

A portrait of a woman with long, wavy brown hair, smiling at the camera. She is wearing a light pink blazer over a white collared shirt. She is holding a stack of white papers in front of her. The background is a solid dark green color.

Andrea
Nguyen

CO NÁS ŠKOLA (NE)NAUČILA

edika.

Co nás škola (ne)naučila

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.edika.cz
www.albatrosmedia.cz

edika.

Andrea Nguyen
Co nás škola (ne)naučila – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2026

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.


ALBATROS MEDIA

CO NÁS ŠKOLA (NE)NAUČILA

Andrea Nguyen

edika.

OBSAH

Úvod	7
 1. Jak to celé bylo?	10
Píše se rok 2019	11
Začátky	14
Jak to chodí ve škole	21
Šikana na pracovišti	27
Nový vztah	31
 2. Jak přežít vlastní perfekcionismus	40
aneb Proč dvojka není konec světa a proč nebýt dost dobrý je někdy úplně nejlepší plán	
 3. Umění říkat NE	56
 4. Šikana	70
aneb Když se kamarádství mění v past	

5. Jak si odpočinout bez výčitek 84

**6. Jak mluvit se sebou
jako s dítětem 100**

7. Když rodiče (ne)naučí 114

**8. Jak nemít život jako
odměnu za práci 128**

**9. Pád není konec,
ale odrazový můstek 142**

10. Z deníčku učitelky 154

Rozepnutá podprsenka 155

Lekce z filmu pro dospělé 158

Když (ne)mluvím sama se sebou 160

Dětská upřímnost 162

Co si o mně děti myslí? 166

Závěrem 168



ÚVOD

Věci, které mě škola nenaučila, ale život jo? Přesně to se dočteš v této knize. A také to, jak se ze mě stala učitelka.

Škola mě naučila, že vodík má atomové číslo jedna. Ale neřekla mi, co dělat, když si občas připadám jako nula.

Tahle kniha není návod. Ani sešit s kontrolními otázkami. Je to spíš takový kabátek, který si můžeš obléct, když je ti zima. A zároveň batoh, do kterého si můžeš naházet pár věcí, co ti cestou (jako studentovi, učiteli nebo rodiči) fakt pomůžou.

Nečekej vyrovnanou učitelku. Čekej člověka, který dělá, co může. Který taky brečel na záchodě o první přestávce a pak rozdával jedničky. Který se nedokázal naučit tolik jmen a příjmení, a tak občas musel zaimprovizovat a vymyslet pro žáka přezdívku.

*Jsem člověk,
jsem učitelka,
jsem máma,
jsem Andrea Nguyen.*

Najdeš tu nejenom seberozvoj, ale i moje osobní příběhy ze života a sem tam nějaké cvičení. Na konci tě také čeká výběr vtipných i trapných situací, které mě během učení potkaly.

Co mi škola nedala a život po mně chtěl hned?

- že když se nenaučím říkat NE, vyhořím;
- že dokonalost je spíš vězení než odměna;
- že odpočinek není za odměnu, je to podmínka pro přežití;
- že moje hodnota nezačíná výkonem, ale tím, že jsem;
- že můžeš být zároveň vyčerpaný a vděčný (a není to špatně).

Možná jsi to taky zažil... myslím tyto situace. A právě proto čteš tuto knížku. Možná jsi typ, co byl vždycky „ten hodný“, ale nikdo se tě nezeptal, jak se máš a jak se cítíš.

Možná jsi ten, co ostatním pomáhá, ale neví, jak pomoci sobě. Jednou jsem měla ve třídě holku, která vždycky všem pomáhala. Byla to taková ta duše třídy. Hlásila se, uklízela po ostatních a půjčovala pastelky i těm, kteří si nikdy do školy nenosili vlastní pomůcky. Jednoho dne ale seděla v lavici, dívala se do stolu a vypadala smutně a vyčerpaně. Nejprve jsem si myslela, že se jí něco přihodilo doma. Po skončení hodiny jsem ji poprosila, zda nemůže počkat, až ostatní žáci opustí třídu. Stále neměnila svůj nešťastný výraz. Řekla mi, že se cítí unavená a vyčerpaná z toho, jak musí ostatním vždy pomáhat. Nejenom ve škole druhým, ale i rodičům doma dělala terapeuta. Pocházela z rozvedené rodiny a oba rodiče na ni vrhali spoustu názorů na toho druhého, což ji pochopitelně trápilo. Tato situace mi zůstala v hlavě dodnes. Protože přesně tohle se děje i nám

dospělým. Jsme naučeni rozdávat, držet, zachraňovat, být oporou. Ale zapomínáme, že i studna potřebuje dopouštět. A když ji nedoleješ, tak se prostě jednoho dne ozve duté prázdno. Skutečnost, že je dítě terčem problémů svých rodičů, je však kapitola sama o sobě. Tohle by se prostě stávat nemělo.

