

MOJ RÁČEK

Duševní průvodce pro malé hrdiny a jejich rodiče



Online:



Příběhy pro děti

Tipy pro rodiče





BLUDIŠTĚ

Pomůžеш Mojráčkovi najít cestu na hřiště?





Milí čtenáři,

v prvním čísle Mojráčka jsme se s vámi ponořili do světa plného dobrodružství a důležitých životních lekcí. Doufáme, že se vám příběhy líbily a že vám pomohly na vaší cestě malého hrdiny.

Ve druhém čísle Mojráčka budeme pokračovat v cestě plné vzrušení a poučení. Opět na vás čekají poutavé příběhy, které osloví malé i větší čtenáře. Dozvíte se o statečných hrdinech, kteří čelí výzvám a překonávají překážky, a o tom, jak se s nimi můžete ve svém životě vyrovnat. Kromě poutavých příběhů vám Mojráček nabídne i praktické rady a návody, jak řešit různé problémy, se kterými se v každodenním životě setkáváte. Ať už jste rodič, učitel, dítě nebo jen hledáte inspiraci, v Mojráčkovi si najdete něco pro sebe.

Věříme, že se vám toto číslo Mojráčka bude líbit a že vám přinese nejen zábavu a poučení, ale i naději a sílu do dalších dnů. Pamatujte, že každý z vás je hrdina a že každý problém má řešení.

Tým online psychologické poradny MOJRA

Hledáte dětského psychologa?



<https://mojra.cz/nasi-psychologove/detsky-psycholog>

Témata tohoto dílu:

- DÍTĚ A DOMÁCÍ MAZLÍČEK
- NÍZKÉ SEBEVĚDOMÍ U DĚTÍ
- DĚTI A LETNÍ TÁBORY
- PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY
- CESTOVÁNÍ S DĚTMI
- STRACHY U DĚTÍ
- JEDINÁČEK VS. VELKÁ RODINA
- PROČ BY MĚLY DĚTI SPORTOVAT
- AUTISMUS U DĚTÍ
- KYBERŠIKANA



MOJRÁČEK

Duševní průvodce pro malé hrdiny a jejich rodiče

© Psychologická poradna MOJRA s.r.o

vydání květen 2024, čtvrtletník, ročník 2
Vydává Psychologická poradna MOJRA s.r.o
Na Návsí 1537/109a, 747 14 Ludgeřovice
IČO: 096 26 972, DIČ: CZ09626972
poradna@mojra.cz
www.mojra.cz / www.mojracek.cz
+420 731 226 690
odborný poradce:
Mgr. V. Pavlíšková, psychologka poradny MOJRA
texty, grafika, sazba:
Bc. M. Ligocká, F. Adamus



MOJRÁČEK CHCE ZVÍŘÁTKO

Jednoho dne vyprávěl Mojráček rodičům u večere, že jeho nejlepší kamarád dostal k narozeninám štěňátko a všem ve škole vykládal, jak si s ním hraje a jaká dobrodružství je čekají... Mojráček zatím doma žádného mazlíčka nemá, a tak ho napadlo, že by mu

rodiče taky mohli nějakého toho pejska pořídit. A tak prosil a prosil... „Mojráčku,“ řekla maminka, „mít pejska, to není jen tak! O pejska se taky musíš starat, ne si s ním jen hrát. Je to velká zodpovědnost.“ Ale Mojráček si stále trval na svém a sliboval, že se o pejska určitě starat bude. O týden později maminka přišla domů dřív z práce. Ale nepřišla sama, měla na vodítku hezkého pejska - Jessie. Její kolegyně totiž odjíždí na dovolenou, kam mazlíčci nesmí. A tak se Mojráčkova maminka nabídla, že jí pejska pohlídají. Mojráček tak bude mít příležitost dokázat, že by se o pejska postaral. Mojráček byl moc rád, s pejskem se hned skamarádil a už si plánoval, co společně podniknou.

U večere pak tatínek vzpomínal, že když byl malý, měli doma rybičky a také psa Lexíka, kterého musel chodit venčit, i když bylo venku škaredě. Ale na druhou stranu měl Lexíka hodně rád, vzpomínal, jak si spolu hráli a jak ho Lexík vítal, když přišel ze školy. S rybičkami byla nuda, člověk na ně mohl jen koukat, ale zase o ně nebyla taková starost. Stačilo je nakrmit a čistit jim akvárium. „A ty jsi, maminko, měla nějaké zvířátko?“ ptal se zvědavě Mojráček. „Měla jsem doma křečka, vlastně paní křečkovou. Jmenovala se Žofka,“ vzpomínala maminka. Pak vzpomínala, jak Žofce vyráběla různé domečky a prolézačky. V noci to ale s Žofkou bylo k nevydržení, často maminku nenechala vyspat, protože pořád běhala po kleci a dělala kravál. Mojráček, když to vše slyšel, tak už si nebyl tolik jistý, jestli zvířátko pořád chce...

Ráno vstával Mojráček brzo, aby před školou stihl Jessie ještě vyvenčit. Po chvíli chtěl už jít domů, ale Jessie se na procházce líbilo a domů se jí zrovna nechtělo. K tomu začalo pršet, takže Mojráček promokl a Jessie byla úplně



špinavá. Domů ji Mojráček vyloženě dotáhl, Jessie se ujal tatínek a Mojráček se šel rychle osušit, převléknout a utíkal do školy. Odpoledne si Mojráček s Jessie hrál na zahradě, házel jí hračky a ona mu je nosila zpátky. Užili si spoustu zábavy.

První 3 dny se Mojráček o Jessie staral opravdu vzorně, dával jí čistou vodu několikrát denně, hlídal, aby měla misku stále plnou granulí, chodil s ní na procházku i v dešti. Čtvrtý den přišli pro Mojráčka domů kamarádi, aby s nimi šel do kina. Mojráček by šel hrozně rád, ale uvědomil si, že musí jít vyvenčit Jessie a že slíbil, že ji pak s tatínkem po procházce vykoupe. Dny plynuly jak voda a pro Jessie si přišla maminčina kolegyně. Mojráčkovi to bylo trochu líto, ale taky se těšil, že už nebude muset vstávat o tolik dříve. Rodiče Mojráčka pochválili, že se o Jessie opravdu hezky staral a ptali se ho, jestli pořád chce nějakého mazlíčka. Mojráček odpověděl, že nějaké zvířátko by si přál, ale takové, které nebude muset venčit. Nakonec se s rodiči domluvili, že koupí králíčka. Celé odpoledne na internetu četli, jak se o králíčka starat, co potřebuje, čím ho krmit... A na druhý den už Mojráčka po škole doma vítal nový člen rodiny - králíček Sam.



