

# MOJ RÁČEK

Duševní průvodce pro malé hrdiny a jejich rodiče



Online:



Příběhy pro děti

Tipy pro rodiče



# NAJDI 10 ROZDÍLŮ







Milí čtenáři,

právě držíte v ruce nové vydání časopisu MOJRÁČEK - duševního průvodce pro malé hrdiny a jejich rodiče. Každý malý hrdina se musí vypořádat s problémy, které na něj čekají dnes a denně. Někdy jsou malé, jindy větší. Mojráček se s vámi vypraví do světa, ve kterém s takovými starostmi sám bojuje. Nejenže objevíte poutavé příběhy pro malé i velké čtenáře, ale také se dozvíte mnoho cenných rad, jak se se starostmi vypořádat.

Snažíme se být vašim průvodcem nejen v říši příběhů, ale i v realitě každodenního života. Naše příběhy se věnují praktickým radám a nápadům, které vám mohou usnadnit řešení problémů, ať už jste rodiče, učitelé, děti, nebo jen hledáte inspiraci.

Věříme, že se vám budou tyto příběhy líbit, a že vám MOJRÁČEK přinese nejen zábavu, ale i podnět k zamyšlení a naději, že vše má své řešení.

*Tým online psychologické poradny MOJRA*

Hledáte dětského psychologa?



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

## Témata tohoto dílu:

- ZÁVISLOST DĚTÍ NA MOBILU A POČÍTAČI
- KDYŽ DÍTĚ NEMÁ KAMARÁDY
- PROBLÉMY S UČENÍM U DĚTÍ
- JAK SE UČIT S DÍTĚTEM
- VYSOKÉ NÁROKY NA DÍTĚ
- ADHD U DĚTÍ
- ŠIKANA VE ŠKOLE
- NOČNÍ MŮRY U DĚTÍ
- DĚTI A DEPRESE
- SEBEPOŠKOZOVÁNÍ U DĚTÍ



**Mojra.cz**

Psychologická poradna online



# MOJRÁČEK

Duševní průvodce pro malé hrdiny a jejich rodiče

© Psychologická poradna MOJRA s.r.o

vydání leden 2024, čtvrtletník, ročník 1  
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  
texty, grafika, sazba:  
Bc. M. Ligocká, Mgr. V. Pavlisková, F. Adamus

# JAK MOJRÁČEK NECHTĚL BÝT BEZ MOBILU



Během letních prázdnin neměl Mojráček žádné tréninky, jeho kamarádi byli na prázdninách u prarodičů, nebo odjeli s rodiči na chalupy a chaty. Mojráček byl sice také s rodiči na dovolené u moře, jezdili na různé výlety, ale jinak si zvykl svůj volný čas trávit u počítače, televize a nejvíce na mobilu, do kterého si stáhl různé hry a nedokázal se od nich odtrhnout.

Maminku i tatínka situace trápila, protože ani s příchodem podzimu a návratem do školy se nic nezměnilo. Mojráček trávil s kamarády stále méně a méně času. Ze školy utíkal rovnou domů, pohodil aktovku do kouta, praštil sebou na postel, vzal si mobil, zapnul hru a až do večere o něm nikdo ani neslyšel. Když už si sebou přivedl nějakého kamaráda, bylo to jen proto, aby mu ukázal novou hru. Ta tam byly doby, kdy s kamarády běhal po zahradě, chodil na hřiště, jezdil na kole... Dokonce prohlásil, že letos nechce chodit do žádného kroužku, ani na tenis, který byl do té doby jeho vášní. Rodiče přemýšleli, co s tím. Rozhodli se, že ho teda do žádných nových kroužků zapisovat nebudou, ale na tenis chodit bude, protože ho hraje už několik let, je v něm dobrý a byla by škoda vše zahodit. Také bude mít alespoň nějaký pohyb. A hlavně si říkali, že je to jen takové období, že ta mobilní vášeň Mojráčka přece jen jednou přejde a pak bude rád, že v tenise pokračoval.

Jenže čas plynul a nezměnilo se vůbec nic. Mojráček trávil na mobilu a počítači stále více času, flákal domácí úkoly a dokonce přestal chodit na tenis, i když rodičům slíbil, že tam chodit bude. Jednoho dne se Mojráček nemohl od mobilu odtrhnout ani u společné večere. To se rodičům samozřejmě nelíbilo, a tak Mojráčkově zakázali mobil ke stolu nosit. „Ale tatínek také mívá mobil u večere,“ zlobil se Mojráček a začal trucovat. Maminka s tatínkem si uvědomili, že to je pravda a i tatínek mobil odložil.





