

ROBIN ŘEŽÁBEK

MARIKA OTTA

CESTA K PŘIJÍMAČKÁM



S ROBINEM

mladá fronta

Cesta k přijímačkám s Robinem

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.mf.cz
www.albatrosmedia.cz

mladá fronta

Robin Řežábek, Marika Otta
Cesta k přijímačkám s Robinem – 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

**ROBIN ŘEŽÁBEK
MARIKA OTTA**

**CESTA
K PŘIJÍMAČKÁM
S ROBINEM**



ČTI ZA NÁRODÁK!

První stránka – a jste v národáku. Každá další nás posouvá blíž k vítězství. Co vám čtení přinese? Zjistíte na www.ctizanarodak.cz. Albatros Media podporuje osvětovou nekomerční kampaň na podporu čtenářství, kterou inicioval Svaz českých knihkupců a nakladatelů.

text © Robin Řežábek, 2026

text © Marika Otta, 2026

illustrations © Justýna Černá, 2026

cover photo © Nguyen Phuong Thao, 2026

ISBN tištěné verze 978-80-204-6703-4

ISBN e-knihy 978-80-204-6704-1 (1. zveřejnění, 2026) (ePDF)

ROBIN ŘEŽÁBEK
MARIKA OTTA

CESTA K PŘIJÍMAČKÁM



S ROBINEM

mladá fronta





JSEM READY?

ÚVOD S ROBINEM

„Jsem v devítce!“

Jsi, a jak dlouhou cestu už jsi ušel/ušla. Upřímně ti gratuluju, protože ta cesta školním systémem je místy dost trnitá. Kolik už jsi toho za ty roky zvládl/a překonat. Osm let snášet od pondělí do pátku tu stejnou skupinu lidí, kde vlastně občas nevíš, jestli navštěvuješ školu, nebo psychiatrický ústav... To chce kus odvahy a vůle. 😊 Taký posloucháš výuku od učitelů dobrých, se kterými se zasměješ a zároveň něco přiučíš, ale i od těch, kteří ti lezou na nervy den co den. Osm let jsi také dokázal/a úspěšně odolávat nečekaným diktátům, které každý z nás tak milujeme (*I feel you, bro...*), nebo zkoušení u tabule, přepadovým testům... Dokázal/a sis udržet známky na stupnici jedna až čtyři, abys procházel/a dalšími ročníky, přestože ti občas pět testů za den vzalo všechny mozkové buňky, nebo sis

musel/a týden před uzavřením známek opravit pětku z testu, který učitel/ka neohlásil/a. 🤡 A přes to všechno jsi (snad) zůstal/a mentálně v pořádku a nezanechalo to na tobě trvalé následky. 😊

Na druhou stranu máš své kamarády/kamarádky, se kterými jsi vymyslel/a ty největší „retardákoviny“ na planetě Zemi, zažil/a krásné chvíle ať už na školním výletě, fotbálku po škole, nebo prostě jen v kině, kde jste po sobě házeli popcorn a nezapomněli si to natočit, protože tohle se přece jenom musí zvěčnit. Tohle je ta krásná stránka školy, na kterou budeš vzpomínat celý život, tohle ti nikdo nevezme. Ty *inside jokes*, které nechápe nikdo jiný než ty a tvůj BF (best friend). Ty chvíle, kdy ses smál/a tak, že ses (málem) praštil/a hlavou o lavici za tebou, nebo jste se prostě jen navzájem podpořili a zjistili, proč on je ten pravej za slunka i do deště. Jeden známý český komik používal na konci svých historek větičku, která se sem teď hodí: „No... A vo tom to je.“ ❤️

Teď si možná říkáš: „Sakra, a kdo je vůbec tenhle člověk? To je nějaký učitel nebo random spisovatel?“ Tak si to pojďme nějak shrnout. Já jsem Robin, influencer, který na internetu tvoří zábavný i edukativní kontent. A ano, už od osmnácti let se věnuju doučování žáků/studentů k přijímačkám, maturitě, ale i obecně pomáhám zvládat školní osnovu od první třídy až do začátku vysoké školy. Pomáhám hlavně s češtinou, matematikou, angličtinou, ale dokonce i s chemií nebo fyzikou. Svou práci dělám úplně jinak, než jsi zvyklý/á, a to je možná jeden z důvodů, proč jsem na internetu vidět a proč se mi povedlo pomoci otevřít školství cestu na internet. Z učení jsem totiž udělal takovou show, kterou jsi doposud ve školství neviděl/a.

