PŘIJETÍM NA STŘEDNÍ ŠKOLU TO NEKONČÍ JAK PODPOŘIT ŽÁKY PŘI PŘECHODU DO NOVÉ VZDĚLÁVACÍ ETAPY

Magdaléna Stašková

Abstrakt

Přijetím na střední školu se uzavírá důležitá část rozhodování o další vzdělávací cestě. Pro žáka však současně začíná další, neméně důležitá fáze: uzavírání zkušeností ze základní školy, vstup do nové role, zvládání nejistoty a vytváření podmínek pro dobrý začátek. Článek ukazuje, proč je období mezi přijetím a nástupem na střední školu vhodným prostorem pro sebereflexi, přípravu na změnu a citlivou poradenskou podporu žáka. Nabízí konkrétní otázky a postupy využitelné v individuálním i skupinovém poradenství a představuje autorskou metodu Moje nová kapitola. Ta propojuje reflexi dosavadní cesty, rozpoznávání přenositelných kompetencí, práci s očekáváním a obavami a tvorbu osobního plánu přechodu.

Úvod

Výběrem střední školy a přijetím ke studiu se uzavírá důležitá část rozhodování o dalším vzdělávacím směřování. Žák pojmenovává své silné stránky, talenty, zájmy a studijní předpoklady, vyhledává informace o školách, podává přihlášky a čeká na výsledek přijímacího řízení. Ve chvíli, kdy je přijat, se může zdát, že je rozhodnuto a práce školy, rodičů i kariérového poradce končí. Ve skutečnosti však přijetím jedna důležitá část kariérového rozhodování končí a současně začíná další.

Přechod na střední školu není pouze organizační změnou ani prostým pokračováním studia v jiné budově. Žák opouští známé prostředí, uzavírá jednu životní etapu a vstupuje do nové role. Mění se nároky na samostatnost, způsob učení, sociální vztahy, každodenní režim i očekávání okolí. Zkušenost prvních měsíců může ovlivnit vztah mladého člověka k učení, jeho sebedůvěru, pocit sounáležitosti i představu o vlastní budoucnosti.

Cílem článku je ukázat, jak může kariérové poradenství podpořit žáky právě v období mezi přijetím a nástupem na střední školu. Text vychází z poradenské a lektorské praxe a propojuje koučovací přístup, principy pozitivní psychologie a praktickou práci s reflexí. Nabízí konkrétní otázky, doporučení pro praxi a strukturovanou autorskou metodu využitelnou v závěru devátého ročníku, během adaptačních aktivit na středních školách nebo při individuální konzultaci.

Přechod na střední školu jako samostatná fáze poradenské podpory

Kariérové poradenství se u žáků základních škol přirozeně soustředí na sebepoznání, orientaci v možnostech středoškolského vzdělávání a volbu oboru i konkrétní školy. Méně pozornosti však bývá věnováno tomu, co se děje poté, co je volba potvrzena výsledkem přijímacího řízení. Právě toto mezidobí má vlastní vývojové úkoly: přijmout konec známé etapy, zpracovat emoce spojené se změnou, uvědomit si vlastní zdroje a připravit se na nové požadavky.

Přechody jsou přirozenou součástí vzdělávací i životní cesty. Člověk během života opakovaně mění školu, roli, pracovní prostředí nebo profesní směr. Schopnost zvládat změnu proto není jednorázovou dovedností potřebnou pouze v deváté třídě. Jde o základ schopnosti zvládat budoucí vzdělávací a pracovní změny: umět se ohlédnout, pojmenovat to, co si člověk odnáší, rozpoznat, co může ovlivnit, a vytvořit si další uskutečnitelný krok.

Sean Covey ve své knize o návycích dospívajících zdůrazňuje proaktivitu, tedy přebírání odpovědnosti za vlastní volby a zaměřování pozornosti na oblasti, které lze ovlivnit (Covey, 2017). V přechodovém období je tento princip zvlášť užitečný. Žák nemůže předem zajistit, že si okamžitě najde blízké přátele nebo že všechny předměty zvládne bez obtíží. Může však zjistit informace, připravit si systém učení, promyslet způsob dojíždění, požádat o pomoc nebo se rozhodnout, jak bude reagovat, když se mu první týdny nebudou dařit podle představ.

Úkolem kariérového poradce přitom není převzít odpovědnost za žákův přechod. Smyslem je pomoci mu rozlišit mezi tím, co ovlivnit může, co může ovlivnit jen částečně a co ovlivnit nemůže. Už samotné toto rozlišení často snižuje neurčitou úzkost a převádí ji do konkrétnějšího uvažování.