Možná jsi učitelka. Možná student. Možná rodič. Možná vše najednou?

*Víš, co vím já?
Že toho máš v sobě víc, než si myslíš.*

Proč tedy píšu tyto řádky? Protože chci, abys věděl, že v tom nejsi sám. Je normální se ztratit. Být dospělým neznamená mít všechny odpovědi. Někdy to znamená učit se za pochodu a psát si vlastní pravidla. Třeba tyhle.

Je také třeba říct, že tato kniha se v žádném případě nesnaží dehonestovat školství ani nadávat na školu jako takovou. Bez školy bychom neuměli psát, číst a počítat. Naopak bych si přála, aby tě tato kniha vtáhla do svého nitra a pomohla ti poznat nejenom sám sebe, ale i mě a moji minulost. Nebude to jen čtení, ale také práce na sobě samém. Každá kapitola má nějaký ten „domácí úkol“ nebo cvičení. Neboj, nejsem ta šílená úča, která rozdává sto úkolů za týden. Tato cvičení dávají smysl, slibuju. Uvidíš to ve chvíli, kdy dočteš poslední řádky. Tak už se posad' nebo si lehni a pojď se mnou do víru problémů, které ti v minulosti způsobila rodina, škola nebo třeba ty sám.



JAK TO CELÉ BYLO?

Píše se rok 2019

„Musím něco změnit,“ říkala jsem si na balkoně třípatrové bytovky v malém městě, které mělo maximálně 2 500 obyvatel. V jedné ruce jsem držela dvojku bílého a ve druhé IQOS s mentolovým tabákem. Uvnitř v obýváku hrála Dua Lipa a na konferenčním stolku zbyla prázdná láhev od vína a další dvě skleničky. Kamarádky už spokojeně spaly doma, zatímco já tady opět přemýšlela o svém životě. „Co jsem sakra tak podělala?“ To byla další z vět, které jsem si ten večer opakovala pořád dokola. Měla jsem všechno.

Teda kromě titulu z vysoké a manžela, ale měla jsem dvouletou dcerku Nelinku, která spokojeně spinkala ve vedlejší místnosti, ze které jsem jí udělala samostatný pokojíček. Já spala v obýváku na gauči. Žily jsme v malém bytečku 2+kk, jenž měl asi tak 35 metrů čtverečních, ale bylo to příjemné místo, plné kouzelných vzpomínek, které překonaly ty ošklivé. Bylo mi 23 let a měla jsem už vystudovanou Pedagogickou fakultu v Plzni. Psalo se léto 2019 a mě čekalo další denní studium na Filozofické fakultě, ale rozvrh jsem si vytvořila ve studijním programu tak, abych tam jezdila maximálně jednou týdně. Nastupovala jsem nejenom na novou fakultu, ale i do nové práce jakožto učitelka na zkrácený úvazek. Do té doby jsem měla jen pár brigád, kde jsem se jako opatrovnice starala o mentálně postižené děti, které si měly postupně hledat v životě své místo. Byli to žáci 9. speciální třídy nebo studenti dvouletých učilišť. Chodívala jsem s nimi do práce jako podpora, kde se postupem času osamostatnili, a já přešla na další dítko a tak pořád dokola. Ta práce mě bavila.

Bylo super pozorovat, jak se děti aklimatizují a jak jsou šikovné. Také jsem zabředla do prací, o nichž jsem ani netušila, že je mohou dělat lidé s jakýmkoliv znevýhodněním. Jednou jsem dokonce dostala na starost asi 50letého pána. Jednalo se o bývalého bezdomovce a alkoholika, který se pokusil o sebevraždu. Toho osudného dne si ale uvědomil, že svět může být i krásný

a že každý jsme svého štěstí strůjcem.