„Cože? Jak jako show? Jak můžeš u matematiky dělat show?“ No, na to se musíš podívat sám/sama. Doučko s Robinem není jen nástroj k učení. Doučko s Robinem je jeden velký příběh plný zábavy, motivace, tvoření neskutečné komunity, která při

sobě drží, tvoří na sociálních sítích skupiny, sdílí své trable i radosti. Prostě v tom jedeme všichni spolu. V dobrém, ve zlém. Jsme jedna velká rodina, která ten život hraje srdcem. A já jsem srdcař. Jsem kluk, který také býval studentem. Rozumím tvým problémům, starostem, nechuti se učit i zápalu vymyslet tu největší blbost, aby byla sranda. Byl jsem totiž úplně stejný. Nebyl jsem dobrý student. Naopak, jeden z těch nejhorších. A víš proč? Protože jsem narážel na učitele, kteří nechápali mou pubertu, mou nechuť se učit, tak jsem za to byl odsuzován. Přirozeně mi takové ty klasické větičky typu: „Nikam to nedotáhneš...“ „Skončíš na učňáku...“ „Nemáš na to...“ braly motivaci na sobě pracovat, a tak jsem od problémů utíkal. Rodiče šíleli z každé horší známky a to mi vůbec na klidu nepřidávalo. Připadal jsem si na to kolikrát hrozně sám.



Jeden z důvodů, proč jsem se na internetu stal nejúspěšnějším edukativním creatorem na cz/sk scéně, je poměrně jednoduchý. Dávám studentům to, čeho se moc v systému školství nedočkáš. Pochopení, motivaci, pomocnou ruku, nejsnazší řešení ke každé slovní úloze nebo pochopení jakékoli látky. Jsem kluk, který do pomoci studentům dá všechno, co je v jeho silách. Nemůžu nikdy nikomu slíbit, že mu zařídím vše, co mu na očích vidím. Můžu ti však slíbit, že pro to udělám úplně všechno.

Jestli jsi dočetl/a až sem, znamená to, že to asi myslíš vážně. Že ti zkouška jménem přijímačky není lhostejná. Dobře, tak já jdu zažehnout motory, zkontrolovat loď, na které ti držím místo, a nastavím kompas na cestu k úspěchu. **Na téhle plavbě nás čeká od září do dubna přesně osm měsíců a osm drsných zastávek. Každý měsíc jedna výzva, kterou musíme smést z cesty.**

Svaly a hrubá síla ale na přijímačky nestačí, a proto na téhle lodi nejsem sám. **Spojili jsme síly s mou sestrou, psycholožkou Marikou a vytvořili jsme pro tebe ten nejsilnější arzenál – dokonalé spojení bojovníka a víly.**

Moje bojová linie tě naučí zatnout zuby, nasadit helmu a drtit příklady s disciplínou válečníka. Maričina vílí strategie naopak do téhle bitvy vnese lehkost, klid a chytrý systém, se kterým celou tu přijímačkovou magii ovládneš s nadhledem. Jak přesně to udělá? To už ti za chvíli poví ona sama.

Bude to cesta dlouhá, ale neskutečná. Naučí tě všemu, co k přijímačkám potřebuješ umět, ale především ti vybuduje takový mindset, že se po přijímačkách staneš lepším člověkem. Budeš se moct sám/sama na sebe spolehnout.

**MÁM NA TEBE POSLEDNÍ DOTAZ:
NASTOUPÍŠ?**





ÚVOD S MARI

Jmenuju se **Marika Otta a jsem psycholožka, psychoterapeutka a koučka** (a taky sestra jednoho blázna Robina, se kterým jsem dvacet let sdílela jeden pokojíček). V téhle knize budu ten hlas, který připomíná, že přijímačky nejsou jen test z češtiny a matematiky, ale taky docela slušný test nervové soustavy. Je to bojový úkol pro studenty, rodiče, domácí atmosféru i ledničku, která se v dubnu otevírá častěji než učebnice.

Vystudovala jsem psychologii na Karlově univerzitě v Praze (a můžu ti říct, že tam byly přijímačky slušný stres) a pracuju s lidmi ve chvílích, kdy je toho na ně moc – ať už jde o vztahy, úzkost, tlak na výkon, rozhodování i obyčejné lidské „já už fakt nemůžu“. Baví mě ale i ta světlejší strana – pomáhám lidem **poznat sebe sama, využít svoje silné stránky a zvládat důležité momenty v životě**.

