Vysvědčení jako test odolnosti: Školy reagují na rostoucí psychickou zátěž žáků preventivními programy

Praha, 28. ledna 2026 – Zatímco se v těchto dnech tisíce českých žáků dozvídají své pololetní výsledky, odborníci z praxe upozorňují na rostoucí psychickou zátěž spojenou s hodnocením. Pro mnoho dětí a mladých lidí představuje vysvědčení významný stresový faktor. Řada škol proto začíná aktivně pracovat s prevencí a posilováním duševního zdraví žáků.

„S blížícím se vysvědčením pozorujeme u některých dětí zvýšenou nervozitu a obavy. Část z nich hůře spí, jiné mají strach z reakce doma. Tento tlak se přitom netýká jen dětí se slabším prospěchem, ale i těch, které dlouhodobě patří mezi úspěšné žáky,“ říká PhDr. Eva Weislová, vedoucí preventivních programů Proxima Sociale o.p.s.

Prevence přináší změnu – potvrzují to učitelé z praxe

Odpovědí na rostoucí psychickou zátěž žáků jsou pravidelné preventivní programy, které pomáhají dětem budovat odolnost, dostatečnou míru sebereflexe a zdravé mechanismy zvládání stresu.

„Profesionální přístup lektorek byl obdivuhodný. Postupem času opadly obavy žákyň, odvážily se říct i to, co nikdy nikomu neřekly. Nejen, že se řešily problémy mezi spolužačkami, ale žákyně otevřeně popsaly i studijní potíže," sdílí svou zkušenost třídní učitel z konzervatoře a VOŠ Jaroslava Ježka.

Další pedagogové oceňují především reakce lektorek na aktuální situace v kolektivu: *„Lektorky dokázaly přizpůsobit program aktuálním změnám a situacím. Nahlížely na problematiku z mnoha úhlů pohledu a otevíraly citlivá témata v kolektivu,"* dodává metodik prevence z gymnázia Voděradská.

Odborná debata se přesune na konferenci PREVEX

„Školy dnes čelí situacím, na které nejsou samy o sobě připravené – od rostoucí psychické zátěže dětí až po dopady digitálního světa na jejich chování a vztahy. Konference PREVEX vznikla proto, aby na tyto změny dokázaly reagovat dřív, než se z nich stanou krizové situace," vysvětluje Mgr. Jindřich Racek, ředitel organizace Proxima Sociale o.p.s.

Rostoucí zájem škol o systematickou prevenci ukazuje, že téma přestává být okrajové. Proto vznikla konference PREVEX, která se uskuteční 13. a 14. dubna 2026 na Nuselské

radnici v Praze. Téma duševního zdraví a prevence ve školním prostředí bude jedním z jejích ústředních bodů.

Úvodní slovo na konferenci pronese **Klára Šimáčková Laurenčíková**, která se dlouhodobě věnuje ochraně práv dětí a vytváření bezpečného prostředí ve školách.

Konference je určena pedagogům, školním psychologům, metodikům prevence a dalším odborníkům, kteří pracují s dětmi a mládeží. Více informací a přihlášení je již nyní dostupné na www.prevex.info.

O organizaci Proxima Sociale o.p.s.

Proxima Sociale o.p.s. podporuje děti, mladistvé a rodiny v překonávání náročných životních situací. Působí v Praze a ve Středočeském kraji, kde nabízí akreditované preventivní programy pro školy i 11 sociálních služeb – od nízkoprahových klubů až po azylové bydlení. Jen v roce 2024 organizace podpořila více než 2 500 klientů a v rámci prevence oslovila přes 21 000 dětí a 1 700 pedagogů. Více informací na www.proximasociale.cz.

Kontakt pro média:

Johana Nejedlová

PR pracovnice

Tel.: +420 774 531 531

E-mail: nejedlova@proximasociale.cz

Poznámky pro redakce:

- K dispozici jsou fotografie z realizovaných preventivních programů.
- Možnost zprostředkování rozhovoru s odborníky na prevenci.
- Statistiky a data z praxe.