Zjistil, že v jeho městě existuje nezisková organizace, která lidem bez domova nejenom pomůže se spaním v teple, ale i s budoucností, jež u těchto lidí vždy visí na vlásku. Tento pán to sám se sebou nevzdal a postavil se na nohy. Pracoval v oné neziskovce v suterénu domu, kde skládal a třídil oblečení pro matky samoživitelky a ženy, které musely

utéct do azylu, jelikož je doma týral muž. Povídala jsem si s ním hodiny a hodiny. Vždy mi ten pracovní den utekl jako voda a já se od této práce naučila jediné – nevzdávat se.

Už v tu dobu jsem byla s dcerkou sama. Studovala jsem, měla brigádu a stabilní zázemí v pronajatém bytě od města, který jsem formou toho nájmu zároveň splácela. Finančně mi v tu dobu pomáhali rodiče prostřednictvím kapesného, které mi, jakožto studentce, posílali. Nebylo to moc peněz, ale vždy jsem si vše rozpočítala tak, abych daný měsíc vyšla. Nebudu lhát, sranda to nebyla. Kdyby mi třeba odešla pračka, na novou bych neměla.

Žila jsem v zaběhnutém koloběhu. Ráno vstát, obléct sebe i malou a jet do školky vzdálené 5 km od našeho bydliště. To bylo jediné místo, které bralo děti od 2 let, a já potřebovala, aby dcerka někam chodila, abych mohla pracovat a studovat. Po odvezení dcerky do školky jsem jela dalších 20 km do neziskovky, kde jsem třikrát v týdnu trávila většinou 6 až 8 hodin nebo jsem jela na vlakové nádraží směr Plzeň do školy. Buď to nebo ono. Záleželo na tom, jaký byl zrovna den v týdnu. Ze školky mi Nelinku vyzvedávala obvykle moje máma, jelikož jsem zůstávala ve škole nebo práci do pěti do večera. Upřímně, vždy jsem doma padla vyčerpáním na gauč a na 20 minut si dýchla, zatímco malá spokojeně koukala na princeznu Sofii na Děčku. Pak jsem nám oběma připravila večeri a oblečení na další den. Společně jsem se vykoupaly, dceru jsem uložila ke spánku a sama si nalila dvojku bílého, pustila písničky na YouTube v televizi a dumala. Nad sebou a nad tím, jak teď žiju.

Spousta mých kamarádek a známých v mém věku buďto neměli děti a užívali si naplno mládí v klubech, nebo měli děti a stabilní vztah, rodinu, práci a prostě všechno, co já ne. Jednou jsem potkala na chodbě naší

bytovky dívku se světle plavými vlasy a nízkou zakulacenou postavou, která držela v náruči chlapečka přibližně stejně starého, jako byla moje holčička. Nervózně jednou rukou hledala klíče v kapse své zelené bundy, zatímco v té druhé držela své plačící dítě. V okamžiku, kdy si všimla, jak stoupám po schodech ruku v ruce s Nelinkou, jí klíče spadly na zem a já jí je podala. Tak jsem se seznámila s Lenkou.

Byla o deset let starší než já a bydlela o dvě patra níž, ale jedno jsme měly společné. Byly jsme matky samoživitelky. Hned jsme si padly do oka a staly se z nás nerozlučné kamarádky. Další mé dny byly díky ní veselejší a já už nemusela stát po večerech sama na balkoně a dumat, stály jsme tam nyní obě a dumaly společně. Dcera si s jejím synkem také padla do oka, a tak bylo o zábavu postaráno. Jeden večer přišli k nám oni, další my k nim a tak dokola. Chodívali jsme na společné procházky a výlety a bylo to moc fajn období, na které ráda vzpomínám.

Začátky

„Dobrý den, posad'te se prosím sem naproti mně,“ řekla na pracovním pohovoru paní ředitelka soukromé školy. Měla na sobě hnědé šaty, dokonale sestřižené blond vlasy a v obličeji mi připomínala herečku Jiřinu Bohdalovou. Děsila jsem se neznáma, přesto jsem na ten pohovor šla s žádostí o možnost vyučovat výtvarnou výchovu na střední škole, pro niž jsem měla aprobaci z bakalářského studia. Bohužel tam nebylo místo a paní ředitelka mne potřebovala spíše na dějepis a výtvarku jen na pár hodin. I tak jsem to vzala. V ten samý měsíc jsem se se slzami v očích rozloučila s neziskovkou, protože jsem už nutně potřebovala stabilní zaměstnání, což neziskovka rozhodně nebyla, přestože jsem

to tam měla ráda. Ze školy jsem odcházela s podepsanou smlouvou, která mi měla změnit život. A to se také stalo. Pár let zpět jsem totiž vůbec netušila, že skončím jako učitelka. Hlásila jsem se na průmyslový design, kam mě nevzali, ale své umělecké odhodlání jsem jen tak lehce nezhodila a přihlásila se i na výtvarku na „peďák“, kam mě přijali až napodruhé.