Tipy pro rodiče

- Koupí domácího mazlíčka vždy pečlivě zvažte, zjistěte si co nejvíce informací.
- Při výběru zohledněte věk dítěte, náročnost a složitost péče, časové nároky.
- Péče o zvíře představuje zodpovědnost a povinnost pro dítě, k tomu byste dítě měli vést už od útlého věku.
- Domácí mazlíček má pozitivní vliv na rozvoj zodpovědnosti a starostlivosti u dítěte. Také na rozvoj zdravého sebevědomí, emocí a empatie.
- Všude ve světě je známá terapie za pomoci zvířat, ať už koní, nebo psů. Domácí mazlíček se může stát kamarádem vašeho dítěte a usnadní mu zvládání stresových situací.





MOJRÁČEK A STYDLIVÁ KRISTÝNKA



Maminka dnes výjimečně vyzvedává Mojráčka ze školy, protože mu slíbila, že si společně zajdou na zmrzlinový pohár do cukrárny. Před Mojráčkem vyjde ze školy i holčička, která maminku na první pohled zaujme. S nikým si nepovídá, neusmívá se, na nikoho se ani úkosem nepodívá, a když ji Mojráček pozdraví, odpoví mu jen velice

tiše. Mojráček se s maminkou přivítá, vezme ji za ruku a vydají se do cukrárny. Po cestě si povídají o tom, jak se Mojráček dnes ve škole měl, jak mu šlo učení, kolik má úkolů... Maminka se ho ptá také na holčičku, kterou viděla před školou. „To je pořád tak tichá? Má nějaké kamarády? Vypadala moc smutně,“ vyzvíдалa maminka. Mojráček mamince řekne, že se holčička jmenuje Kristýnka, a že o ní vlastně nic moc neví. „Kristýnka totiž tráví přestávky spíš sama, s nikým si nepovídá. A i když ji vyvolá paní učitelka, odpovídá jí strašně potichu, před tabulí se kouká jen do země,“ vysvětluje mamince Mojráček. „A víš co je na tom zvláštní, maminko? Že Kristýnka vždycky všechno umí! Já teda nevím, proč mluví tak, že ji skoro neslyšíme.“

Maminka se nad tím zamyslí. „Mojráčku, a co kdybys se svými kamarády Kristýnce pomohl? Aby se tak nestyděla, nebála se a víc si věřila,“ ptala se maminka Mojráčka. Ten by rád, ale nevěděl jak. A tak mu maminka řekla, že úplně postačí, když Kristýnku budou s kamarády povzbuzovat, že něco dokáže.

Hned druhý den ve škole Mojráček poprosil kamarády, aby mu s tím pomohli. Začali si Kristýnky více všímat, chodili si s ní povídat, vyptávali se na to, co má ráda. Zjistili tak, že Kristýnka opravdu krásně maluje, což se rozneslo po celé třídě, a postupně i po celé škole. Děti chodily za Kristýnkou, aby jim něco hezkého namalovala do památníku, nebo jen tak pro radost. Ze začátku z toho všeho byla Kristýnka hodně nervózní, s dětmi se bavila jen potichoučku a



vždycky u toho celá zrudla. Ale jak pořád od všech poslouchala, že její obrázky jsou krásné, a že by to ostatní tak hezky nesvedli, začala si více věřit. A tak si postupně našla kamarády a už se tolik nestyděla.



Tipy pro rodiče

- Nízké sebevědomí u dítěte by rodiče rozhodně neměli podceňovat. **Zbystřete zejména tehdy, když:**
 - dítě odmítá jít vyřídit jakoukoliv drobnost (např. nákup v obchodě)
 - se dítě zdržuje raději doma
 - dítě tráví čas samo, nemá kamarády, nerado chodí na návštěvy
 - dítě nechce navštěvovat žádné kroužky, skupinové aktivity
 - dítě na jakýkoliv podnět reaguje slovy, že to nedokáže a nezvládne
 - dítě při běžných činnostech vyžaduje přítomnost rodiče
- Snažte se najít oblast, ve které je dítě dobré, baví ho, a ve které může uspět.
- Sami nepodceňujte své dítě, povzbuzujte jej, důvěřujte mu. Snažte se v činnostech zdůrazňovat pozitiva. A to i v momentě, kdy dítěti nějaká činnost nejde úplně na výbornou.
- Ved'te dítě k tomu, že dělat chyby je přirozenou součástí života. Oceňujte snahu dítěte.
- Rozšiřujte sociální dovednosti dítěte, učte ho zvládat nové situace. Pomáhá i postupné rozšiřování prostoru za hranice rodiny - např. strávit odpolední výlet s dobrými přáteli rodičů samo, bez doprovodu otce/matky, nebo třeba přespaní u kamaráda apod.





MOJRÁČEK CHCE NA TÁBOR

Zanedlouho bude konec školního roku a paní učitelka se ve škole ptala dětí, co plánují přes léto dělat. Některé děti pojedou k prarodičům na prázdniny, jiné s rodiči k moři, některé na letní tábor. Mojráček ještě plány na léto nemá, určitě pojede za babičkou a dědou, ale rád by objevil i něco nového. Moc se mu líbilo vyprávění jednoho spolužáka o tom, jak každý rok jezdí na tábor.

Při večeři vypráví Mojráček mamince, co dělali ve škole a prosí ji: „Maminko, já bych chtěl taky letos na tábor. Pét'a říkal, že jezdí pokaždé na 14 dní pod stan, a že si na tom táboře musí děti sami vařit, koupou se v řece a chodí na výlety. To by se mi určitě líbilo.“ Maminka se moc nadšeně netváří, protože takové stanování není jen tak. Zato tatínek začne vzpomínat, že taky jako dítě na podobné tábory jezdíval a moc se mu tam líbilo. Aby přesvědčil maminku, že je to dobrý nápad, navrhne tatínek, že si společně takové stanování vyzkouší třeba o víkendu. S Mojráčkem pak před spaním našli kemp u jezera a zarezervovali si místo. Druhý den čekal tatínek Mojráčka před školou a zašli společně koupit stan a potřebné vybavení pro kempování.