Uzavřít jednu kapitolu, než začne další

Konec základní školy je spojen s celou řadou emocí. Vedle radosti z přijetí a očekávání nových zážitků mohou žáci prožívat nejistotu, smutek z loučení, obavy z náročnějšího studia nebo pochybnosti, zda si vybrali správně. Někteří se těší, jiní by nejraději zůstali ve známém prostředí. Často se obě polohy objevují současně.

Ve školním prostředí se závěr devátého ročníku snadno zredukuje na uzavírání známek, výlety, loučení a organizační informace. Pro kariérové vzdělávání je však cenné nabídnout žákům také čas na vědomé uzavření zkušenosti. Ohlédnutí neznamená sentimentální bilancování ani hodnocení školy. Pomáhá žákovi uvidět vlastní vývoj: co se naučil, co zvládl, v čem se změnil a jaké zkušenosti si přenáší dál.

V koučovací práci se proto neptáme pouze: „Co tě čeká?“ Stejně důležité jsou otázky: „Co sis ze základní školy odnesl? Co ses naučil o sobě? Co už dnes umíš zvládnout, co by pro tebe dříve bylo obtížné?“ Takové otázky přesouvají pozornost od vnějšího hodnocení k uvědomění.

Žák si může vybavit situace, na které je hrdý, překážky, které překonal, nebo chvíle, kdy se musel naučit něco nového. Nemusí jít jen o školní výsledky. Významné mohou být zkušenosti ze sportu, kroužků, rodiny, vrstevnických vztahů, brigád nebo mimoškolních aktivit. Právě tyto situace často odhalují přenositelné dovednosti: spolupráci, schopnost požádat o pomoc, vystoupit před skupinou, organizovat si čas, zvládnout stres, vytrvat nebo dokončit úkol navzdory počátečnímu neúspěchu.

Důležitá je práce s důkazem. Pokud žák řekne, že je zodpovědný, poradce se může doptat: „Kdy se to naposledy ukázalo? Co jsi konkrétně udělal? Jaký byl výsledek?“ Obecné označení se tak promění v konkrétní zkušenost, o kterou se může mladý člověk opřít i v novém prostředí.

Od hodnocení k uvědomění

Při přechodu mezi školami bývá pozornost často zaměřena na známky, výsledky přijímacích zkoušek a předpokládanou studijní výkonnost. Tyto informace jsou důležité, nevystihují však celý příběh žáka. Koučovací přístup nabízí širší pohled. Nesnaží se mladému člověku vysvětlit, jaký by měl být, ale pomáhá mu uvědomit si, jaký už je, o co se může opřít a co potřebuje dále rozvíjet.

Whitmore chápe koučování jako proces, který uvolňuje potenciál člověka a podporuje jeho vlastní učení spíše než pouhé předávání hotových řešení (Whitmore, 2014). V práci se žákem to znamená nepředkládat univerzální návod na úspěšný nástup, ale vytvářet otázkami prostor, v němž žák sám rozpozná své potřeby a zvolí realistický postup.

Místo obecné otázky „Jaké jsou tvoje silné stránky?“ je možné vyjít z konkrétní zkušenosti a ptát se: Na jaký moment ze základní školy jsi nejvíce hrdý? Co jsi tehdy udělal, že se ti to podařilo? Jaké své schopnosti jsi při tom využil? Kdy ses musel překonat? Co ti pomohlo, když něco nešlo podle plánu? Kdo nebo co pro tebe bylo oporou? Co z této zkušenosti můžeš využít na nové škole?

Takové otázky pomáhají žákům konkrétně pojmenovat, co díky svým zkušenostem umějí a o co se mohou v nové situaci opřít. Mladý člověk se postupně učí rozpoznávat, co mu jde, jak se učí, co ho motivuje a v jakých situacích potřebuje podporu. Tato schopnost má význam nejen pro nástup na střední školu, ale také pro další kariérové rozhodování.

Poradce by měl současně zachovat realistický pohled. Reflexe nemá vést k nekritickému přesvědčení, že žák zvládne vše. Smyslem je vyváženě pojmenovat zdroje i oblasti, v nichž bude potřebovat nový způsob práce, více času nebo pomoc druhých.