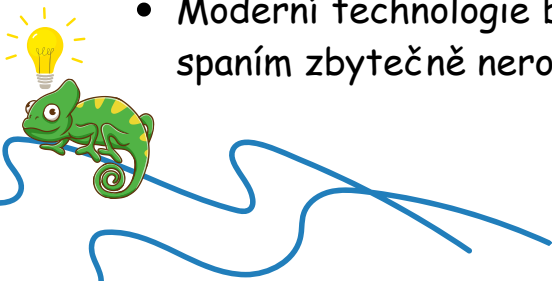
Toho večera maminka s tatínkem uvažovali, jak Mojráčka zbavit jeho závislosti na mobilním telefonu a hrách. Jak docílit toho, aby zase rád chodil ven, hrál si s kamarády, chodil na tréninky... Nakonec se domluvili, že zavedou novou tradici a u večeře si každý den popovídají, kam by mohli vyrazit na výlet, co budou dělat o víkendu apod.

Mojráček se k tomu ze začátku stavěl odmítavě, moc se mu nechtělo jen na víkend někde do hor, kde bude špatné připojení k internetu. Po čase si ale tyhle víkendy oblíbil. Když to počasí dovolilo, chodil s rodiči ven do přírody. A když bylo škaredě a sychravo hráli na chatě různé společenské hry. Mojráček také rodičům slíbil, že na počítači a mobilu nebude trávit déle než hodinu denně a místo online her si bude raději hrát s kamarády venku.



## Tipy pro rodiče

- Děti se učí nápodobou, buďte jim vzorem a sami nebuďte neustále na mobilu/počítači.
- Dítě do 10 let by na počítači nemělo být déle než 30 minut, starší dítě max. hodinu.
- Pokud je dítě na mobilu/počítači závislé, snižujte intenzitu postupně a pomozte dítěti najít jiné způsoby trávení volného času.
- Dítě ved'te odmala ke sportovním aktivitám, procházkám, pobytu na čerstvém vzduchu.
- Moderní technologie by děti neměly používat zejména večer, aby se před spaním zbytečně nerozrušovaly.



# MOJRÁČEK A JEHO NOVÝ KAMARÁD



V sobotu ráno vstává Mojráček brzo. Nemůže dospat, protože ho dnes čeká první trénink tenisu po prázdninách. Neustálé popohání maminku, aby si pospíšila. Ta se jen vesele usmívá a uklidňuje ho, že se nemusí bát, času mají dost a určitě na

trénink neprijdou pozdě. Před odjezdem si Mojráček ještě zkontroluje věci, jestli něco nezapomněl a pak už konečně vyráží.

Na kurtech si Mojráček všimne, že se na tréninku objevil také nový chlapec. Moc si ho ale nevšímá, ostatně jako ani ostatní hráči. Chlapec se totiž s nikým nebaví. Nejdříve si Mojráček myslí, že je chlapec stydlivý, ale když se ani po dvou měsících pravidelného tréninku nic nezmění, začne být Mojráček zvědavý. „Maminko,“ ptá se jednou po tréninku Mojráček, „proč myslíš, že je ten kluk tak odtažitý? Bojí se nás? Nebo je za tím něco jiného?“ Maminka jen pokrčí rameny a neví, co víc by na to Mojráčkovi mohla říct.

O týden později pak sedí maminka na kurtech a sleduje, jak Mojráček trénuje. Přisedne si k ní cizí paní a dají se do řeči. Je to maminka toho tichého chlapce, o kterém mluvil Mojráček. Jelikož si maminky mají hodně co říct, domluví se, že si společně po tréninku zajdou na kávu. Mojráček je z návštěvy trochu nervózní, neví, jestli se s ním bude kluk - Michal - bavit. Michal bydlí s rodiči v obrovském domě se zahradou. Maminky si sednou na terasu, pijí kávu a povídají si. Michalova maminka nachystá klukům svačinu a pobídne je, aby si šli hrát na zahradu. Mojráčkovi hned padne do oka dům na stromě, strašně rád by si tam šel hrát, ale neví, jestli by to Michalovi nevadilo. A tak po sobě kluci jen tak pokukují. Nakonec je Michalova maminka pobídne, aby si v domečku na stromě hráli a Michal ať ukáže Mojráčkovi své hračky.

