

Ako pripraviť deviatakov nielen na skúšky, ale aj na šťastnejší život?

O tvojom osude rozhoduje voľba, nie náhoda. Je na tebe, aby si sa rozhodol, za čo stojíš, ako na tebe záleží a ako dáš svetu zmysel. Nikto iný nemá tvoje dary: tvoj súbor talentov, nápadov, záujmov. Si originál. Majstrovské dielo.

(Regina Brett)

Môj kolega často hovorí: „*Tak veľmi túžim žiakov vzdelávať, ale oni sa tak urputne bránia!*“ Vždy, keď si na kolegove slová spomeniem, pousmejem sa, ale zároveň si pomyslím, že hoci je výrok vtipný, vo väčšine prípadov veľmi pravdivý. Hlavne matematikári a slovenčinári dlhé mesiace a roky žijú v strese z monitorov, z prijímacích skúšok, ale mnohým žiakom je to úplne jedno.



Vo chvíľach voľna učitelia vymýšľajú, vyrábajú všetky možné i nemožné učebné pomôcky, testy, tabuľky, len aby žiakom odovzdali čo najviac vedomostí.

Okrem poznatkov, vzorcov a pravidiel ich učia odbúravať stres, správne dýchať, zbavovať sa trémy. Prosia, hrozia, vyčítajú, trestajú, odmeňujú. Systematicky sa im venujú, chcú u nich vypestovať zvyk učiť sa. Niekedy úspešne, ale väčšinou nie. A tak, keď som aj ja vo chvíľach voľna premýšľala nad mojimi budúcimi deviatakmi, napadlo mi, že je na čase naučiť ich preberať zodpovednosť samých za seba. Lenže to nejde len tak zo dňa na deň. Aby pätnásťročný človek cítil aspoň kúsok zodpovednosti za výber svojho povolania, musí byť k tomu systematicky vedený predovšetkým v rodine a samozrejme i v škole. A to na ktoromkoľvek predmete, najčastejšie však na etickej výchove, náboženskej výchove, občianskej náuke alebo na triednických hodinách. **Takže, na čo by sme mohli mladých ľudí pred výberom povolania upozorniť?**

1. Počúvajte svoj vnútorný hlas

Je úplne samozrejmé, že mladí ľudia sú ovplyvňovaní všetkým, čo na nich pôsobí. Počnúc médiami a končiac priateľmi i rodinou. Niekedy sa im však napodobňovanie iných tak vymkne z rúk, že prestávajú byť sami sebou. Naučme ich, že človek potrebuje každý deň aspoň pol hodinu ticha, aby si mohol usporiadať svoje myšlienky, nápady a vzťahy. Ak sme v neustálom kontakte s hudbou, počítačom, televízorom, nemáme čas na seba a tým pádom nemáme šancu pochopiť sami seba, svoju podstatu a nemáme čas na utriedenie svojich snov, hodnôt a záujmov. Ticho potrebné na premýšľanie pomáha žiakom aj pri výbere ich budúceho povolania.

2. Robte to, čo vás baví



Najšťastnejší sú tí ľudia, pre ktorých je ich práca poslaním. Štatistiky hovoria, že 80% ľudí nemá rado svoju prácu. Potom sa ale nemôžeme čudovať, že je na svete toľko nešťastných ľudí. Najväčšiu časť svojho života strávime v práci. Vyberajme si kariéru, ktorá nás zaujíma. Peniaze, ktoré zarábame prácou, ktorá vás nebaví, za to nestoja. Rozprávajme sa s našimi deťmi o tom, že povolanie by sa nemalo vyberať len podľa platu, ale hlavne podľa záujmov. Motivujme ich v tom, aby už v základnej škole hľadali niečo, čo ich veľmi baví a v čom sú dobrí. Upozorňujme ich, že

povolania, v ktorých pomáhame iným ľuďom, nie sú možno až tak dobre platené, ale ešte stále, i v čase krízy, sú veľmi potrebné a čo je najdôležitejšie, práve tieto povolania robia človeka šťastnejším.

3. Bud'te vytrvalí

Vytrvalosť a systematickosť v príprave na skúšky dáva žiakovi obrovskú šancu uspieť. Čím skôr si vytvorí z učenia zvyk, tým lepšie pre neho. V budúcnosti na strednej či vysokej škole ocení skutočnosť, že sa už na základnej škole naučil učiť.