A víš co? Je jedno, jestli jsi vrcholový sportovec/sportovkyně, manažer/manažerka, nebo student/studentka před přijímačkami. Princip je stejný.

NEJDE JEN O TO, CO UMIŠ.
ROZHODUJE TO, CO UDĚLÁŠ V KLÍČOVÉ CHVÍLI,
KDY JSI POD TLAKEM.

Příprava na přijímačky tak pro tebe může být víc než jen drcení látky na jeden test – je to trénink dovedností, které se ti budou hodit (troufám si říct na rozdíl od poznání všech kmenů mechů) celý život.



K učení mám i dost osobní vztah. Na rozdíl od rebelujícího bráchy Robina jsem já byla spíš ta „hodná, šikovná a výkonná“ varianta dítěte. Ta, co má samé jedničky, ale skoro obrečí jednu dvojku z chemie, protože v hlavě běží program: „**Když nejsem perfektní, nejsem dost dobrá.**“ Dnes už vím, že to není ideální *mindset*, ale o to víc rozumím tomu, co možná právě prožíváš i ty.

Věřím v laskavý, ale praktický přístup. Nejsem fanynkou růžových frází, že „*všechno bude dobré*“. Nebude. Přijímačky jsou náročné. Studenti se bojí. Rodiče panikaří. Čas běží. Ale i v tomhle chaosu se dá najít klid, plán, humor a techniky, které fakt pomáhají.

Nechci tě učit, jak makat víc. Chci tě naučit, jak **se sebou pracovat efektivně** – se svým myšlením, emocemi i tlakem, který na sebe vyvíjíš ty nebo tvoje okolí.

V každé části ti tedy nabídnu **konkrétní tipy**, jak to zvládat o něco klidněji, chytřeji a víc v pohodě.

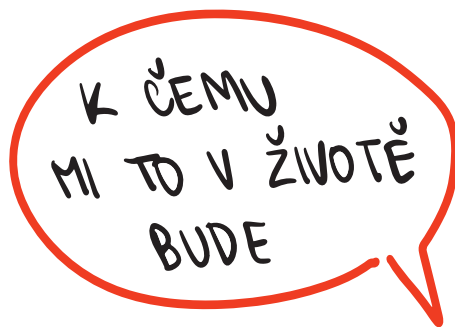
**TAK, ABY SES V DUBNU U PŘIJÍMAČEK MOHL/A
OPŘÍT NEJEN O TO, CO UMÍŠ...
ALE ABY TĚ PODRŽELA I TVOJE HLAVA.**

A hlavně – aby ses po téhle cestě úplně neztratil/a.

Tvoje







ZÁŘÍ

MUSÍ BÝT PRVNÍ KROK ZÁKONITĚ TEN NEJTĚŽŠÍ? VŽDYŤ PŘIJÍMAČKY NEMŮŽOU BÝT TAK TĚŽKÉ, NE? ŽE NE?

Prázdniny utekly jako voda. Pamatuju si doby, kdy mi děda vždy počítal dny do začátku školy a měl takové ty průpovídky typu: „Tak už jste v půlce prázdnin!“ „Ještě dva týdny a hola hola!“ 🏠 No, myslím, že ti o tom nemusím dlouho vyprávět a už sis tímhle mentálním masakrem prošel/prošla. A možná už jsi taky přežil/a první dny ve škole, vyslechl/a sis školní řád, a pak přišel ten strašák, který nás devátou třídou tak trochu provází: „Milé děti, čekají vás přijímací zkoušky na střední školu.“

Trochu mě štve, že se o přijímacích zkouškách často mluví jako o „bubákoví“, protože ve skutečnosti jím není... Pokud před ním nebudeme utíkat. Přijímačky

nejdou jen testem vědomostí, pojmenoval bych je spíš jako „zkouška zodpovědnosti“. Když budeme neustále před bubákem utíkat, ztrácíme postupně síly, až nás nakonec bubák uštve a dorazí. Když se k němu však od začátku postavíme čelem, máme sílu na rozdávání a taky se zvyšuje šance, že se nás nakonec bubák zalekne a začne naopak utíkat on před námi. A toho my chceme docílit. Jak? Právě přes to převzetí zodpovědnosti a vybudování disciplíny. „Co tím, Robine, myslíš? Mám se tedy teď začít učit pět hodin denně a přestat mít život?“ Jak by řekl známý youtuber Mikyř (Martin Mikyska): „Ano, akorát že vůbec.“ Rozebereme si dvě nejdůležitější slova, která jsou klíčem k napsání přijímaček na sto padesát bodů ze sta a která ti obecně pomůžou vybudovat si úspěšný, šťastný život, který budeš mít pod kontrolou.