Mojráček je ze všeho úplně nadšený, vůbec nevěřil, že Michal bude mít tolik zajímavých hraček. Po chvíli se spolu začnou bavit, Mojráček se ptá Michala, proč se na tenise vždy drží stranou a nemluví s ostatními.





„Víš, Mojráčku,“ řekne Michal, „já totiž nevím, o čem se se všemi mám bavit.“ Mojráček o tom chvíli uvažuje a pak dostane nápad. Na příštím tréninku začne ostatním vyprávět, jak byl u Michala na návštěvě a jaký má parádní dům na stromě. Děti jsou zvědavé a rádi by domeček na stromě také viděly. Začnou se Michala vyptávat, kdo mu ho postavil, co vše tam má za hračky... A od té doby už Michal nestojí mimo skupinu, ale se všemi se kamarádí.



## Tipy pro rodiče

- Rozvíjejte sociální dovednosti dítěte.
- Zapojte dítě do kolektivu od mala.
- Podporujte dítě v seznamování se s ostatními, dejte mu prostor najít si kamarády.
- Pokud je dítě stydlivé a neví, o čem se s jinými dětmi bavit, dejte mu jasný návod, jak se připojit do hry a návrhy různých témat (škola, kroužky, hračky, zvířátka...).
- Učte dítě rozpoznat, že druhý nemá o kamarádství zájem. Vysvětlete, že to není jeho chyba, že za to nemůže a nedělá nic špatně. Připravte dítě na odmítnutí.
- Učte dítě rozpoznat, kdo je jeho kamarád a kdo ne. Že kamarád je ten, se kterým si může hrát, povídat, učit se, svěřit se mu, smát se i plakat.



# MOJRÁČEK MÁ PROBLÉMY SE ČTENÍM



Mojráček přišel ze školy smutný. „Stalo se něco, Mojráčku?“ ptala se ho maminka. „Ne-e,“ řekl Mojráček, ale maminka mu to nevěří. A tak ho chvílku přemlouvá, aby se jí svěřil, že jen tak mu bude umět pomoci. . „Jsem smutný, protože mi ve škole nejde

čtení. Ostatním dětem to problém nedělá, ale já, ať se snažím, jak se snažím, pořád mi to nejde,“ svěří se mamince zoufalý Mojráček.

„Mojráčku, neboj se,“ řekne po chvílce uvažování maminka, „budeme to čtení trénovat společně. Uvidíš, že se to časem zlepší.“ Ale Mojráček o tom nechce ani slyšet. Uteče do pokojíčku a volá na maminku, že ho už čtení nebaví. Maminka se trápí a přemýšlí, jak by mu mohla pomoci.

Po večeři se Mojráček může ještě chvíli dívat na pohádky v televizi. Maminka se svěří tatínkovi, co jejich synáček trápí. „Víš, že se ani nedivím? Já jsem měl taky ve škole problémy se čtením,“ řekne tatínek. A tak ho maminka poprosí, aby zkusil Mojráčkovi nějak domluvit.

Tatínek dopil svůj večerní čaj, zvedl se od stolu a šel za Mojráčkem do obýváku. „Tak tobě prý dělá problém čtení?“ ptá se tatínek Mojráčka. Ten se na něj jen smutně podíval a přikývl. „Víš,“ povídal dál tatínek, „že mě trápilo taky? Jak já jsem ve škole se čtením bojoval!“ Mojráček se na tatínka nevěřícně podívá, protože si neumí představit, že by něco neuměl. Nakonec se domluví na tom, že od zítřka budou čtení trénovat společně. Tatínek ještě večer vyhledá nějaké články o sportu, které budou Mojráčka určitě zajímat.

Druhý den volá maminka do školy paní učitelce, aby si s ní o Mojráčkově problému se čtením promluvila. Ta mamince potvrdí, že opravdu se Mojráček se čtením oproti ostatním dětem trápí, ale že to určitě není nic, co by díky péči nepřekonali. Paní učitelka také poradí mamince různé pomůcky, knížky a pracovní sešity. Maminka je hned po práci běžší koupit, aby Mojráčkovi udělala radost.