V sobotu ráno Mojráček nemohl dospát, běhal po domě a popoháněl maminku a tatínka, aby už vyrazili. „Mojráčku, proč si sebou bereš tablet? Ten se na kempování přece nenosí. Raději si sbal do batohu baterku a nezapomeň teplé oblečení, pláštěnku a mapu,“ radil Mojráčkovi tatínek. Mojráček si vše poctivě zabalil, maminka zkontrolovala, že mají všechno a tatínek odnesl věci do auta. Mohli vyrazit. Cesta ubíhala rychle, venku svítilo sluníčko a zanedlouho dorazili do kempu. Mojráčkovi se moc líbilo jezero a hned se chtěl jít koupat. Ale tatínek ho zastavil s tím, že nejprve musí přece postavit stan a nanosit věci z auta. Mojráček pilně pomáhal, u stavění stanu se s tatínkem moc nasmáli a když měli vše hotovo, mohli vyrazit na obhlídku okolí. Při cestě zpátky míjeli restauraci, ze které se linula vůně grilovaného masa. To měl Mojráček moc rád a tak prosil rodiče, aby si do té restaurace zašli na večeři.



„Ne, ne, Mojráčku,“ řekla maminka, „chtěl jsi kempovat se vším všudy. Na táboře si taky budeš muset připravit večeři sám, tam žádné restaurace nebudou.“ A tak se vrátili ke stanu, Mojráček nanosil dříví a s pomocí tatínka rozdělali oheň, nad který zavěsili kotlík a v něm si ohřáli guláš z konzervy. Pak si ještě chvíli povídali a šli spát.

Noc byla teplá, a tak se jim spalo opravdu dobře. Ráno se nasnídali, přichystali si svačinu a vypravili se na výlet. Mojráček se po celodenním výšlapu cítil unavený, byl rád, že jsou zpět u jezera, šel se vykoupat a pak ho čekala příprava večeře. To už se mu ale vůbec nechtělo, jenže maminka se nenechala přesvědčit. Přece jen, na táboře si bude Mojráček muset vařit úplně sám. Po večeři ho ještě čekaly povinnosti - musel s tatínkem sbalit stan a vše odnést do auta, aby se mohli vypravit domů. V autě se tatínek Mojráčka ptal, jak se mu kempování líbilo. Ten přiznal, že to je sice zábava, ale že letos by na tábor ještě asi raději nejel.



Tipy pro rodiče

- Dobře zvažte výběr tábora a dítě na pobyt připravte.
- Pokud jede dítě poprvé, zkuste vybrat tábor, na který může jet i se svým kamarádem.
- Zvolte tábor, který je blízko vašeho bydliště. V případě potřeby můžete pro dítě přijet a jeho pobyt předčasně ukončit.
- Vybírejte tematicky zaměřený tábor podle zájmů vašeho dítěte. Dovolte mu se na výběru podílet.
- Pokud hledáte tábor pro menší dítě, zkuste některý z příměstských táborů bez přespaní.



MOJRÁČEK A SPOLUŽAČKA S ANOREXIÍ



Paní učitelka si pro žáky připravila tematický týden. Budou si povídat o zdravém životním stylu, o tom, jak je důležité sportovat, chodit na procházky, jíst zdravě a pravidelně. Každý den měly mít děti na svačinu něco zdravého, ať už

ovoce, nebo zeleninu. Hned v pondělí si povídali o tom, jaké jídlo mají nejraději a které jim naopak vůbec nechutná. Pepík nemá rád ryby, Alice nejí rajčata, Filip nejí zeleninu vůbec a Mojráček zase nesnáší sýry. Děti dlouho diskutovaly o tom, proč někomu něco nechutná a paní učitelka jim vysvětlovala, proč je důležité jíst všechno, jaké živiny a vitamíny z jídla dostávají, co se může stát, když některá jídla vynechají, nebo když nejí vůbec.

V úterý děti čekal výlet na farmu, kde jim ukázali, jak se která zelenina pěstuje a zpracovává, jaká zvířata se chovají pro maso, jak se zpracovává mléko a výrobky z něj. Děti to moc bavilo, mohly si vyzkoušet výrobu sýrů, a kousek si pak odnést domů spolu se zeleninou v bedýnce. Mojráčka výroba sýrů moc bavila, a i když je sám nemá rád, byl na sebe pyšný, že kousek přece jen ochutnal. A tak to šlo celý týden, děti sportovaly, vyprávěly si o tom, co pro své zdraví dělají, přestávky trávily venku na čerstvém vzduchu.

V pátek pro ně měla paní učitelka překvapení. Do třídy spolu s ní přišla nová spolužačka. Jmenovala se Ema a byla to moc hezká holčička. Spolužáci si hned všimli, že Ema je hrozně hubená. Paní učitelka dětem vysvětlila, že Ema se s rodiči přestěhovala nedávno, že je o rok starší než oni, a pobídla Emu, aby dětem vysvětlila, proč loni ve škole skoro vůbec nebyla. Ema byla nejdřív hodně nervózní, ale začala novým spolužákům vyprávět o tom, že se léčí s anorexií. Nejdříve dětem vysvětlila, co to vlastně je, jak postupně přestávala jíst, až nakonec nejedla skoro nic. Děti zarytě poslouchaly. Ema vyprávěla dál, popsala jim, že kvůli nedostatku jídla byla pořád unavená, slabá, až nakonec skončila v nemocnici, kde se dlouho léčila. Vyprávění ukončila tím, že i když pořád musí chodit na kontroly, tak už jí zase skoro vše a moc ráda sportuje.



Když skončila, spolužáci ji odměnili nadšeným potleskem a jeden přes druhého ji chválili, protože překonat anorexii chtělo opravdu velkou odvahu.

Večer vyprávěl
Mojráček dojmy ze
školy mamince.
Pořád opakoval, jak
je Ema statečná, že
zjistil, že taky ráda
hraje tenis, že
spolu budou chodit
na tréninky, až
nabere trochu víc
síly. Maminka ocenila,
jak je Ema statečná
a řekla Mojráčkovi,
že když bude chtít,
může ji někdy pozvat
k nim domů.



