



Co dělat, když...

...mi nejde učení

A woman with blonde hair and glasses is leaning over a young girl with blonde hair, who is sitting at a table and reading a book. The woman is looking at the book with the girl. On the table in front of the girl are several colorful blocks with numbers and letters on them. The background is a soft, light pink color.

Problémy ve škole

Učitelé na Tebe nakládají náročné úkoly, které musíš plnit, a ne vždy je to snadné. Možná bojuješ s fyzikou, nebaví Tě zeměpis, nebo nerad/a chodíš na tělocvik.

Ve škole trávíš spoustu času. Je to příležitost vidět kamarády, dozvědět se něco nového, něco zažít.

Někdy se ale škola může stát místem, kam se netěšíš ani trochu a nejradši bys tam po prázdninách už nikdy nemusel/a.

Ne každému jde učení snadno, na některé předměty prostě „nemáme buňky“. Každý je nadaný na něco jiného.

Co s tím, když všichni čekají, že doneseš domů samé jedničky, a ono se zrovna nedaří?

- Když se ve škole něco nedaří, může být těžké to oznámit doma rodičům, kteří nemusí mít pro chyby pochopení.
- Pár špatných známek v žákovské nebo na vysvědčení a kázeňská poznámka třídního učitele může přivolat velký strach z toho, co tomu doma řeknou...
- Někdy jsou obavy tak velké, že Tě může i napadnout utéct z domova nebo třeba chodit nějakou dobu radši za školu.
- To ale většinou problémy nevyřeší, naopak z toho může být ještě větší průšvih, když se na to přijde. Mít strach z reakce rodičů je normální a nejsi sám/sama, kdo ho má.

Na koho se obrátit

- Pokud máš nějaké starosti, můžeš se obrátit na svého **učitele nebo učitelku**. Nejlepší takový, který je hodný a je na něj spolehnutí. Pokud takového máš, je to velká výhoda.
- Ze spolužáků by sis možná vybral/a své nejlepší kamarády a kamarádky, rozumíte si a těšíš se na ně, až se ve škole zase potkáte.
- Kdybys chtěl/a, zavolej na **Linku bezpečí** a popovídej si o tom, co prožíváš, není to žádná ostuda!



Telefonická pomoc dětem - linka bezpečí  **116 111**

pomoc@linkabezpeci.cz  chat.linkabezpeci.cz

Nové číslo 116 111 je shodné pro dětské linky důvěry v celé Evropě. Volání je zdarma z pevných i mobilních telefonů.

Další trápení

- Jak se má člověk soustředit a podávat ve škole dobré výkony, když má jiné starosti, třeba **rodinné problémy...?**
- Je pochopitelné, že pokud nejsi v pohodě, nemůžeš se pořádně učit jako obvykle.
- Hodně dětí zná **bolení břicha, pocení a strach před důležitým zkoušením a testem**, nebo třeba **trému přečíst referát nebo báseň před celou třídou**. Takové starosti Tě mohou pěkně potrápít a můžeš se spolehnout, že se Ti **nikdo nebude smát a shazovat Tě za to, že něco takového zažíváš**.
- **Rádi Ti pomůžeme** s řešením starostí, neváhej se nám svěřit.

Co s tím?

- Ať už se děje ve škole cokoli, co Tě trápí, je dobré **nezůstávat na to sám/sama**.
- Můžeš se pokusit to řešit s nějakým **fajn učitelem/učitelkou**, **svěřit se výchovnému poradci** či **metodikovi prevence**, **promluvit s rodiči** nebo **požádat o podporu někoho z příbuzných** či **blízkých lidí**.
- Pomoc ohledně učení můžeš hledat i v **pedagogicko-psychologické poradně**.
- V každém případě je tu pro Tebe i **Linka bezpečí**, na kterou můžeš zavolat, přijít na chat nebo poslat e-mail.