ZODPOVĚDNOST

Co to znamená zodpovědnost? Nebo jak zodpovědnost vypadá? Zkusím to říct ještě třikrát jinak: Vztáhni problém do svých rukou a neutíkat od něj. Nečekat na zázrak a hledat ty klíče, ať už sám/sama nebo s pomocí druhých. Nehledat viníka svého neúspěchu, ale přijmout svá dobrá i špatná rozhodnutí, poučit se z nich. **Zodpovědnost je úžasná vlastnost, taková první známka dospělosti. Zodpovědnost je jednoduše řečeno stoprocentní přijetí svých rozhodnutí, ať už budou jakákoli.**

Víš, je lidské vítězit, ale i prohrávat, udělat chybu. Lidi mají tendenci za chyby soudit, proto se k nim většinou stavíme negativně a bereme chybu jako prohru. Kdybychom chyby nedělali, nikdy bychom se v ničem nezlepšili. Jak bychom taky mohli, kdybychom si mysleli, že chyby neděláme a ve všem jsme bezchybní? Takový mindset je obrovskou brzdou pro náš život. Přijmout zodpovědnost za svůj úspěch je krásné a přijmout zodpovědnost za svou chybu není ostuda, je to naopak známka

vyspělosti, mindsetu úspěšného člověka, ale i ukázka naší vnitřní síly. Dokážeme se k životu stavět čelem, ať už nám rozdává jakékoli karty.

Pozor! Nemysli si, že nechat si pomoci od druhých je slabost, naopak. Pracuju s týmem jedenácti lidí, a když si prostě u něčeho nejsem jistý, zeptám se na názor ostatních, nechám si poradit. Nejsme stroje, někdy holt tu cestu nevidíme hned, a tak na to nemusíme být sami, abychom našli řešení. Už jen to, že někoho požádáš o pomoc, je známkou zodpovědnosti. **Není ti jedno, kam tě život zavede.**

DISCIPLÍNA

„Jeeeeežíš, dnes mám trénink a vůbec se mi nechce.“ A přesto se zvedneš a jdeš, protože ten tichý vnitřní hlásek tam někde ti šeptá do ucha, že by byla škoda přijít o trénink, nevidět se s kamarády nebo nezažít ten skvělý pocit po odmakané práci. „Tak jo, teď tomu životu nakopu zadek, znovu se zvednu a dokončím to.“ A opravdu se zvedneš, něco pro to uděláš a podaří se ti zvítězit. „Když se na to budu alespoň chvíličky pravidelně koukat, musím se zákonitě aspoň trochu posunout.“ A tak každý večer na tu matiku alespoň 15 minut denně koukneš a zlepšíš si známku na vysvědčení o stupeň.

Disciplína je úžasná vlastnost, ale musí se trénovat jako sval. **Disciplína je pravidelně se opakující práce na něčem, rutina, snaha přes úsměv i slzy dál soustavně pokračovat, nepolevit.** Každý se můžeme disciplíně naučit a posouvat ji na vyšší úroveň jako ve hře. Ale důležité je začít trénovat po malých krůčcích. Přirovnám posilování disciplíny k posilování ve fitku. Když ve fitku začneš cvičit, naložíš si okamžitě sto padesát kilo na bench? Jdeš si dát tisíc dřepů na zadek do minuty? Ne, protože to jednoduše není možné. A pokud bys to tedy nějak zázrakem

zvládl/a, byl/a bys natolik „vyfluslý/á“, že bys nechtěl/a fitko půl roku vidět, znechutil/a by sis tu práci a dopadlo by to katastrofálně pro tvé zlepšení. A co takhle kdyby sis dal/a zatím na bench jen deset, dvacet kilo, udělal/a několik sérií, a odcházel/a s pocitem, že sis dal/a do těla, splnil/a svůj dosažitelný úkol a příště tu váhu nebo počet sérií zase třeba o trošičku zvedneš? Sám/sama už cítíš, že tenhle přístup v tobě nevyvolává pocit frustrace, zklamání, naopak! Hormony štěstí už se vyplavují, protože sis splnil/a svůj cíl, vidíš, kam to zas můžeš posouvat, a přitom neděláš žádné další obrovské, nedosažitelné kroky, které by tě jen demotivovaly. Jdeš postupně nahoru tak, jak si každý přeje. ❤️