Tipy pro rodiče

- Mezi nejčastější typy poruch potravy patří anorexie a bulimie. Objevují se často v období dospívání. V obou případech je nutné vyhledat odbornou pomoc psychologa, psychiatra a pediatra.

Prevence:

- Budujte zdravé sebevědomí dítěte.
- Stanovujte dítěti přiměřené nároky, oceňujte jej.
- Snažte se vybudovat v dítěti zdravý pohled na sebe, svět a „idoly krásy“.
- Dodržujte zásady zdravého životního stylu, sportujte, chod'te na procházky...
- Neshazujte sebevědomí dítěte tím, že budete poukazovat na jeho nedokonalosti, naopak jej podporujte ve zdravé sebelásce.
- Pokud si všimnete nezdravých stravovacích návyků, toho, že dítě nejí, nebo jiných změn, nečekejte a vyhledejte odbornou pomoc. Neléčená bulimie a anorexie může mít fatální důsledky pro zdraví dítěte.



MOJRÁČKŮV CESTOVATELSKÝ DENÍK



Ráno vstává Mojráček brzy. Jedou na výlet, ale Mojráček se na něj vůbec netěší, myslí si, že to bude otrava. U snídaně mu maminka ukáže velkou tlustou knihu. „Co to je?“ ptá se Mojráček. „To je můj cestovatelský deník, ten jsem kdysi dostala od své

maminky. Je to sešit, do kterého si můžeš zapisovat, kde všude jsi byl, co jsi tam viděl a zažil. Koukej, tady jsem byla na výletě ve skalách. Museli jsme vylézt nahoru po žebřících. A já si celou dobu představovala, že nahoře na nás čeká zlý drak,“ ukazuje maminka Mojráčkovi na obrázek draka. „A byl tam?“ ptal se Mojráček. „Nakonec ne, ale já si to tady vše zapsala, abych na to nikdy nezapomněla. A víš co? Můžeme ti po cestě taky takový deník koupit.“

Na nádraží tatínek koupil jízdenky na vlak. Podařilo se jim také koupit v jednom stánku krásný sešit s obrázkem vlaku na deskách. A pak už uháněli na nástupiště, aby jim vlak neujel. „Které kupé je naše?“ zeptala se maminka. A jéje, tatínek ve spěchu zapomněl koupit i místenky! A tak museli maminka s Mojráčkem a tatínkem hledat volná místa a hrozilo, že budou celou cestu stát v uličce. Naštěstí bylo v jednom kupé místo, kam si mohli sednout.

„Už tam budem?“ ptal se po chvíli Mojráček. „Vždyt’ jsme teprve vyjeli,“ divil se jeho dotazu tatínek. „A za jak dlouho tam budem?“ nedal se odbýt Mojráček. „Vlakem pojedeme hodinu, a pak ještě půl hodiny autobusem a deset minut pěšky,“ odpověděl mu tatínek. „A co kdybychom si zahráli nějakou hru, aby nám ta cesta rychleji utekla?“ navrhla maminka. A tak hráli slovní fotbal, soutěžili, kdo dříve zahlédne z okna nějakou barvu, zpívali. Ani se nenadáli a cesta vlakem byla za nimi. Přestoupili na autobus. A protože si chtěl Mojráček o výletu napsat do deníku, hrál si na malého objevitele. Tatínka poprosil, aby mu vše zajímavé vyfotil, sbíral jízdenky a schovával si vstupenky ze všech hradů, větrných mlýnů a dalších památek, které ten den navštívili. Ani mu nevadilo, že po cestě nebylo žádné dětské hřiště.



Když se vraceli na nádraží, všiml si Mojráček na nástupišti své kamarádky Aničky. Vůbec nevypadala vesele. „Ahoj, Aničko, taky jste byli na výletě?“ ptal se Mojráček kamarádky. „Byli, a byla to hrozná nuda! Nikde žádná zábava, jen spousta památek,“ svěřila se Mojráčkovi nespokojená Anička. „Tak to my jsme byli na dobrodružné výpravě a náramně jsme si celý výlet užili. Počkej, pak ti něco ukážu!“ řekl Mojráček a spolu s Aničkou a rodiči nastupoval do vlaku. Našli si volná místa a jen co se usadili, vytáhl Mojráček z batohu svůj nový sešit s obrázkem vlaku na deskách. „Sešit? To je toho! Takových mám doma spoustu,“ řekla Anička. „Ale to není jen tak obyčejný sešit,“ řekl Mojráček, „to je můj cestovatelský deník!“

Potom vysvětlil Aničce, k čemu takový deník slouží, jak si celý den sbíral vstupenky, jízdenky a další památky, a jak si večer vše do deníku nalepí, namaluje a napíše, aby na to nikdy nezapomněl. Aničce se nápad moc líbil a hned chtěla takový deník taky.



