TLAČOVÁ SPRÁVA **BRATISLAVA, 29. jún 2026**

Ako s dieťaťom zvládnuť deň vysvedčenia v pokoji a s podporou

Koniec školského roka a s ním spojené odovzdávanie vysvedčení je na Linke detskej istoty (LDI) tradične obdobím výrazného nárastu hovorov a online konverzácií na tému stresu, úzkosti a strachu zo školského hodnotenia. U mnohých detí a mladých ľudí tieto dni neprebúdzajú radostné očakávanie prázdnin, ale akútnu neistotu. Skúsenosti odborníkov z poradní LDI potvrdzujú, že najväčším zdrojom obáv pre nich často nie je samotný prospech, ale obavy z reakcie rodičov. V reakcii na tento pretrvávajúci trend zverejňuje Linka detskej istoty komplexné odporúčania, ktoré rodinám pomôžu zvládnuť tieto emóciami nabité dni v atmosfére bezpečia a vzájomného porozumenia.

Tento praktický prehľad vychádza priamo z každodennej poradenskej praxe psychológov, ktorí denne sprevádzajú deti čeliace tlaku na výkon a strachu zo zlyhania.

„Obdobie odovzdávania vysvedčení je pre rodiny časom, keď sa bilancuje celoročné úsilie. Mnohé deti a mladí ľudia si ho však spájajú s veľkými obavami z očakávaní dospelých," uvádza Mgr. Táňa Ivanič Rybanská, riaditeľka Linky detskej istoty. „Chceli by sme rodičom pripomenúť, že známky hovoria len o aktuálnom školskom výkone, no nedefinujú hodnotu dieťaťa ako človeka. Otvorený rozhovor, pochopenie a podpora zo strany rodičov sú tým najdôležitejším základom pre zvládnutie akýchkoľvek školských ťažkostí."

Praktické rady pre rodičov a 12 odporúčaní, ako byť dieťaťu oporou

Praktické odporúčania pripravila Mgr. Lucia Chamutyová, psychologička Linky detskej istoty:

1. Majte prehľad o tom, ako sa dieťaťu darí ešte pred vysvedčením

Priebežne sa zaujímajte o školu, známky aj to, čo sa dieťaťu darí alebo nedarí. Vysvedčenie by nemalo priniesť prekvapenia ani pre Vás, ani pre dieťa.

2. Vytvorte bezpečnú atmosféru v deň vysvedčenia

Mnohé deti pred vysvedčením neprežívajú strach zo známok samotných, ale z reakcie dospelých. Dajte dieťaťu najavo, že ho doma nečaká krik, ponižovanie ani odmietnutie, ale rozhovor a podpora. Aj náročné výsledky sa riešia ľahšie v atmosfére prijatia a bezpečia.

3. Dajte dieťaťu najavo, že ho prijímate bez ohľadu na známky

Dieťa potrebuje vedieť, že jeho hodnota nezávisí od výsledkov v škole. Známky môžu hovoriť o školskom výkone, nie o tom, aké je ako človek.

4. Najprv si všimnite vlastné pocity

Ak ste sklamaný, nahnevaný alebo znepokojený, doprajte si chvíľu na upokojenie. Deti oveľa lepšie prijímajú spätnú väzbu od rodiča, ktorý reaguje pokojne a s nadhľadom, bez vyvolávania strachu a výčitiek.

5. Doprajte si na rozhovor dostatok času

Vyhnite sa unáhleným reakciám hneď po prevzatí vysvedčenia. Pokojný rozhovor bez stresu a časového tlaku vytvára priestor na vzájomné porozumenie.

6. Zaujímajte sa o prežívanie dieťaťa
Spýtajte sa, ako sa cíti, čo ho teší, čo ho mrzí alebo čo ho prekvapilo. Niekedy dieťa potrebuje viac vypočutie než hodnotenie. Pred vlastným zhodnotením je užitočné sa najskôr spýtať dieťaťa, ako vníma svoje vlastné výsledky.

7. Všímajte si aj silné stránky dieťaťa
Škola zachytáva len časť schopností a talentov. Pripomeňte dieťaťu, v čom je šikovné, čo sa mu darí a na čo môže byť hrdé. Podporíte tým aj jeho schopnosť oceniť samého seba.

8. Oceňujte snahu, nielen výsledok
Za známkou sa často skrýva množstvo úsilia, pravidelná práca či prekonávanie prekážok. Aj keď výsledok nie je ideálny, snaha si zaslúži uznanie.

9. Neberte známky ako hodnotenie svojho rodičovstva
Výsledky dieťaťa nie sú vysvedčením rodiča. Keď sa rodič cíti osobne dotknutý alebo nedostatočný, môže reagovať príliš emotívne a stratiť zo zreteľa potreby dieťaťa.

10. Hľadajte spolu ďalší postup
Ak sa objavili ťažkosti, skúste sa rozprávať o tom, čo by mohlo pomôcť v budúcom školskom roku, spoločne prinášajte nápady. Dieťa sa viac učí zo spoločného hľadania riešení než z kritiky.

11. Zvážte, či je potrebné niektoré veci počas prázdnin doplniť
Ak sa počas roka ukázali väčšie medzery vo vedomostiach alebo zručnostiach, môže byť užitočné venovať sa im aj počas prázdnin. Nie je to trest ani zlyhanie, ale príležitosť dať dieťaťu viac času na zvládnutie toho, čo bolo preň náročné. Dôležité je nájsť primeranú rovnováhu medzi učením a oddychom.

12. Nezabudnite na oddych
Po mesiacoch školských povinností si oddych zaslúži každé dieťa. Prázdniny nemusia byť odmenou za dobré známky, ale prirodzeným časom na načerpanie síl.

KONTAKTY A DOSTUPNOSŤ POMOCI
Psychológovia a poradcovia Linky detskej istoty sú tu pre deti, mládež i dospelých v záujme detí nepretržite aj počas celých prázdnin.

Viac informácií nájdete na **www.ldi.sk** / **https://www.instagram.com/linkadetskejistoty** / **https://www.facebook.com/LinkaDetskejIstoty**

Pre deti a mládež NONSTOP, BEZPLATNE, ANONYMNE:
- Tel. číslo: 116 111
- Online poradne denne od 18:00-22:00 na: **www.ldi.sk**

Pre rodičov a dospelých BEZPLATNE, ANONYMNE:
- Rodičovská psychologická poradňa: 0800 500 500
- Dostupnosť: každú stredu od 13:30 do 19:30
- Sociálno-právna poradňa: 0800 500 500
- Dostupnosť: každý štvrtok a sobotu od 13:30 do 19:30