Na vybudování a posilování těchto vlastností budeme po celý školní rok společně pracovat tak, abys po napsání přijímaček odcházel/a jako nový člověk. Začínám učit už od září, protože je to ideální čas na to, aby sis pomaličku, po malých krůčcích, něco zjišťoval/a. Začneš se disciplinovaně, ale třeba jen deset až patnáct minut denně věnovat zopakování základních věcí, jako jsou zlomky nebo třeba gramatika v češtině. Takový čas na začátku bohatě stačí, abys měl/a přípravu k přijímačkám pod kontrolou a zvládl/a je levou zadní. To nezní tak hororově, co? Přijímačky totiž žádný horor nejsou, ale pokud uděláš to co někteří, jako že si otevřeš první test z přijímaček čtrnáct dní před dnem D, může z toho vzniknout oscarový horor. 💀 Buď člověkem, kterému se bude od začátku až do konce dobře dýchat, nebudeš muset nic dohánět na poslední chvíli a společně klidným tempem poplujeme na tom moři tak, abychom si stihli ještě zaspívat nebo sem tam ulovit nějakou rybu. Ty jsi člověk, který se nebojí životních překážek. Budeš inspirací pro společnost tím, jak se k životu stavíš čelem a hledáš ty klíče ke štěstí/úspěchu. ❤️

A teď mám pro tebe snad tu nejlepší zprávu. **Nejsi na to sám/sama.** I kdyby se k tobě měl při přípravě k přijímačkám celý svět otočit zády, podávám ti spolu se svou

sestrou Mari pomocnou ruku. Na té cestě už poplujeme s tebou, nehodíme tě přes palubu. Tuhle knížku píšeme tak, abychom tě na celé cestě doprovodili a vždycky ti byli oporou v tom, co se zrovna děje.

Kromě toho od září začínám se svými streamy zdarma zas každý týden pravidelně doučovat matiku i češtinu, a pokud chceš být součástí obrovské komunity tisíců studentů, stačí sledovat mé sociální sítě (například Instagram: S Robinem), kde se dozvíš rozvrh streamů douček pro celý školní rok, najdeš tam má zábavná edukativní videa, která ti zachrání zadeček, můžeš mi kdykoli napsat a pokusím se zodpovědět tvé dotazy. No a kdybys náhodou pravidelně nestíhal/a má doučka, nevadí. Na mé vlastní stránce srobinem.cz najdeš záznamy všech douček zpětně, mé vlastní testy z matematiky i češtiny, psychopřípravu s psychoterapeutkou Marikou, a další rady, jako například jaké strategie u přijímaček použít, abys dosáhl/a co nejvíce bodů za co nejkratší čas, a tak podobně. Prostě a jednoduše, doučko s Robinem je neskutečná cesta a já se těším, že budeš součástí téhle horské dráhy, která míří za úspěchem. ❤️



MINI CVIČENÍ

MOJE MOTIVACE K PŘIJÍMAČKÁM

Teď se ale ještě zastav sám/sama u sebe a zamysli se nad tím, proč tou cestou vlastně vůbec chceš jít. Zkus odpovědět bez toho, co chtějí rodiče, učitelé nebo okolí. Nejde o správné odpovědi, ale o to, abys věděl/a, proč se připravuješ a co tě může motivovat, když to bude náročné.

Proč to chci zvládnout?

.....

.....

.....

.....

.....

Možné začátky vět:

- Jednou bych chtěl/a dělat/dokázat...
- Chci to zvládnout, protože bych chtěl/a...
- Záleží mi na tom, protože...
- Chci si dokázat, že...
- Moje vysněná škola je pro mě důležitá, protože...

Příklady:

- „Chci to zvládnout, protože bych chtěl/a mít šanci dostat se na školu, kde mě budou víc bavit vybrané předměty.“
- „Byl/a bych na sebe hrdý/á, kdybych zvládl/a přípravu na přijímačky aspoň jednou týdně pravidelně.“
- „Záleží mi na tom, protože tím pomáhám svojí budoucnosti, i když ji ještě nemám celou vymyšlenou.“
- „Chci si dokázat, že umím zabrat, když jde o něco, na čem mi záleží.“
- „Jednou bych chtěl/a dělat práci, která mě bude bavit, a škola je první krok.“

A TEĎ ZPÁTKY K UČENÍ

V každém měsíci ti popíšu, co se mi za roky přípravy studentů na přijímačky nejvíc osvědčilo. Abys nepobíhal/a od jedné látky ke druhé jako splašený křeček na kofeinu, ale abys měl/a jasný směr.