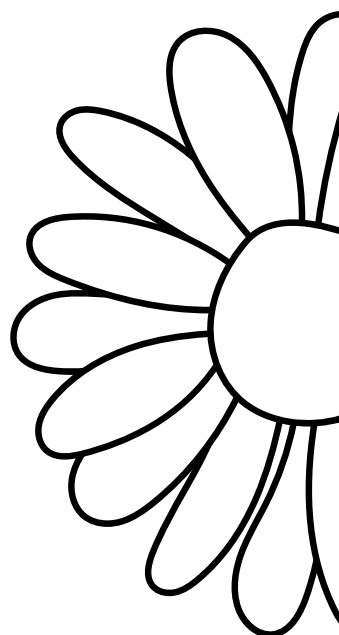
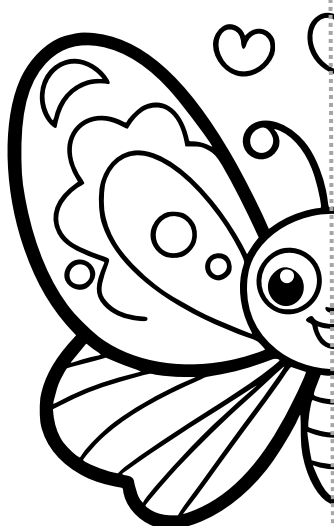
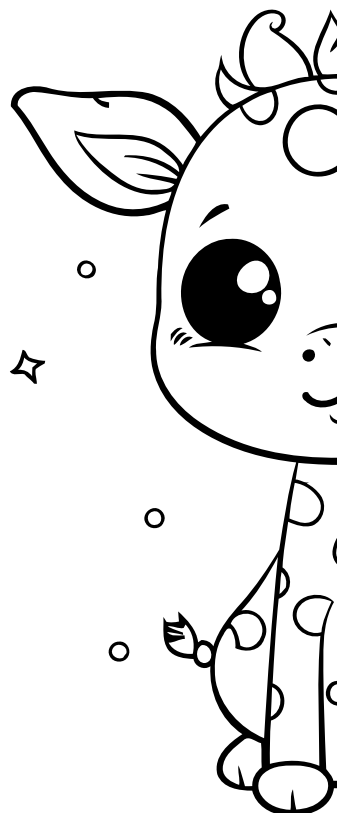
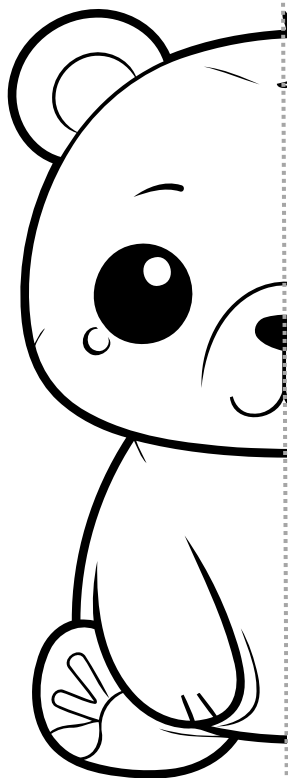
Tipy pro rodiče

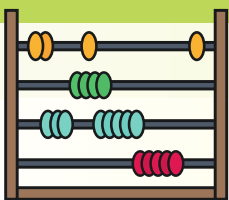
- Zapojte děti do plánování výletu.
- Přizpůsobte délku výletu věku dítěte.
- Cestujte různými dopravními prostředky.
- Naplánujte na cestu několik her.
- U delších cest myslete na zastávky k protažení.
- Nezapomeňte přibalit svačinu.
- Poříd'te dětem cestovatelský deník.



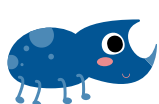


DOKRESLI OBRÁZEK





SPOČÍTEJ BROUKY





MOJTRÁČEK MÁ STRACH Z BUBÁKA

„Maminko? Maminkooo!“ volal jednou v noci Mojráček ze svého pokojíčku. Maminka k němu rychle přiběhla a ptala se, co se stalo. Mojráček jí řekl, že měl škaredý sen, že se bojí a nemůže usnout. A tak mu rodiče dovolili protentokrát spinkat v jejich posteli. Jenže

ani druhý den se Mojráčkovi nespalo lépe, vždy přišel celý vystrašený za rodiči do ložnice. A po několika dnech už nechtěl jít do svého pokojíčku vůbec. Rodiče si mysleli, že se možná jen bojí usínat sám, i když s tím předtím neměl žádný problém. A tak mu tatínek slíbil, že ho půjde uložit, přečte mu pohádku a bude u něj sedět tak dlouho, než Mojráček usne. Ani to nepomohlo. Mojráček sice usnul ve svém pokoji, ale uprostřed noci se vzbudil a s pláčem a celý vyděšený zase přišel za rodiči. Mamince a tatínkovi už bylo jasné, že nejde jen o chvilkový Mojráčkův rozmar, ale že se za tím bude skrývat něco víc.

Ráno u snídani se Mojráčka zeptali, čeho se to vlastně večer bojí. Jestli se mu zdají špatné sny, nebo je za tím něco jiného? Mojráček o tom nejprve nechtěl moc mluvit, ale nakonec ho maminka přesvědčila. „Víš, maminko,“ řekl Mojráček nesměle, „ten první večer, když jsem tě volal, jsem se probudil z divného snu a pak jsem viděl, jak se u mého stolu něco pohnulo. Maminko, já jsem viděl bubáka!“ Maminka s tatínkem se Mojráčkovi snažili vysvětlit, že bubáci neexistují, že to byl nejspíš jen stín, ale Mojráček si to nedal vymluvit. Bubáka se opravdu moc bál a spát sám ve svém pokojíčku už nechtěl.

Rodiče si celý den lámali hlavu tím, jak Mojráčkovi pomoci, aby se nebál. Pak tatínka napadlo, že pomoci jim může jen oblíbený Mojráčkův superhrdina. „Mojráčku,“ řekl tatínek k večeru, „dostal jsem nápad! Už vím, jak bubáka z pokojíku vyženeme.“ Mojráček o tom trochu pochyboval, ale nechal se tatínkem přesvědčit. Posbírali s tatínkem všechny postavičky superhrdiny a rozestavili je po celém pokojíčku. Největší figurku dali na stůl, kde Mojráček



tenkrát viděl bubáka. A plyšového superhrdinu si vzal Mojráček sebou do postele. „Vidíš, Mojráčku?“ řekl tatínek, „ted’ už se tu bubák neukáže. A i kdyby, tak tě tvůj superhrdina lehce ochrání, má přece ty nejlepší super schopnosti na světě.“ Pak přečetl Mojráčkovi ještě pohádku na dobrou noc a odešel z jeho pokojíčku.

