terapeut musí pracovat víc na tom, co bude dělat rodič, když se jeho dítě nedostane na školu, než co bude dělat dítě,” popisuje dopady jednotné přijímací zkoušky na rodinu z pohledu péče o duševní zdraví rodinu **Marie Salomonová**, zakladatelka organizace Nevypusť duši a členka pracovní skupiny Wellbeing v Partnerství pro vzdělávání 2030+.

Co dělá ze stresu nepřítele:

- když trvá dlouhou dobu, nebo jej dítě zažívá opakovaně
- když je intenzivní
- když dítě nemá kontrolu nad tím, co v něm vzbuzuje obavy

Negativní dopad “špatného” stresu na výkon ve škole potvrdila řada výzkumů, stejně tak prokázala, že škola je jedním ze zdrojů úzkosti a obav v životě dětí. Platí to nejen pro děti, kterým to ve škole moc nejde, ale i pro třídní premianty.

Výzkumy se shodují na tom, že:

- Děti a dospívající, kteří trpí kvůli škole a zkoušení stresem a úzkostí, se učí hůře, než by to odpovídalo jejich potenciálu. Měřitelné je to na výsledcích ve všech oblastech, ve kterých školy vzdělávají – od přírodních věd a matematiky až po čtení.
- Jedním z důsledků “špatného” stresu je ztráta motivace – děti a dospívající mohou stejně jako dospělí trpět syndromem vyhoření. Ten zvyšuje u dospívajících riziko drop-outu, zvláště pokud necítí oporu ve svém okolí.
- Silnou úzkost a obavy prožívané v souvislosti se školou dávají výzkumníci do souvislosti s rozvojem duševních onemocnění, jako je deprese nebo úzkostné poruchy. U poloviny postižených se duševní onemocnění, které má závažné dopady do dospělosti, rozvíjí před 14. rokem života.

*“Dětská psychika je křehčí než psychika dospělých, děti také nemají tolik zkušeností, o které by se v náročných situacích mohly opřít. Příjímácké zkoušky letos dělaly děti, které jsou vystavené zvýšené zátěži již několik let v řadě. Nejprve to byla pandemie, pak agrese na Ukrajině a s ní spojená energetická krize. Pro mnohé tak může být několikaměsíční stres spojený s přijímací zkouškou na střední školu a nejistotou ohledně jejich budoucnosti pomyslnou poslední kapkou,” říká **Lenka Felcmanová**, vedoucí pracovní skupiny Wellbeing v Partnerství pro vzdělávání 2030+ a předsedkyně SOFA (Society for all, dříve ČOSIV).*

Stres k přijímacím zkouškám patří a vždy patřit bude. Jejich současná podoba ale vystavuje nejen děti, ale i jejich rodiče a učitele psychické zátěži takovým způsobem, který zásadně ohrožuje jejich wellbeing. Co je třeba změnit, aby “špatného” stresu ubylo:

- Zajistit, aby o přijetí na střední školu nerozhodoval výsledek jednoho testu z matematiky a českého jazyka. *“Při testování žáků a studentů v přijímacích řízeních je třeba daleko více zohledňovat jejich další aktivity a dovednosti, tedy přidat do hodnocení žákovské portfolio, projektové portfolio, mimoškolní aktivity, osobní pohovory s žákem, osobnostní dotazník apod. Musíme nastavit rozumnou váhu, aby test z matematiky a češtiny nebyl 95 % výsledku, a přemýšlet nad spornými kritérii, jako jsou výsledky z vysvědčení při kvalitativní nerovnosti škol apod. Samozřejmě narazíme na kapacitní problémy, ale při použití moderních technologií to můžeme zvládnout,”* říká **Tomáš Vokáč**, výkonný ředitel Mezinárodní ceny vévody z Edinburghu v ČR a člen pracovní skupiny Wellbeing v Partnerství pro vzdělávání 2030+.
- Do budoucna by současné testy mohly nahradit výsledky ověřování znalostí, dovedností a kompetencí žáků v uzlových bodech, se kterým počítá revize RVP. Podle doporučení odborníků v pracovní skupině Wellbeing by mělo být ověřování primárně zaměřené na kompetence a mělo by mít formativní charakter. *“To znamená, že by mělo sloužit žákovi k orientaci v tom, jak se mu daří si klíčové kompetence osvojovat, a učitelé v tom, jak efektivní je jeho výuka,”* upřesňuje **Lenka Felcmanová**. Například v Nizozemí se takové ověřování dělá na konci každého ročníku, žáci i učitelé tak získávají zpětnou vazbu průběžně. Využívat by se měla také již zmíněná portfolia. Výrazně pomoci by mohla proměna kariérového poradenství směrem k

podpoře sebepoznání žáků a ve smyslu identifikace jejich silných stránek a preferencí. Takto pojaté kariérové poradenství by je mělo provázet průběžně po celou dobu vzdělávání na základní škole a nikoliv pouze v 8. nebo 9. ročníku.