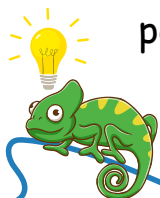


Doma už tatínek s Mojráčkem pilně trénují a čtou si článek o tenise, který Mojráčka baví ze všeho nejvíc. „Maminko,“ ptá se Mojráček, „víš, proč někomu čtení nejde a druhému ano? Tatínek mi říkal, že je to proto, že každý je šikovný na něco jiného. Mně nejde čtení, ale hraju výborně tenis. Ty umíš moc dobře vařit, ale nedokážeš vyměnit žárovku. A tatínek, ten zase tu žárovku vyměnit umí, ale neuvaří ani vajíčka.“ Maminka se zasmála a podala Mojráčkovi nové knížky a pracovní sešity, které mu po cestě z práce koupila. Mojráček měl obrovskou radost, a tak teď každý den čtení pečlivě trénuje jak s tatínkem, tak s maminkou.



## Tipy pro rodiče

- Milí rodiče, myslete na to, že Vaše dítě za problémy s učením nemůže a že to nedělá schválně. Děti s poruchou učení nejsou hloupé, pouze se jim nedaří si osvojit čtení, psaní, nebo gramatická pravidla pomocí běžných výukových metod.
- Dělal i vám nějaký předmět ve škole problém? Vzpomeňte si, co vám pomáhalo a zkuste to stejné se svým dítětem.
- Pravidelně s dítětem trénujte, povzbuzujte jej, motivujte a buďte trpěliví.
- Nepřehánějte to s procvičováním, stačí cca 20 minut denně. Snažte se dítěti domácí přípravu udělat zajímavou, abyste jej neodradili.
- Spolupracujte s třídním učitelem, výchovným poradcem, speciálním pedagogem nebo psychologem - poskytnou vám tipy na domácí přípravu.





# JAK SE UČIT S DÍTĚTEM

Mojráček má po příchodu ze školy své rituály, které mu pomáhají s tím, aby vše stihl a mohl si před večeří ještě hrát. Nejdříve si s maminkou popovídá o tom, jaký měl den, kolik má domácích úkolů a učení.

Potom si jde vše do pokojíčku nachystat, udělá úkoly a připraví se na písemku z matematiky. Všechno má do hodinky hotové. Maminka mu úkoly zkontroluje, vyzkouší z matematiky a pochválí ho, že mu vše moc hezky jde a je opravdu šikovný.

Mojráček má rád, když ho maminka chválí. Ještě si připraví věci na druhý den do aktovky a pak už se chystá jít si hrát na zahradu. Najednou se ale zastaví zamyšleně v kuchyni. Maminka se vyleká, jestli se mu nic nestalo. „Maminko,“ řekne Mojráček, „tak si představ, že ve škole mám kamaráda Honzíka, kterému trvá učení strašně dlouho. Chtěl jsem, aby si šel dneska se mnou hrát, ale on mi řekl, že bude moci přijít až o víkendu, protože se s maminkou učí vždycky celé odpoledne až do večera. To je hrůza, vid’?“ Maminka se nad tím zamyslí, zdá se jí, že Honzík musí trochu přehánět. „A co kdybys zítra Honzíka přivedl? Můžete dělat úkoly společně,“ navrhně Mojráčkovi maminka. Mojráček souhlasí, učít se s někým to musí být přeci náramná legrace. A tak Honzíkovi hned zavolá, aby se domluvil doma, že po škole půjde k Mojráčkovi domů. Honzík už se taky nemůže dočkat.

Druhý den odpoledne přichází Mojráček domů i s Honzíkem. Maminka jim dovolí si před úkoly chvíli hrát. Když je čas na učení, kluci trochu zlobí, protože se jim nechce od hraní, ale nakonec poslechnou, sní si svačinu a jdou k Mojráčkovi do pokojíčku. Mojráček ví, že když se dělají úkoly, nesmí být na stole nic jiného než jen školní pomůcky. Honzík si vše nachystá podle něj. Po chvíli se na ně přijde podívat maminka. Honzíkovi sice trvá psaní úkolů o něco déle, ale jinak je opravdu šikovný. Maminka oba kluky pochválí a pak je nechá, aby se ještě připravili na test z přírodopisu, zopakovali si zvířátka v lese, našli si na internetu zvuky, které vydávají a různé zajímavé informace.





Když mají kluci hotovo, maminka je ještě vyzkouší. Kluci si můžou jít hrát, a aby si ještě vše zopakovali, rozhodnou se zahrát si pexeso se zvířátky. Náramně se u toho baví.

Když si pak přijde Honzík vyzvednout jeho maminka, nemůže uvěřit tomu, že kluci už mají všechno hotové. Maminky si spolu popovídají u kafe a Mojráčková maminka dá té Honzíkovi užitečné rady, jak se s Honzíkem učit, aby jim to nezabralo celé odpoledne. Pak už je čas jít domů. Kluci si slíbí, že se spolu budou učit častěji, příště třeba u Honzíka.