Pracovat s očekáváním i obavami

Příprava na střední školu by neměla být založena pouze na pozitivní představě nového začátku. Smyslem není žáky přesvědčovat, že vše bude jednoduché. Užitečnější je vytvořit bezpečný prostor, v němž mohou otevřeně pojmenovat také své obavy.

Žáci se mohou bát, že si nenajdou kamarády, nebudou zvládat tempo výuky, ztratí se v nové budově nebo zklamou rodiče. Někteří mají strach, že ostatní budou schopnější. Jiní se nejvíce obávají dojíždění, brzkého vstávání, nové míry samostatnosti nebo omezení volnočasových aktivit. Obava bývá zpočátku obecná: „Bojím se, že to nezvládnu.“ Poradenský rozhovor ji může zpřesnit a převést do konkrétního tématu.

Kariérový poradce/kouč se může ptát: Z čeho máš největší obavu? Co přesně by pro tebe v této situaci bylo obtížné? Co z toho můžeš ovlivnit už nyní? Co můžeš udělat, pokud se obava skutečně naplní? Kdo ti může pomoci? Jak poznáš, že už potřebuješ o podporu požádat? Co ti v podobné situaci pomohlo v minulosti?

Cílem není obavy odstranit. Některé obavy jsou přirozenou reakcí na nejistotu a mohou upozornit na situace, na které se žák potřebuje lépe připravit. Smyslem je posílit vědomí, že na obtíže nemusí být sám a že může hledat vlastní způsoby zvládání.

Je vhodné rozlišovat mezi přípravou a zajišťováním jistoty. Žák může navštívit školu, projít si trasu, zjistit informace o adaptačním kurzu nebo si promyslet, komu se ozve, pokud nebude rozumět učivu. Nemůže však odstranit veškerou nejistotu. Důležitou součástí přechodu je proto také přijetí toho, že některé odpovědi získá až zkušeností.

Wellbeing jako součást dobrého začátku

Úspěšný nástup na střední školu nelze posuzovat pouze podle známek. Mladý člověk může dosahovat dobrých výsledků a současně prožívat osamělost, dlouhodobý stres nebo ztrátu smyslu.

Příprava na přechod by proto neměla sledovat pouze to, zda je žák organizačně připraven, ale také podmínky, které podporují jeho dlouhodobé fungování a duševní pohodu. Seligman popisuje wellbeing prostřednictvím pěti prvků modelu PERMA: pozitivních emocí, zaujetí činností, pozitivních vztahů, smysluplnosti a úspěšného výkonu (Seligman, 2014). Model není určen k hodnocení žáka, ale může poradci nabídnout přehled oblastí, které stojí za to v rozhovoru zachytit. Tyto oblasti mohou sloužit jako jednoduchá mapa pro rozhovor o tom, co mu pomůže v nové škole dobře fungovat.

Poradce se může ptát: Na co se těšíš? Při jakých činnostech se dokážeš soustředit a ztrácíš pojem o čase? Jaké vztahy chceš v nové třídě vytvářet? Proč je pro tebe zvolený obor důležitý? Podle čeho poznáš, že se ti daří? Odpovědi ukazují, že dobrý začátek není jen otázkou výkonu, ale také pocitu přijetí, zájmu, smyslu a postupného zvládání.

Model PERMA může zároveň poradci pomoci všimnout si, zda je plán žáka příliš jednostranný. Pokud je celý zaměřen pouze na výsledky, lze doplnit otázku na vztahy, odpočinek nebo činnost, která přináší radost. Pokud se žák soustředí pouze na to, aby zapadl mezi spolužáky, může být užitečné prozkoumat také jeho vlastní cíle a způsob učení.

Pomoci žákovi vytvořit vlastní plán přechodu

Kariérový poradce může žáka podpořit při formulování jednoduchého osobního plánu. Nemusí jít o dlouhý seznam úkolů. Důležité je, aby plán vycházel ze samotného žáka a z jeho skutečných potřeb.

Jeden žák si může před začátkem školy projít trasu dojíždění, zjistit informace o adaptačním kurzu a připravit si systém pro zapisování úkolů. Jiný potřebuje promyslet, jak skloubí školu se sportem. Další si chce zopakovat část učiva, oslovit spolužáka, kterého už zná, nebo si předem ujasnit, jak požádá učitele o vysvětlení, když něčemu nebude rozumět.

Plán by měl obsahovat zejména malý krok, termín a dostupnou oporu. Možné otázky jsou: Co chceš mít před nástupem vyřešené? Co můžeš udělat ještě během prázdnin? Jaký bude tvůj první malý krok? Kdy jej uděláš? Kdo nebo co ti může pomoci? Podle čeho poznáš, že se ti podařilo dobře začít?