Jak jsou na tom české děti:

- 7% českých žáků/žákyň se trvale cítí smutně a 18% není spokojeno se svým životem.
- S výrokem „cítím velkou úzkost před testem, přestože jsem se na něj dobře připravil/a“ souhlasilo 40% žáků (dívek 64 %).
- Žáci/žákyňe s nejvyšší mírou úzkosti ze školy uvádějí nižší spokojenost s vlastním životem.
- Žáci, kteří pociťují úzkost spojenou se zkoušením a známkováním, dosahují horších výsledků v hodnocených gramotnostech.
- Nízká očekávání učitele a jeho přesvědčení o neschopnosti konkrétního žáka zvyšují pravděpodobnost celkové úzkosti ze školy o 60%.
- ČR patří v Organizaci pro hospodářskou spolupráci a rozvoj (OECD) mezi pět zemí s nejnižším podílem žáků/žákyň, vnímajících jasný smysl svého života.

Zdroj: *PISA 2015 Results (Volume III): Students' Well-Being. OECD, 2017; PISA 2018 Results (Volume III). What School Life Means for Students' Lives. OECD, 2019*

Zdroje pro editory:

Analytická část [Národního akčního plánu pro duševní zdraví 2020 – 2030](#).

Lenka Felcmanová: [Není stres jako stres: Jak stres může posilovat naši odolnost i odolnost našich dětí?](#)

Tomáš Vokáč: [Současné přijímací zkoušky jsou trápením dětí, rodičů i škol](#)

[Tipy a rady, jak podpořit dítě během přijímacích zkoušek](#) v podobě praktických infografik od Centra LOCIKA.

Lenka Felcmanová, Silvie Pýchová, Vladimír Srb: [Partnerství pro vzdělávání 2030+ po dvou letech](#)

Kateřina Novotná: [Wellbeing ve vzdělávání](#) – Analýza vybraných zahraničních vzdělávacích systémů

Abhik Das: [Tips to Ease Off Entrance Exam stress](#)

Emma Young: [Test anxiety makes it harder to absorb information while preparing for an exam](#)

Odborné práce k tématu:

Joan Banks, Emer Smyth: [‘Your whole life depends on it’: academic stress and high-stakes testing in Ireland](#), 2014

Michaela C. Pascoe, Sarah E. Hetrick & Alexandra G. Parker: [The impact of stress on students in secondary school and higher education](#), 2019

Anita Stasulane: [Factors Determining Children and Young People’s Well-being at School](#), 2018

Infografiky – oblast wellbeingu:

<https://www.wellbeingveskole.cz/infografika-oblasti-skoly/> (pro školy)

https://www.wellbeingveskole.cz/infografiky-oblasti-rodice/?et_fb=1&PageSpeed=off (pro rodiče)

Kontakt pro média:

Radka Hrdinová, mediální komunikace Partnerství pro vzdělávání 2030+,
radka.hrdinova@partnerstvi2030.cz, 603 177 791

Co je to wellbeing? Wellbeing je stav, ve kterém můžeme v podporujícím a podnětném prostředí plně rozvíjet svůj fyzický, kognitivní, emocionální, sociální a duchovní potenciál a žít spolu s ostatními plnohodnotný a spokojený život.

- definice pracovní skupiny Wellbeing Partnerství pro vzdělávání 2030+

Partnerství pro vzdělávání 2030+ založilo v červnu 2020 sedm významných platforem ve vzdělávání podpisem Memoranda o Partnerství pro vzdělávání 2030+: Asociace krajských vzdělávacích zařízení, Asociace ředitelů základních škol ČR, Česká odborná společnost pro inkluzivní vzdělávání, Česká rada dětí a mládeže, Nadační fond Eduzměna, Národní síť Místních akčních skupin ČR a Stálá konference asociací ve vzdělávání (SKAV). Zapojené organizace se ztotožňují se dvěma hlavními cíli Strategie vzdělávací politiky ČR do roku 2030+ a chtějí aktivně přispět k jejich naplnění: 1. Zaměřit vzdělávání více na získávání kompetencí potřebných pro aktivní občanský, profesní i osobní život. 2. Snížit nerovnosti v přístupu ke kvalitnímu vzdělávání a umožnit maximální rozvoj potenciálu dětí, žáků a

studentů. V dubnu 2021 se přidalo sedm organizací v roli odborných partnerů: Asociace výchovných poradců, Centrum Locika, Centrum sociálních služeb Praha – Pražské centrum

primární prevence, EDUin, Jednota školských informatiků, Učitel naživo a Učitelská platforma. V červnu 2022 se k Partnerství 2030+ přidaly další čtyři organizace odborných partnerů: Asociace pracovníků Pedagogicko-psychologických poraden, Cyril Mooney Education, Nevypusť duši, a PAQ Research, z. ú. V listopadu 2022 byl založen a zapsán

ústav Partnerství pro vzdělávání 2030+, z. ú. Od ledna 2023 vystupuje Partnerství pro vzdělávání 2030+ již jako samostatná organizace. Sledujte aktuální informace o Partnerství 2030+ na [Facebooku](#).

Našimi konzultačními partnery jsou Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, Česká školní inspekce, Asociace krajů České republiky a Národní ústav duševního zdraví. Finančními partnery Partnerství pro vzdělávání 2030+ jsou Nadace RSJ , Nadace BLÍŽKSOBĚ a Nadace České spořitelny.