

# JAK S RODIČI MLUVIT O ŠPATNÉM VYSVĚDČENÍ

## PŘIPRAV SE

Nepřemýšlej nad tím, že bys před rodiči chtěl/a špatné známky skrývat. Celá situace se tak zbytečně může zhoršit. Začni přemýšlet nad tím, jak a kdy je nejvhodnější rodičům o špatných známkách říct.

## ZVOL SPRÁVNÝ ČAS

Není nejlepší nápad říkat rodičům špatné zprávy, když jsou zrovna ve stresu, zaneprázdnění nebo se právě vrátili z práce. Zvol takový čas na rozhovor, kdy se budete ty i rodiče cítit dobře a budete v klidném prostředí.

## ŘEKNI RODIČŮM, JAK TI MOHOU POMOCI ZLEPŠIT SE

Když řekneš rodičům, jak přesně ti můžou s učením pomoci, je to pro ně dobrým signálem, že si chceš známky zlepšit a pracovat na sobě. Můžeš říct: "Potřebuju pomoc s řešením domácích úkolů." "Prosím tě o pomoc s učením na test, vyzkoušíš mě?" "Pomůžete mi najít doučování matematiky?"



## NABÍDNI ŘEŠENÍ

Řekni rodičům, jak budeš pracovat na tom, aby se tvé známky zlepšily. Rodiče můžou tvá snaha překvapit a určitě budou rádi, že chceš špatné známky zlepšit. Můžeš říct:

"Budu dávat větší pozor při hodinách."

"Budu si dělat lepší poznámky a pečlivě se budu učit na testy."

"Budu více mluvit s učitelem, když nebudu rozumět probíranému učivu."

"Budu si dávat větší pozor na domácí úkoly."

## BUĎ UPŘÍMNÁ/Ý

Když řekneš vše na rovinu, můžeš díky tomu rodičům říct svůj pohled na věc a dokonce to může rozptýlit jejich hněv. Také tím dáš rodičům najevo, že umíš přebírat odpovědnost za své činy a to se cení.

## VYSVĚTLI RODIČŮM, PROČ MÁŠ ŠPATNÉ ZNÁMKY

Pokud ve škole prožíváš náročné období – ať už se cítíš zahlceně z učení a je toho na tebe moc, nebo se k tobě nechovají spolužáci nebo učitelé hezky, je načase o tom povědět rodičům! Pokud prožíváš náročné období, nemusíš na to být sám/a.

## VEJ SI S SEBOU PROSTŘEDNÍKA

Pokud máš obavy, jak budou rodiče na tvé vysvědčení reagovat a bojíš se jim ukázat vysvědčení o samotě, přiveď si dospělou osobu, které důvěřuješ a víš, že ti rozumí a podpoří tě. Může to být babička, teta, strýček nebo rodinný přítel. Hlavním úkolem prostředníka je udržet rodiče v klidu, abyste spolu mohli vést dialog a nedošlo k hádce.

NIC Z TOHO NEFUNGUJE  
A NEVÍŠ, CO MÁŠ DĚLAT?

Jste tu pro tebe. Napiš  
(klidně anonymně) na chat  
[www.detstvibeznasili.cz](http://www.detstvibeznasili.cz)