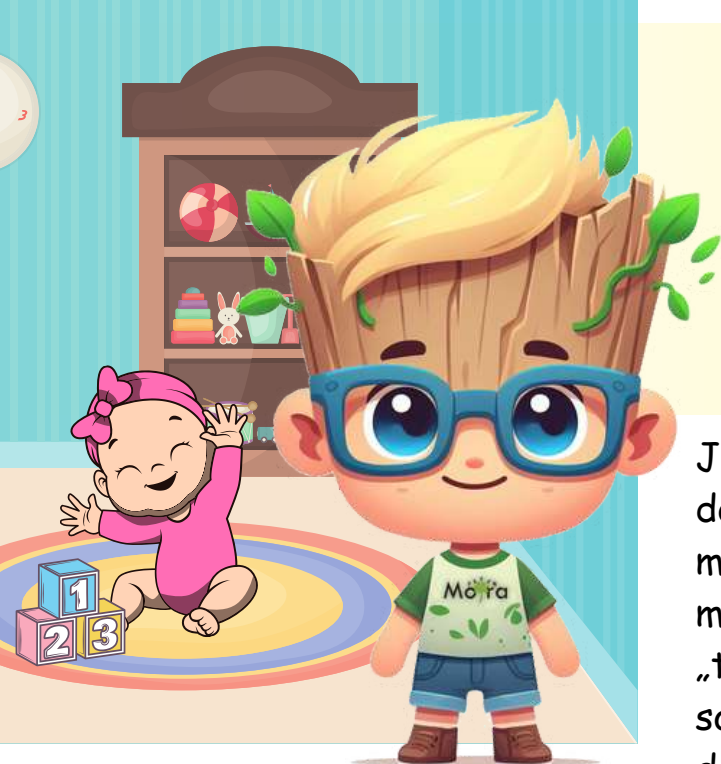
Tu noc spali všichni klidně a spokojeně až do rána ve své posteli. Mojráček pak ráno zvesela vyprávěl rodičům, že se tentokrát vůbec nebál, protože věděl, že ho jeho superhrdina před bubákem ochrání. A tak to pokračovalo i další večery, Mojráček vždy rozmístil figurky superhrdinů po pokojíčku a už ho žádný bubák nikdy nevyděsil.



Tipy pro rodiče

- Pokud jste se i vy v dětství často báli, vzpomeňte si, co vám pomohlo. Mohlo by to pomoci i vašemu dítěti.
- Buďte dítěti oporou, mějte pochopení, nebagatelizujte jeho strach. Postupně pak přenášejte více zodpovědnosti na dítě.
- Pomoci překonat strach může nějaký talisman, oblíbená hračka (ideálně postavička superhrdiny). Pokud žádného oblíbeného hrdinu dítě nemá, improvizujte a např. vytvořte vlastního bojovníka s bubáky. Povídejte si s dítětem, jaké by měl mít tento bojovník schopnosti, čím může bubáka přemoci. Nebojte se jich vytvořit více a rozmístit po pokojíku. Dítě by také mělo mít jednoho „bojovníka“, kterého si bude moci brát sebou na cesty, nebo všude tam, kde bude samo a nejisté.
- Oceňte dítě pokaždé, když se mu podaří některý z jeho strachů překonat. Povzbuzujte ho a připomínejte minulé úspěchy.





MOJRÁČEK CHCE SOUROZENCE

Jednoho dne se vrátil Mojráček po škole domů plný nadšení a vyprávěl své mamince, že má ve třídě nového spolužáka Teodora, který má pět sourozenců. „Mami,“ vyhrkl Mojráček, „to by bylo super, kdybych měl taky tolik sourozenců! To bychom si mohli rozdělit domácí práce, já bych všechno nemusel dělat

sám a taky bych třeba nemusel vůbec vysávat, protože by to dělal někdo z nich.“ Maminka se jen usmívala, ale nic neřekla. Jen si pomyslela, že nikdy nic není tak růžové, jak se zdá, ale nechtěla Mojráčkovi kazit jeho nadšení.

O týden později pozval Mojráček pár kamarádů, včetně Teodora, k sobě na návštěvu. Hráli si na zahradě, dováděli a všichni byli zvědaví, co Teodor doma dělá, jací jsou jeho sourozenci a jaké to vlastně je, mít jich tolik. Teodora zase zajímalo, co baví ostatní kluky a taky se vyptával Mojráčka, za co má tolik medailí. Mojráček mu vyprávěl, že chodí už několik let na tenis. A navrhl Teodorovi, že by mohl chodit na tenis s ním. Ten však zavrtěl hlavou a řekl mu, že jeho rodiče si nemohou dovolit více než jeden kroužek pro každé z dětí. A on že už chodí na klavír.

Mojráčkovi to vrtalo hlavou a večer se na to zeptal maminky. „Víš, Mojráčku,“ řekla mu maminka, „on každý kroužek stojí hodně peněz. To máš vybavení, trenéra a tréninky, jízdné na soutěže a zápisné. Platit kroužky 6 dětem je opravdu náročné. A nebylo by spravedlivé, aby jeden ze sourozenců měl kroužky dva a ostatní jen jeden nebo žádný.“

Další týden šel na oplátku Mojráček na návštěvu k Teodorovi. Moc si to u něj užíval, protože konečně nemusel nikoho dlouho přemlouvat, aby s ním hrál třeba fotbal. Díky všem sourozencům Teodora jich bylo dost na pořádný zápas. Mojráček se také dozvěděl, že každý z Teodorových sourozenců má přidělenou svou domácí práci, a aby se nehádali, každý týden se střídají s tím, co kdo musí



udělat. Návštěva u Teodora se moc vydařila a domluvili se na tom, že si to co nejdříve zopakují.

Večer Mojráček přemýšlel o tom, že mít spoustu sourozenců může být sice fajn, ale taky je to často náročné. A domácí práci, kterou nemá rád, by se stejně ani tak nevyhnul.



Tipy pro rodiče

- Obecně se má za to, že dítě, které vyrůstá se sourozenci, má lepší sociální dovednosti. Výhodou velké rodiny je také to, že dítě má větší možnost v případě potřeby najít potřebnou pomoc a podporu.
- Jedináčci jsou často považováni za rozmazlené, sobecké jedince. Pokud dítě opravdu takové je, není to dáno tím, že vyrůstá samo, ale výchovou.
- Pokud máte jen jedno dítě, kterému chybí sociální kontakty, zkuste to vyvážit návštěvou různých dětských skupin, kroužků, dětských hřišť.
- Absenci sourozence nevyvažujte přemírou hraček, dítě pak často nezná hodnotu peněz.
- Jedináčka učte empatickému chování a týmové spolupráci, ať už v rámci kontaktu s jinými dětmi, nebo společně tráveným časem, hrou apod.
- Bez ohledu na počet dětí v rodině jsou ve výchově vždy důležité určité hranice, které by neměly být překračovány.





DĚTI A SPORT

Ve škole si paní učitelka s dětmi povídala o zdravém životním stylu. Každoročně škola pořádala projektový den, na kterém měly děti předvést ostatním, co dělají pro své zdraví. Každá třída si pak měla vybrat jedno zaměření. Ve třídě od Mojráčka

byli samí sportovci, a tak si odhlasovali, že každý předvede, jakému sportu se věnuje. Na přípravu měly děti skoro dva měsíce, měly vytvořit prezentaci svého sportu, jak často musí trénovat, mohli pouštět nějaká videa apod. Všichni se na to moc těšili.