Právě tam jsem v sobě našla lásku k pedagogice a zamilovala si všechny přednášející. Byla to skvělá škola plná skvělých lidí. Moc ráda na to období vzpomínám. Teprve tady jsem si uvědomila, že škola může být i zábava. A že vysoká neznamená jen získat titul, ale je hlavně o prohlubování vašich zájmů. Na učitelskou pozici jsem se ale odhodlala až po státnicích. Proč? Viděla jsem v tom mnoho výhod.

Jsem s dcerou sama a chci dělat něco, co podpoří v mém životě nějaký kariérní růst, co mi bude vydělávat peníze a kde budu mít i spoustu volného času pro dceru. Volné víkendy a prázdniny pro mě představovaly ten největší benefit. Díky nim jsem nemusela dávat Nelinku tak často do školky nebo na hlídání babičkám.

Celé léto 2019 se mi stalo osudným. Obávala jsem se, jaké to bude ve škole, protože jsem neměla žádnou praxi (při studiu na bakaláře praxe nejsou, až na magisterském navazujícím programu, na který jsem měla teprve nastoupit). Musela jsem si stáhnout tematické plány pro jednotlivé třídy a naplánovat si, co a jak budu učit. V knihkupectví jsem si vybrala učebnice, ze kterých se mi dějepis nejlépe učil. Musela jsem se během těch dvou letních měsíců nabífkovat a oprášit zápisky ze střední a z vysoké, kde jsme sice dějepis měli, ale nebyl to hlavní předmět semestrů. Nervozita mnou otrásala a potřebovala jsem vypnout.

„Pojď se mnou na tu párty! Potřebuješ to!“ řekla Nikol, moje další kamarádka v nesnázích. Pyšnila se rovnými hnědými vlasy po ramena a štíhlou postavou. Uměla se krásně oblékat a nejednou jsem si od ní půjčovala všemožné oblečení. Ráda se o sebe starala a vždy krásně voněla. Já jí říkala diva. Kožené kalhoty, kožich a červená rtěnka? Tohle mi připomíná právě ji. Neměla děti ani kluka. Na rozdíl od Lenky byla mladší než já. Bylo jí 19 let a měla v sobě něco, co mě neskutečně bavilo. Asi drive mladice, která potřebuje pozornost od mužů, což jsem občas potřebovala i já. V těchto chvílích se stávala mým partákem na různé akce, když jsem dcerku nechala na víkend u tatínka nebo u babičky, abych mohla zapadnout do své věkové kategorie. Nikdo by mi tenkrát neuvěřil, že jsem máma. Byla jsem také dosti hubená a v přítomnosti Nikol velmi upravená.

Nikol mě přemluvila na další párty, která se konala na pláži přehrady poblíž města Cheb. V ten den jsem neměla moc náladu na alkohol ani na přítomnost lidí kolem sebe, ale Nikol se nenechala odbýt. Když jsme přicházely na akci, všimla jsem si kluka vietnamského původu, jak kolem mě prochází směrem ven na parkoviště. Krásně voněl a naše oči se setkaly. Proběhl okolo mě a já zůstala stát jako opařená. Nevím, co se se mnou stalo, ale jako bych dostala elektrický šok, ze kterého mě kamarádka zachránila, když mě chytila za ruku a odtáhla na taneční parket. Hrál tam jakýsi místní DJ a připadala jsem si tam regulérně nejstarší ze všech.

Asi po půl hodině jsem si zpocená sedla sama na trávu zhruba padesát metrů od veškerého shonu a užívala si hvězdy na nebi. Nad ničím jsem nepřemýšlela. Konečně jsem jen meditovala a za nic se neproklínala. Dopila jsem vodu s džusem v plastovém kelímku a dostala chuť na čistou vodu. Vstala jsem z paloučku, oklepala si zadek od případné

trávy a podívala se směrem k baru, který byl hned vedle pultu DJ. A tam byl on. Znova. Ten kluk, který kolem mě prošel. Asi za to mohla lehká hladinka alkoholu v krvi, ale bez jakéhokoliv studu jsem se odhodlala k tomu baru jít. Během cesty jsem nevnímala, koho míjím, ani jsem netušila, že momentálně dělám své životní rozhodnutí.