Takový plán podporuje samostatnost a odpovědnost. Žák nevstupuje do nové školy pouze s představou, co se mu bude dít, ale také s vědomím, co může sám aktivně ovlivnit. Současně je důležité plán nepřeplnit. Příliš mnoho úkolů může zvyšovat tlak a vytvářet dojem, že na změnu je možné se připravit dokonale. Větší hodnotu mívají dva nebo tři konkrétní kroky, které žák skutečně provede.

Plán je vhodné znovu otevřít po několika týdnech studia. Teprve zkušenost ukáže, co funguje, co je třeba upravit a jaké nové potřeby se objevily. Podpora žáka proto nemusí skončit posledním dnem základní školy, ale může pokračovat také během adaptačního období na střední škole.

Autorská metoda Moje nová kapitola

Jednou z možností, jak strukturovat reflexi a přípravu žáka na přechod, je pracovní sešit Moje nová kapitola. Metoda vznikla pro žáky, kteří končí základní školu a připravují se na vstup do nové vzdělávací etapy. Nemá sloužit jako další test ani jako soubor správných odpovědí. Jejím smyslem je vytvořit bezpečný a strukturovaný prostor pro osobní reflexi.

Název pracuje s obrazem kapitoly: předchozí část příběhu lze uzavřít, aniž by byla vymazána. Žák do nové etapy nevstupuje jako prázdný list. Přináší si zkušenosti, vztahy, dovednosti, hodnoty, úspěchy i situace, které nebyly jednoduché. Novou kapitolu současně nemá předem napsanou a může ovlivnit způsob, jakým do ní vstoupí.

Pracovní sešit vede žáka k tomu, aby se ohlédl za základní školou, pojmenoval své úspěchy a zkušenosti, rozpoznal schopnosti, které při nich využil, uvědomil si své zdroje podpory, zachytil očekávání a obavy spojené se střední školou, představil si první měsíce a vytvořil si několik konkrétních kroků.

Doporučený postup práce s metodou

1. Vytvoření bezpečného rámce. Poradce vysvětlí, že nejde o hodnocení ani kontrolu správných odpovědí. Žák si může vybrat, které části bude sdílet. Při skupinové práci je vhodné předem domluvit pravidla respektu a dobrovolnosti.

2. Ohlédnutí za dosavadní cestou. Žák zachycuje důležité události, úspěchy, výzvy a změny ze základní školy. Poradce podporuje konkrétnost a pomáhá rozšířit pohled také mimo známky a školní soutěže.

3. Převod zkušenosti do kompetencí. U vybraných situací žák popíše, co udělal, co mu pomohlo a jakou schopnost využil. Poradce se doptává na důkazy a pomáhá žákovi najít srozumitelná pojmenování.

4. Práce s očekáváním a obavami. Žák si oddělí to, na co se těší, od toho, čeho se obává. U obav rozlišuje, co může ovlivnit, koho může požádat o pomoc a jaký preventivní krok může udělat.

5. Představa dobrého začátku. Žák si představí první týdny na nové škole. Nejde o idealizaci, ale o zachycení konkrétních znaků: jak bude vypadat jeho režim, co mu pomůže učit se, jak bude pečovat o vztahy a podle čeho pozná, že postupně získává jistotu.

6. Osobní plán. Žák si vybere dva až tři kroky, určí termín a dostupnou oporu. První krok má být natolik malý, aby jej mohl skutečně uskutečnit.

7. Poradenský rozhovor a reflexe. Největší hodnotu metoda získává ve chvíli, kdy žák dostane možnost o vybraných odpovědích mluvit. Poradce zde není hodnotitelem, ale průvodcem, který pomáhá hledat souvislosti a vlastní řešení.

8. Návrat k plánu. Po nástupu na střední školu je vhodné se k materiálu vrátit. Žák může zhodnotit, co mu pomohlo, co se ukázalo jinak a jaký další krok potřebuje.

Pracovní sešit Moje nová kapitola je určen k využití při individuálním kariérovém poradenství, v třídnických hodinách, v závěrečných aktivitách devátého ročníku i jako součást adaptační práce na středních školách. K volnému stažení je na webu autorky www.magdastaskova.cz.

Doporučení pro poradenskou práci se žáky

Nevnímat přijetí jako konec podpory. Období po přijímacím řízení má vlastní témata a nabízí prostor pro rozvoj kariérových kompetencí.