Celou přípravu rozdělíme po měsících tak, aby se jednotlivé části postupně nabalovaly, dávaly smysl a zbyl čas i na opakování. V jednotlivých kapitolách ode mě najdeš přehled toho, co by ses měl/a učit, proč právě teď a jak k tomu přistupovat. A v kapitolách od října do února narazíš i na **matematickou ultimátní challenge** – mou sadu úloh, ve které jsem se snažil zohlednit to důležité, co bys

v dané oblasti měl/a umět. Díky ní si můžeš jednoduše ověřit, jak na tom v průběhu přípravy k přijímačkám jsi, co už si pamatuješ a kde třeba ještě můžeme něco dohnat, ať pak nemusíš dohánět body na slovních logických úlohách, kterých se spíš chceme vyvarovat. Chápeš... 🤪

JAK SE V ZÁŘÍ ZAČÍT PŘIPRAVOVAT

Věnujme září seznámení s tím, jaké příklady se můžou u přijímaček nacházet, jak vypadá záznamový arch, do kterého zapisuješ všechny odpovědi, kolik času budeš mít na napsání matematiky a češtiny. Všechny tyto informace v současnosti najdeš na oficiálních stránkách Cermatu nebo ve škole, na kterou se hlásíš. Zkus si taky úplně ze začátku, když budeš mít sílu a chuť, jen tak ze srandy vyplnit matematiku a češtinu a třeba zjistíš, že ses dostal/a alespoň k pěti bodům, to by byl úspěch. 😊

CO TVOŘÍ U PŘIJÍMAČEK NEJVÍCE BODŮ? JAK DOSÁHNEŠ ÚSPĚCHU?



ČEŠTINA

U češtiny si průběžně opakuj gramatiku. Zkus si zopakovat taková ta základní pravidla z diktátů, například vyjmenovaná slova, s/z, koncovky ovi/ovy, mě/mně, a další. Gramatika tvoří podstatně velkou, důležitou část přijímaček a pokud se nazpaměť naučíš pár základních chytáků nebo pravidel, můžeš si jednoduše dojít pro dost bodů, aniž bys musel/a nějak logicky uvažovat, prostě si to zapamatuješ. Nemalou část úspěchu tvoří základy orientace v pojmech, jako co to je například antonymum, synonymum, homonymum nebo nadřazené/podřazené slovo, hláska, slabika, slovo citově zabarvené. Tak schválně: znal/a jsi význam všech těchto pojmů? 😊



MATIKA

U matiky je extrémně podstatné pamatovat si základní pravidla u mocnin, odmocnin, desetinná čísla, zlomky, výrazy (vzorečky, vytykání), rovnice, soustava rovnic. Na rovinu, tohle ti v současnosti tvoří více než polovinu úspěchu u přijímacích zkoušek, pokud chceš jít na střední školu, a více než třetinu úspěchu,

pokud se chceš dostat na státní gymnázium. I kdyby se však osnova přijímaček v budoucnu měnila, tohle jsou úplné základy základní školy, ze kterých se vychází už od čtvrté třídy (například desetinná čísla), takže se tyto početní úlohy budou zohledňovat a tvořit velkou část každého testu. Není teď potřeba začít počítat stovky příkladů, jen se seznam s tím, jaké příklady se u přijímaček můžou nacházet, a uvidíš, jestli ses už s něčím takovým setkal/a, nebo je to pro tebe, jak se říká, španělská vesnice.

P. S.: Ve svých prvních streamech v září budu v češtině vysvětlovat gramatiku a celou tě ji i s chytáky dokážu naučit za devadesát minut, tak tam buď, ať to nezmeškáš. ❤️ V matice zamakáme na základech, pochopíš je jak nic a pak si můžeš sám/sama trénovat, dokud to prostě nenapíšeš správně i se zavřenýma očima. 😊





MINDSET VÍTĚZE: PŘIPRAV SE HLAVOU

Vítám tě na naší společné cestě mentální přípravy – což je hezčí název pro „pojdme přijímačky zvládnout tak, aby se ti mozek cestou z toho všeho stresu nepokusil podat výpověď“.