„Ahoj, můžu tě pozvat na drink?“ řekla jsem. Ano, já. Ne on. Jak říkám, asi ta hladinka či co...

Nečekaně odpověděl velmi pohotově: „Ahoj, kolik ti je?“ Ptáš se, proč se ptal zrovna na věk? Později mi to vysvětlil tak, že jsem vypadala na 15 a on, jakožto 21letý kluk, se nechtěl zaplést do problémů. Je pravda, že jsem měla na hlavě spletené vlasy do dvou bobků, každý na jedné straně hlavy, což nosily v té době snad jen puberťačky. Ale mně se to líbilo, a tak jsem si to na tu akci načesala, abych tam možná i srazila věkový průměr.

„Je mi 23, proč se ptáš?“

„Ty krásó! Tak to už máš dítě, ne?“

„Mám. Tříletou dcerku.“

„Hustý!“

Tuto konverzaci bych možná více rozebrala. Ano, byl to kluk, který mě svou energií velmi přitahoval, a ano, zeptal se mě hned ve druhé větě na dítě, takže mi to celé ulehčil a já mu o své dceři nemusela říkat až na pátém rande, pokud by nějaké páté bylo. Navíc po této informaci neutekl. Neotočil se ke mně zády. Objednal vodku s džusem, kterou zaplatil, a oba jsme se odebrali zpět na místo, kde jsem předtím seděla. Bez lidí a ruchu. Jako by věděl, že teď potřebujeme být jen my dva. Jako by cítil, že nechci pařit na mixy od pana DJ, ale že chci a vyhledávám v tento večer klid. Povídali jsme si tam snad dvě hodiny, ale mně to přišlo jako 15 minut. Bylo hezké vidět, že jsem ho překvapila tím, že jsem studentka VŠ a že vlastně nastupuju nově na pozici učitelky. Zaměřil na mě svůj

pohled a začal se více zajímat. Pak si pro mě přišla Nikol, já si se záhadným klukem vyměnila jméno na Facebooku a odjela domů.

Uběhlo čtrnáct dní a najednou mi cinkla zpráva na Messengeru. V tu chvíli jsem se zrovna balila na pláž v Německu, protože jsem bydlela zhruba tři kilometry od hranic. Nejenom, že jsem si tam velmi oblíbila jejich koupaliště s pláží, ale jezdívala jsem tam i brigádně. Pracovala jsem jako pokojská v malém penzionu za lepší peníze než v Česku. Během léta jsem na tamní koupaliště jezdívala celkem často. Líbilo se mi, že tam nebylo nikdy přelidněno a měli i krásné zázemí ve formě brouzdaliště pro děti, které Nelinka zbožňovala. Tentokrát jsem se chystala sama na sraz s Nikol. Teplota venku dosahovala třiceti stupňů a my se potřebovaly zchladit. Měla jsem volnější den, jelikož Nelinka byla ve školce, kamarádka Lenka u své rodiny a Nikol v práci, po které se chtěla vykoupat. Uklidila jsem si celý byt a měla v plánu vyrazit. Ale... ta zpráva. Psal on!

„Ahoj, co děláš?“

„Ahoj, jdu na koupák, chceš se snad přidat?“

„Pošli adresu, přijedu.“

Začalo mi tlouct srdce. Jak to udělat? Měla jsem na koupání a lenošení na pláži maximálně dvě hodiny, pak jsem musela skočit pro dceru do školky. Risk je zisk a nic tím neztratím. Snad Nikol nebude našťvaná a pochopí moje šílené nezastavitelné pudy. Chtěla jsem ho vidět!!!

Po 20 minutách přijel černým naleštěným Mercedesem typu E, na sobě černé sluneční brýle a skvěle padnoucí bílé polotriko, které mu obepínalo svaly na ramenou a bicepsy. Krásně voněl. Nechtěla jsem si však sedat do jeho auta, protože jsem potřebovala jet svým, v němž byla autosedáčka, abych mohla vyzvednout dcerku ze školky. Byl zaskočený.