Neomezovat reflexi na školní výkon. Zdrojem dovedností jsou také vztahy, sport, zájmy, rodinné situace, dobrovolnictví nebo překonané obtíže.

Pracovat s konkrétními zkušenostmi. Obecné otázky vedou k obecným odpovědím. Situace, jednání a výsledek umožňují pojmenovat skutečné kompetence.

Normalizovat smíšené emoce. Radost a nejistota mohou existovat současně. Poradce nemusí obavy rychle rozptylovat, ale může žákovi pomoci je zpřesnit a převést do akčních kroků.

Podporovat proaktivitu, ne tlak na dokonalost. Žák má rozpoznat, co může ovlivnit, nikoli získat pocit, že musí mít vše pod kontrolou.

Zahrnout wellbeing. Dobrý začátek se netýká jen výsledků, ale také vztahů, smyslu, zaujetí, pozitivních emocí a udržitelného režimu.

Zapojovat rodiče přiměřeně. Rodiče mohou pomoci s praktickou přípravou a nabídkou opory, neměli by však osobní plán vytvořit za žáka.

Navázat po nástupu. Krátká reflexe po prvních týdnech umožní plán upravit a zachytit situace, v nichž žák potřebuje další podporu.

Pokud obavy výrazně narušují každodenní fungování žáka, dlouhodobě se zhoršují nebo jsou spojeny s intenzivní úzkostí, není úkolem kariérového poradce řešit je pouze koučovacími otázkami. V takové situaci je vhodné zapojit školní poradenské pracoviště, rodiče nebo doporučit další odbornou podporu.

Závěr

Podpora žáků při přechodu na střední školu bývá v praxi někdy opomíjena. Pozornost školy, rodičů i poradenských pracovníků se přirozeně soustředí na výběr oboru, podání přihlášek a přijímací řízení. Po přijetí se předpokládá, že hlavní úkol byl splněn.

Právě období mezi přijetím a nástupem na novou školu však nabízí jedinečný prostor pro reflexi. Žák už není pod bezprostředním tlakem rozhodování a současně ještě není plně ponořen do nové školní reality. Může se zastavit, pojmenovat své zdroje, pracovat s očekáváním a obavami a připravit si několik konkrétních kroků.

Kariérové poradenství tím získává širší rozměr. Nejde pouze o pomoc s výběrem školy, ale o rozvoj schopnosti zvládat přechody, učit se z vlastní zkušenosti a aktivně pracovat se svou budoucností. Smyslem podpory není odstranit veškerou nejistotu ani žáka dokonale připravit na každou situaci. Důležité je, aby dokázal pojmenovat své zdroje, rozpoznal, co může ovlivnit, věděl, na koho se obrátit, a měl připravený první zvládnutelný krok. Tyto zkušenosti může využít i při dalších vzdělávacích a životních změnách.

Přijetím na střední školu tedy práce nekončí. Může začít jiný, neméně důležitý rozhovor: Co si ze své dosavadní cesty odnáším, o co se mohu opřít a jak chci vstoupit do své nové kapitoly?

Literatura

COVEY, Sean. 7 návyků úspěšných teenagerů. Přeložil Aleš LISA. Praha: FC CZECH, 2017. ISBN 978-80-254-7926-1.

SELIGMAN, Martin E. P. Vzkvétání: nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody. Přeložila Eva NEVRLÁ. Brno: Jan Melvil Publishing, 2014. ISBN 978-80-87270-95-0.

WHITMORE, John. Koučování: rozvoj osobnosti a zvyšování výkonnosti. 3. vyd. Praha: Management Press, 2014. ISBN 978-80-7261-273-4.

Autorka

Mgr. Magdaléna Stašková

je certifikovaná kariérová poradkyně, rozvojová koučka, lektorka a mentorka začínajících kariérových poradců a poradkyň. Pracuje s žáky základních škol a se studenty středních a vysokých škol při volbě další vzdělávací a kariérní cesty. Pracuje také s ženami, které se po rodičovské dovolené vracejí do pracovního života nebo hledají nový profesní směr. Připravuje budoucí kariérové poradce a poradkyně k profesní zkoušce podle Národní soustavy kvalifikací. Ve své praxi propojuje kariérové poradenství s koučovacím přístupem, diagnostikou a praktickými metodami zaměřenými na sebepoznání, rozhodování a zvládání kariérových přechodů. Působí ve Zlíně.

www.magdastaskova.cz