Neboj, nebudeme z toho dělat temný les plný bubáků, ve kterém se člověk ztratí, panikaří a nakonec objímá učebnici matiky v koutě pokoje. Spíš si spolu vezmeme lucerničku, mapu a půjdeme krok za krokem, měsíc po měsíci.

Ukážeme si, co se v jednotlivých částech roku může dít v hlavě i v těle. Proč je úplně normální jednou makat s odhodláním Chucka Norrise a podruhé jen zírat do sešitu a přemýšlet, jestli by nebylo jednodušší odstěhovat se do lesa mezi veverka.

A hlavně si řekneme, co s tím.

Nebudeme hledat dokonalost. Nebudeme panikařit. Budeme si postupně skládat mapu: kde jsi, co tě čeká, kdy může přijít stres, kdy únava, kdy pochybnosti a na čem je dobré z hlediska psychiky zapracovat, aby tě přijímačky neseMLEly, ale spíš tě naučily lépe rozumět vlastní hlavě. Robin tě naučí bojovat s testem. Já ti pomůžu, aby tě ten boj neseMLEl zevnitř.

Tak pojď. Dáme tomu směr, klid, trochu rozumu – a špetku vílí psychologické magie na naši společnou cestu. ✨

ZÁŘÍ

Září má zvláštní schopnost tvářit se nenápadně. Venku ještě občas svítí slunce, člověk má v hlavě zbytky prázdnin, sešity jsou podezřele čisté a přijímačky vypadají jako něco, co se stane *někdy potom*. Něco jako dospělost, daňové přiznání nebo nutnost umět si pravidelně měnit povlečení. Tak k čemu vlastně ta zodpovědnost a disciplína? Potřebuješ je opravdu už teď?

Jasně že ano! Protože právě v září se často rozhoduje o jedné důležité věci: jestli začneš přijímačky vnímat jako **mlhu**, nebo jako **mapu**.

Mlha vypadá takhle:

- „Nevím, co tam bude.“
- „Nevím, jestli na to mám.“
- „Nevím, kolik se toho mám učit.“

A protože mozek nemá rád nejistotu, udělá často jednu ze dvou věcí. Buď začne **panikařit**, že už je pozdě, nebo začne **dělat, že se nic neděje** a času je nekonečně. Obě možnosti jsou lidské, ale ani jedna není moc praktická.

Lepší varianta je třetí: **vzít mlhu a začít ji rozdělovat na konkrétní kousky**.

Když ti to řeknu na příkladu – zkus si představit, že hraješ hru, kde máš porazit obra. Ale nikdo ti neřekl, kolik má životů, jak útočí, kde má slabinu, jestli se dá schovat za kámen, nebo jestli po tobě hází slovní úlohy. To je čistý chaos. Samozřejmě že se budeš bát a je dost možné, že zápas prohraješ.

Tedy si ale představ, že před bojem dostaneš mapu. Najednou víš, že obr má dvě hlavní části: češtinu a matematiku. Víš, jak testy vypadají. Víš, že existují starší zadání. Víš, že se některé typy úloh opakují. Víš, že nemusíš spolknout celý vesmír vědomostí najednou jako hladová černá díra, ale můžeš postupně zjišťovat, kde už body sbíráš, kde je zatím ztrácíš a co se dá natrénovat.

Přijímačky tím nepřestanou být náročné. Nebudeme si tady mazat med kolem pusy a tvářit se, že stačí zapálit svíčku, obejmout sešit a vesmír pošle body. Ale na jednou už to není temná magie. Je to konkrétní úkol. Má tvar. Má pravidla. Má mapu.

A to je přesně tvůj zářijový úkol: **udělat z přijímaček konkrétní věc**.

Mozek miluje konkrétnost. Konkrétnost mu dává pocit kontroly. A pocit kontroly je pro zvládání stresu strašně důležitý. Ne proto, že můžeš ovládat všechno. To nemůžeš. Nemůžeš ovlivnit, jak těžký bude přesně test, kdo se hlásí na stejnou školu nebo jestli se ráno probudíš s úcesem „výbuch v elektrárně“. Ale můžeš ovlivnit, že budeš vědět, co tě čeká, co trénuješ a jaký je tvůj další krok.