4. Neoporovnávejte sa

Často si žiaci navzájom porovnávajú svoje známky, projekty, úlohy. Maximálna spravodlivosť je výnimočný jav, a tak nech sa nenechajú odradiť rozdielnym hodnotením. Hovorte im o tom, nech sú sami sebou, nech sa nevzdávajú a bojujú. Nech sa nenechajú odradiť zlou známkou alebo iným zlyhaním. Ak človeku na niečom veľmi záleží a aj napriek prekážkam ide za svojim cieľom, jeho túžba uspieť sa raz určite stane skutočnosťou.

5. Bud'te reálni

Niekedy pod vplyvom iných ľudí naši žiaci majú na očiach ružové okuliare. I keď vedia, že ich prospech nezodpovedá vybranému študijnému odboru, pod vplyvom rôznych okolností (rodina, kamaráti, hodnoty v spoločnosti) chcú študovať niečo, čo vôbec nekorešponduje s ich osobnosťou. Pomôžeme takýmto žiakom nájsť reálny pohľad na svet. Predídeme tak u nich zbytočným sklamaniam nielen na strednej škole, ale aj v ďalšom živote.

6. Striedajte oddych a zábavu

Rozprávajme sa s mladými ľuďmi o tom, že denný režim má v akomkoľvek veku svoje opodstatnenie. Naučme ich ako striedať jednotlivé činnosti, ako relaxovať, koľko hodín spať, ako sa správne stravovať, meditovať, kedy športovať a učiť sa.

7. Bud'te optimisticky naladení

Nech sa deje čokoľvek, povedzme im, aby sa snažili zachovať dobrú náladu, nádej a optimizmus. Ved' po horších dňoch prichádzajú vždy tie lepšie. Učme ich radovať sa z doterajších úspechov, zo všetkých dobrých vecí, ktoré doteraz zažili a z ľudí, ktorých pri nich stoja a držia im palce.

8. Vyberajte si priateľov múdro

Obdobie puberty je aj časom, keď priatelia pre tínedžerov znamenajú viac ako ktokoľvek iný. Pretože v tomto období často absentuje dostatočná kritickosť, často sa zapletú do vzťahov, ktoré ich nepoháňajú vpred, ale naopak brzdia v ich rozvoji. Povedzme tínedžerom, aby sa zamysleli nad svojimi vzťahmi, prehodnotili ich a v čase príprav na prvé dôležité skúšky v živote preferovali tie, ktoré ich nasmerujú pozitívnym smerom.

9. Vezmite život do vlastných rúk, prestaňte sa spoliehať na iných

Existuje veľa ľudí, ktorí pri neúspechu siahajú po prvej možnej ceste ako sa ospravedlniť za svoje zlyhanie. Použijú výhovorky. Ved' to poznáte. Výnimkou nie sú ani naši žiaci. Len si spomeňte, koľkí z nich sa pri neúspechu vyhovárajú na zlých učiteľov, na slabú prípravu zo

strany učiteľa, na nedostatok učebníc, zlých kamarátov, zlé podmienky v škole...A tak by sme mohli pokračovať donekonečna. Tí, ktorí naozaj za niečím konkrétnym v živote idú, ktorí majú svoj cieľ vždy priamo pred očami, veľa dokážu. Možno sa na ceste vyskytnú aj prekážky, ale ak sú silno presvedčení, že chcú niečo dokázať, tak to dokážu. Nespoliehajú sa na výhovorky.

10. Bud'te vd'ační a tešte sa z maličkostí

Dnešná doba nás ženie k maximálnym výkonom. Všetko musí byť naj a super. A keď to tak nie je, upadáme do depresí. Už od školských lavíc musíme mladých ľudí učiť väčšej pokore a vd'ačnosti. Naučme ich radovať sa z čiastkových úspechov, z osvojovania nových vedomostí, zo vzájomnej pomoci a zo všetkého krásneho, čo v škole prežívajú. Každý, aj ten maličký úspech, je predsa úspechom a dáva nám novú energiu na väčšie kroky.



Pri príprave na skúšky v deviatom ročníku nestačí od prvého dňa len neustále učivo opakovať a precvičovať. Aby deviataci vydržali obrovský nápor až do konca školského roka, musia byť predovšetkým výborne vnútorne motivovaní, musia vedieť, čo vlastne v živote chcú robiť, musia byť optimisticky naladení a predovšetkým musia poznať sami seba. Spoznanie ich skutočných možností, túžob, pocitov a snov je kľúčom nielen k systematickej príprave, úspešným skúškam, ale predovšetkým k šťastnejšiemu životu.