

Deník unavené školáčky

Nevím, proč to píšu. Možná proto, že když to mám jen v hlavě, tak se mi chce brečet. A já nechci brečet.

Nechci, aby se někdo plal, co se děje. Protože když se mě někdo replá, stejně řeknu, že nic.



Ráno jsem vstávala úplně mrtvá.

Oči mě pálily a měla jsem pocit, jako kdybych měla v hlavěvalu. U noci jsem zase byla na mobilu. Nechtěla jsem být dlouho, jen chvíli... ale pak už bylo pozdě.

Já vím, že se to nemá.

Jenže když si ležnu a mám být potichu, začne mi v hlavě běhat všechno možné.

Co jsem řekla ve škole. Jestli jsem byla trapná. Jestli si někdo všiml, že jsem se zadrkla, když jsem měla mluvit. Mobil to na chvíli vypne. A tak si vždycky řeknu ještě jedno video. A pak už je skoro ráno.



Ráno mi máma říkala, ať se nasnídám.

Ale já neměla chuť. Jakmile si představím školu, sláhne se mi žaludek. A někdy se mi ani nechce jíst, když na mě někdo kouká. Je to blbost, já vím, ale mám to tak.

Ve škole jsem se snažila dávat pozor, ale bylo to těžký.

Klava byla jak v mlze. Všechno mě švalo. Kluk, lidi, smích, který nevíš, jestli je o tobě. A když se mě učitelka na něco zeptala, měla jsem úplně prázdno. Úplně.

Po obědě jsem měla zase hlad.

Oběd byl normální, ale já měla chuť na něco, co mě poleší hned. Cestou domů jsem šla do obchodu a koupila jsem si brambůrky a sladký pítí. Vím, že to není dobrý, ale když jsem unavená a nervózní, tak mám chuť jen na cukr. Na chvíli mi to zvedne náladu. A pak přijde pád.



Doma jsem byla protivná.

Máma se mě ptala, co mi je. Řekla jsem, že nic. Jenže ve mně toho bylo strašně moc. Únava, vztek, smutek, takový ten pocit, že jsem nějak špatná a nevím proč.

A večer přišla zpráva. Bylo 23:30.

Koukla jsem na čas a řekla si, že už fakt půjdu spát. Jenže mi pípnul mobil.

Někdo mi napsal z profilu, který jsem nemala.

„Ahoj, ty jsi ze Smržovky, vidíš?“

„Jsi fakt v pohodě.“

„Nejsi jak ty ostatní.“



A mně se udělalo teplo.

Je to trapný, ale bylo to hezký. Ten člověk psal mile. Ne jako spoluřáci. Ne jako v komentářích. Psalo to klidně, jako kdyby mě někdo opravdu viděl.

Psali jsme si víc dní.

A já se na ty úpravy vlastně těšila. Bylo to jako tajný místo, kde se mi nikdo nesměje.

Jenže se to změnilo.

Začal se plát víc.

Jestli jsem doma sama. Jestli mám svůj pokoj. Jestli mě rodiče kontrolují.

A pak napsal:

„Pošli mi fotku.“

„Jen normální.“

„Jen pro mě.“

„Když mi věříš.“



A mně se úplně stáhl žaludek.

Nechci. Fakt nechci.

Jenže mám strach, že když nepošlu, začne být hnusnej. Nebo že mi napíše něco kromuňho. Nebo že to někam pošle.

Protože já už vím, že lidi umí být zlí.

Jednou mi někdo napsal do komentáři, že jsem odporná.

A pak se přidali další. Já jsem to smazala, ale stejně jsem to viděla. A měla jsem pocit, že se mi to vypálilo do hlavy.

Teď mám pocit, že kdybych to řekla doma, tak mi vezmou mobil.

A já nechci, aby se máma zlobila. Nechci, aby se bála. A hlavně nechci, aby si myslela, že jsem kloupá.

Já nejsem kloupá.



Já jsem jen unavená. A někdy se cítím sama. A ten člověk to poznal.

Teď ležím v posteli a buší mi srdce až v krku.

Ušude je ticho. Všichni spí. A já mám strach.



A teď už jen prosba

Tento text není skutečný deník konkrétního dítěte. Je to příběh, který ale může být až překvapivě blízko realitě.

Děti dnes často nosí mnoho věcí v sobě a navenek to nemusí být vidět. Někdy to vypadá jen jako únava, špatná nálada, nesoustředění nebo „puberta“.

Ve skutečnosti se ale může spojovat víc věcí dohromady. Nedostatek spánku, dlouhé večery u obrazovek, rychlé cukry místo pestré stravy, výkyvy energie a k tomu online svět, ve kterém na děti nečekají jen kamarádi, ale i kyberšikana nebo lidé, kteří se vydávají za vrstevníky a postupně si budují důvěru dítěte.

Možná o tom slýcháme často a máme pocit, že se to děje někde daleko. Jenže podobné situace se dějí i v blízkosti našich dětí. I u nás.

Prosíme Vás proto o spolupráci a o pozornost k věcem, které děti samy často ještě neumí uhlídat. Pomáhá, když rodiče vědí, s kým si dítě píše a co na internetu sdílí, když má dítě večer jasně nastavené hranice pro elektroniku, když má pravidelný spánek a když během dne dostává pestřejší stravu, která mu dává stabilní energii a podporuje soustředění.

A hlavně, co je možná nejdůležitější, když dítě cítí, že se může svěřit. I když udělalo chybu. I když se bojí. I když je mu to trapné.

Škola a rodina stojí vedle sebe. Na jedné straně. Na straně dětí.

Děkujeme Vám za čas, pozornost a péči, kterou svým dětem věnujete.

S úctou
vedení školy a učitelé