Takže – v září se **nepotřebuješ cítit připraveně. Potřebuješ se začít orientovat**. Protože když víš, kde jsi, snáz vymyslíš, kam jít dál. Když nevíš, kde jsi, začneš běhat náhodně po lese, což je výborné jen v případech, že jsi srnka. U přijímaček se víc hodí ta mapa.



NEJISTOTA

Na začátku roku je úplně normální, že ti hlava pendluje mezi „už bych měl/a začít“ a „dobře, ale kde je návod, haló?!“. Přijímačky jsou důležité, jenže v září ještě často vypadají vzdálené někde na obzoru – víš, že tam jsou, ale nevidíš přesně cestu. V těle se to může ozvat neklidem, horším vypínáním po škole nebo pocitem, že mozek má otevřených moc záložek najednou. V chování se to pak může projevit tak, že chvíli plánuješ jako generální ředitel/ka vesmíru a chvíli se tomu radši elegantně vyhneš. Co pomáhá? Nechtít hned vidět celou mapu až do dubna, ale rozsvítit si jen na jeden malý krok před sebou.

ODHODLÁNÍ

Září s sebou často přinese i zdravou dávku energie ve stylu: „Letos to vezmu líp než loni.“ A pozor, tohle není jen školní novoroční předsevzetí v mikině – pro učení je tahle víra fakt užitečná. Výzkumy opakovaně ukazují, že když člověk věří „můžu s tím něco dělat“, bývá vytrvalejší a často podává lepší výkon. V hlavě se objeví chuť začít, v těle trochu víc šfrávy a v chování třeba plánování, první testy nanečisto nebo větší aktivita v hodinách. Nemusíš ale hned v září nastoupit jako dokonalý studijní robot s barevnými zvýrazňovači

podle duhy. Mnohem cennější než obří rozjezd je rytmus, který se dá udržet i ve středu odpoledne, kdy duše touží jen po gauči.

PRVNÍ OBAVY

První myšlenky typu „co když to nedám?“ nejsou důkazem slabosti ani znamením, že máš rovnou zavřít dveře od pokoje, zrušit plány do budoucna a do konce života už jenom hrát hry. Jsou to běžné reakce na zkoušku, která je důležitá a zároveň nejistá – což je přesně kombinace, při které mozek rád spouští katastrofický trailer k filmu, který se vůbec nemusí stát.

Strach z testů zažívá spousta lidí a souvisí hlavně s tím, jak velkou váhu té zkoušce dáváš. Pro tebe totiž může být v jednom výsledku v sázce úplně všechno: vztah s rodiči, vlastní sebevědomí, budoucnost nebo to, co si pomyslí okolí.

To se pak snadno projeví sevřeným žaludkem, horším usínáním nebo neustálým napětím. Jsi najednou citlivější na každou zmínku o přijímačkách, jako by někdo právě řekl zaklínadlo. Když se tyhle stavy dostaví, neznamená to, že je všechno ztraceno. Tvé tělo tím jen dává najevo, že mobilizuje síly na důležitý moment. Tahle energie se jen musí správně nasměrovat.



PRO RODIČE

MALÝ VZKAZ PRO RODIČE

Pokud tuhle část čte i rodič: v září potomek často nepotřebuje slyšet hlavně „už bys měl/a začít“. To většinou ví. A pokud to neví, tak po třetím zopakování už to ví tak dokonale, že se mu z toho chce zalézt do skříně.

Září není jen dobou, kdy se dítě začne znovu učit. Je to hlavně období, kdy si znovu zvyká na školní režim, povinnosti, spolužáky, učitele, ranní vstávání i tlak na výkon. A právě v tuhle chvíli hodně záleží na tom, jak s ním doma mluvíme. Potřebuje cítit, že se rodič nezajímá jen o známky, úkoly a výkon, ale i o něj samotného.

Upřímný zájem může vypadat i velmi jednoduše:

- „Vidím, že jsi dneska unavený/á. Byl to těžký den?“
- „Jak ti teď je potom, co ses vrátil/a ze školy?“
- „S kým z kamarádů je ti teď dobře? Je někdo, na koho se ve škole těšíš?“
- „Nechceš mi říct jednu věc, která se dneska povedla, a jednu, která byla náročná?“
- „Jak se teď cítíš ohledně učení? Připadá ti, že je toho hodně, nebo je to zatím v pohodě?“
- „Je něco, s čím bys ode mě potřeboval/a pomoc?“
- „Víš, co tě u přijímaček čeká?“

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Cesta k přijímačkám s Robinem .
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.