Na konci týdne se děti domluvily, že si o obědové pauze dají sraz na hřišti za školou, a domluví se, kdo co připraví a jaký sport bude každý z nich prezentovat. Ti, kteří se věnují stejnému sportu, spolu budou spolupracovat. Mojráček si všiml, že jediná Tereza se do plánování nezapojovala a tvářila se moc smutně. A tak se ji Mojráček zeptal, na jaký sport chodí ona. „Na žádný,“ odpověděla Tereza, „maminka mě vždy brala jen do divadel, na výstavy, a chodím do výtvarného kroužku, ale nesportuju...“ Pak se Mojráčkově svěřila, že moc ráda plave. Mojráček dostal nápad, o kterém si promluvil s paní učitelkou v hodině tělocviku. I když ve škole nenabízeli kroužek plavání, paní učitelka se rozhodla, že bude Terezu po vyučování soukromě trénovat, protože sama plavala. Tereza tak začala chodit na hodinu plavání každý den. Nejprve ji to moc dobře nešlo, ale s každým dalším a dalším tréninkem se zlepšovala. Její spolužáci byli nadšení, že se Tereza postupně začala zapojovat do projektu, na kterém společně všichni pracovali a moc ji v jejím novém koníčku podporovali.

Dva měsíce utekly jak voda a nastal den D. Každá třída měla možnost prezentovat svůj projekt. Mojráček se na tento den pečlivě připravoval s kamarádem, se kterým chodil na tenis. Ukázali spolužákům, jak se to hraje, co je potřeba mít za vybavení, jak časově náročné to je. Kluci, kteří chodili na fotbal, uspořádali zápas a předvedli svou sbírku dresů. No a Terka, ta se



mohla pochlubit svou první medailí z plavání, kterou před nedávnem získala. Byl to den plný zábavy.

Mojráček pak večer rodičům vyprávěl, co zajímavého se dozvěděl z projektů ostatních tříd. „Ale myslím si,“ prohlásil Mojráček, „že určitě nejzábavnější byl projekt naší třídy. Protože děti si mohli vyzkoušet to, co neznali a taky potkaly spoustu jiných kamarádů.“ Pak ještě vyprávěl o tom, že i jejich paní učitelka kdysi chodila na gymnastiku, a dokonce jim předvedla, co umí. To byla panečku podívaná!



Tipy pro rodiče

- Dnes děti zažívají více stresu než dříve a sportování je nejpřirozenější cestou jak stres a úzkost odbourávat.
- Pravidelný pohyb a sport by měl být pro rodiče prioritou číslo jedna.
- Díky sportu děti posilují své fyzické zdraví a kondici, získávají nové dovednosti, kamarády, učí se např. týmové spolupráci.
- Díky sportu se děti naučí zvládat neúspěch, což je důležitým krokem v jejich vývoji.
- Rodiče by měli jít svým dětem příkladem, pokud chtějí, aby byli aktivní, musí být i oni sami. Při sportu spolu může rodina trávit společný čas, dochází k upevňování rodinných vztahů.





MOJRÁČEK A KAMARÁD S AUTISMEM

Mojráček utíkal po škole na tenis. Byl zvědavý, s kým bude tentokrát hrát, protože kluk, se kterým trénoval pravidelně, si minulý týden zlomil nohu a nějakou dobu se teď na tenise nejspíš neukáže. Už v šatně si všiml nového kluka - Adama, který musel k nim na tenis začít

chodit teprve teď, protože Mojráček už by si ho určitě jinak všiml. Teda, ne ani tak přímo toho kluka, na tom zas tak nic zvláštního nebylo. Vypadal úplně normálně, ale spíš jeho chování. To bylo opravdu moc zvláštní. Mojráček nikdy neviděl, že by někdo tak moc řešil, aby měl obě ponožky vytažené do stejné výšky. Na ruce měl digitální hodinky, které pořád dokola kontroloval. Jinak ale hrál výborně, Mojráček mu chvílemi záviděl, že se mu daří každé podání. Viděl, že Adam není žádný začátečník, a tak poprosil trenéra, jestli by s Adamem mohl hrát pravidelně. Zaprvé, aby se mohl zlepšit, zadruhé, aby o něm zjistil něco víc, protože byl moc zajímavý a Mojráček si myslel, že by mohli být kamarádi.

Po měsíci už měl Mojráček o Adamovi jasnou představu, ale pořád nevěděl, proč se chová tak, jak se chová. Když se trenér o chvíli zpozdil, Adam nervózně přecházel v šatně a mumlal si, že už měl trénink dávno začít. K tomu si neustále rovnal ponožky, batoh a láhev na pití si pokládal vždy na stejné místo, nikomu se nedíval do očí a s nikým se moc nebavil. Někteří hráči se mu kvůli toho začali posmívat. To se Mojráčkovi nelíbilo, okřikoval je, ale moc to nepomáhalo. Jednoho dne si toho všiml i trenér, slyšel kluky, jak Adama pomlouvají u laviček. A tak si po tréninku všechny pozval k sobě do kanceláře.

Kluci si mysleli, že po nich bude trenér křičet, že jim dá nějaký trest. Ale proběhlo to vcelku v klidu. „Víte, proč tu jste, že jo?“ ptal se trenér kluků. Ti, kteří se Adamovi posmívali, jen sklopili hlavu a přikývli. Ostatní čekali. Trenér se posadil a začal klukům vyprávět, že každý tenista má nějaký rituál, který dodržuje. Že on, když byl ještě malý kluk, chodil na zápasy jedině v triku, ve



kterém předtím vyhrál. A když se jednou stalo, že si to triko zapomněl, byl tak moc nervózní, že zápas prohrál. Teď už sice stejné triko na zápasy nenosí, ale vždy si dává pozor, aby na kurt vykročil pravou nohou. „Víte, kluci,“ pokračoval trenér, „každý má nějaké rituály, které dodržuje. To, že nosíte své talismany, nebo děláte něco před zápasem, co vám pomáhá, ještě není důvod k tomu, aby se vám ostatní smáli.“ Kluci se nad tím zamysleli a zjistili, že každý z nich má nějaký svůj rituál.

Pak trenér klukům ještě vysvětlil, že někteří mají těch rituálů více, nebo že se jimi řídí i ve volném čase. A taky, že to může být nemoc, za kterou nemůžou.



Tipy pro rodiče

- Autismus je něco, s čím se dítě již narodí. Obvykle je diagnostikován do 3 let věku.
- Děti s některou z forem autismu mají problém se socializovat, potíže se projevují také v porozumění a chápání sociálních vztah, v komunikaci. Tyto děti často preferují rutinu, pevnou organizaci dne a každé vybočení ze stereotypu je pro ně stresující.
- Na změny autistu dopředu připravujte, mluvejte s ním.
- Děti velice dobře reagují na znázornění pomocí obrázků.
- Podporujte děti v tom, co jim jde dobře, rozvíjejte jejich silné stránky.
- Snažte se nenarušovat jejich osobní zónu, upozorněte na to ostatní.
- Pracujte s dítětem na jeho sociálních kompetencích a chápání emocí.
- Mluvejte s dítětem s ohledem na to, že vše, co je řečeno, chápou doslovně.



PÉŤA A KYBERŠIKANA



Mojráčkovi rodiče se ve středu odpoledne chystali do kuchyňského centra, aby si vybrali a naplánovali novou kuchyni, kterou si maminka už dlouho přála. Mojráčkovi se s nimi jet nechtělo, a tak mohl zůstat doma. Aby se nenudil, pozval k sobě na návštěvu Pétu, kamaráda z vedlejší třídy.

Původně měl Mojráček v plánu, že budou hrát venku na zahradě nějaké hry, ale než Pét'a dorazil, začalo pršet. A tak se chvíli dívali na televizi, a když pořad skončil, šli si zahrát hru na počítač. Docela dobře se bavili až do doby, kdy Pét'ovi zapípal mobil. Přišlo mu totiž nějaké video, a i když Mojráček neviděl, o co se v něm jedná, poznal Pétův zoufalý hlas a smích jeho spolužáků.

Mojráček si nemusel dlouho lámat hlavu s tím, co ve videu mohlo být, protože během pár minut přišlo stejné video i jemu. Pét'ovi spolužáci to rozeslali všem dětem ze školy. Mojráček byl v šoku, protože na tom videu Pét'ovi očividně ubližovali a taky se mu posmívali. Než však stihl Mojráček něco říct, Pét'a se zvedl, omluvil se a utíkal domů. Mojráček na to video koukal pořád a pořád dokola, přemýšlel, jestli by o tom neměl někomu říct. Ale nechtěl nic dělat za Pét'ovými zády. Druhý den ve škole si Mojráček Pét'u odchytil o přestávce na chodbě, řekl mu, že by měli jít za Pét'ovou učitelkou, nebo by to měl Pét'a ukázat doma rodičům. Pét'a mu ale řekl, ať to neřeší, že to byla jen taková klukovina a nic se neděje.

Jenže za pár dní přišlo dětem ze školy opět další video. A pak za týden, další. Takhle se to opakovalo několik týdnů a Pét'ovi už se posmívala skoro celá škola. Ten ale pořád nechtěl slyšet o tom, že by to měl řešit s dospělými. Dokonce se s Mojráčkem přestal bavit. Mojráčkovi to ale nedalo, a tak se jednou u večere zeptal rodičů: „Mami, tati, čistě teoreticky, kdybyste věděli, že někdo ubližuje vašemu kamarádovi a natáčí hloupá videa,



která pak posílá dětem ve škole, co byste dělali? Čistě teoreticky, samozřejmě..." Rodičům bylo hned jasné, že se Mojráček neptá jen tak, a nakonec ho přesvědčili, aby jim ta videa ukázal. Druhý den ráno se pak vydali společně s Mojráčkem za ředitelkou školy. Mojráček ji ukázal videa, ale pak musel jít na vyučování, takže nevěděl, jak jednání dopadlo.

Během týdne přešli kluci, kteří ubližovali Pét'ovi na jinou školu. Dětem už nepřišla žádná další videa a na Pét'ovi bylo vidět, že se mu ulevilo, i když nevěděl, že o videích

to prozradil Mojráček. Najednou byl z Péti zase ten veselý kluk, který si rád hrál s ostatními spolužáky. Ve škole pak proběhl také projektový den s přednáškou o tom, co je to šikana a kyberšikana, co by měly děti dělat, když se s tím setkají, a že by si neměly nechat líbit, aby jim kdokoli ubližoval.



Tipy pro rodiče

- Nejlepší prevencí kyberšikany je otevřený vztah s dítětem, který je založen na důvěře. Mluvte s dítětem o rizikovosti sociálních sítí, co je přijatelné, a co by si v žádném případě nemělo nechat líbit.
- Stanovte jasná pravidla při používání internetu. Existují i různé rodičovské aplikace, které činnost vašeho dítěte na internetu mapují.
- Pokud se dítě stane obětí kyberšikany, řešte tuto situaci co nejdříve. Často tyto případy řeší Policie, ale důležitá je také spolupráce třídní učitelky, vedení školy.



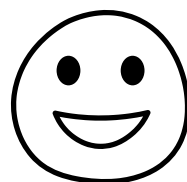
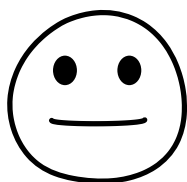
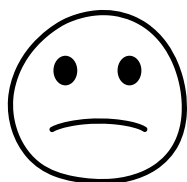


JAK SE DNES CÍTIŠ?

Jméno:

Datum:

Jak se dnes cítím?



Co se mi dnes povedlo?

Proč se tak cítím?

Něco nového, co jsem se dnes naučil/a





Poradenství pro děti i rodiče



OBJEDNAT SE



213 zdravotní
RBP pojišťovna



BENEFITNÍ PROGRAM
PSYCHOHYGIENA

5 x 30 MINUT
ONLINE KONZULTACE S PSYCHOLOGEM
HRAZENÝCH VAŠÍ POJIŠŤOVNOU


Mojra.cz
Psychologická poradna online

**DĚTŠTÍ
PSYCHOLOGOVÉ**



**OBJEDNÁT
KONZULTACI**



**ČLÁNKY
MOJRÁČEK**