## Tipy pro rodiče

- Domácí úkoly dělejte každý den ve stejný čas, nejlépe po krátkém odpočinku
- Pracujte v kratších intervalech a odstraňte z dosahu všechny rušivé podněty
- Používejte co nejvíce názorných pomůcek (obrázky, videa, zvukové nahrávky...)
- Buďte důslední, neodbíhejte od nedokončené činnosti
- Pokud má dítě problém s udržením pozornosti, snažte se nezařazovat za sebe činnosti stejného druhu
- Učte dítě rozpoznat, které informace jsou důležité a které ne
- Ved'te dítě k samostatnosti, nechte dítě si po sobě úkoly zkontrolovat
- Učte dítě, jak si správně a důsledně nachystat věci do školy, co si sbalit do aktovky, jak si má zkontrolovat, že má všechny pomůcky atd.
- Dejte najevo, že dělat chyby je přirozené
- Dítě pozitivně motivujte, co nejčastěji oceňujte a chvalte





# VYSOKÉ NÁROKY NA DÍTĚ

Mojráček si v letošním školním roce volil povinně volitelný předmět. Rozhodl se pro biologii. Na seminář chodí s dětmi z vedlejší třídy. Hned po prvních hodinách ho zaujal jeden chlapec, Pavel, který vždy chodil perfektně připraven, pokaždé se hlásil jako

první a na vše věděl odpověď. Jednou po semináři šel Pavel za paní učitelkou, chvíli s ní mluvil na chodbě a nikomu ze spolužáků neušlo, že měl u toho slzy v očích. Paní učitelka mu něco řekla, co, to Mojráček neslyšel, a pak odešla do sborovny. Pavel zůstal na chodbě sám, jen tam tak stál a brečel. Mojráček chvíli uvažoval, že nechá Pavla na pokoji, ale nakonec mu to nedalo a šel za ním. Zeptal se ho, co se děje, a jestli mu může nějak pomoci? Pavel neodpověděl, jen s pláčem vrtěl hlavou a neuměl se uklidnit. Po chvíli přece jen Mojráčkovi podal test, který ten den v semináři psali. Mojráček viděl, že z něj Pavel dostal 1-. „Jé-é,“ vyhrkl Mojráček, „ty máš nejlepší známku ze třídy! Koukej, já dostal za 3 a to jen tak tak.“ Pavel místo aby se usmál, však začal ještě víc brečet. Mojráček nechápal, co se to děje. Vždyť ten test byl opravdu těžký a nikdo kromě Pavla z něj nedostal lepší známku než trojku. Po chvíli se Pavel trochu uklidnil a řekl: „To vůbec není super! Vždyť to není jednička! A já vždycky dostávám jedničky...“ Pak ještě Mojráčkovi vyprávěl, že paní učitelku prosil, aby si směl test opravit. Ona mu ale řekla, že 1- není známka, kterou by bylo potřeba opravovat a opravný termín mu prostě nevypíše. „Co teď budu dělat? Jak to jen řeknu rodičům?“ vzdychal dál Pavel. Mojráček nechápal, co se to tu děje, vždyť přece Pavel nedostal pětku, aby měl strach, co na to řeknou jeho rodiče. Snažil se Pavlovi domluvit, vysvětloval mu, že jeho rodiče určitě budou rádi, že dostal nejlepší známku ze třídy. Pavel ale jen vyskočil jako čertík z krabičky a začal hystericky křičet, že to Mojráček nechápe, že mu tatínek říkal, že pokud bude mít horší známku než jedničku, tak z něj nikdy nic nebude, a už vůbec ne lékař, kterým se chtěl stát. Pak utekl na záchod a nechal Mojráčka vykuleně stát na chodbě samotného.





Mojráčka Pavlův výbuch opravdu překvapil. Chvíli vůbec nevěděl, co se děje. Pak se ale rozhodl, že to nenechá jen tak a šel za Pavlem. Ten na záchodě stále plakal a naříkal, že nemůže jít domů, když dostal tak špatnou známku, že jeho rodiče budou zklamaní. Mojráček nabídnul Pavlovi, že může jít k němu domů a že pak vymyslí, co dál. Po cestě se Pavel konečně uklidnil a omlouval se za to, jak na Mojráčka na chodbě křičel. Povíдали si o tom, že Pavel nemá žádné kamarády ani kroužky, protože na to nemá čas, musí se doma pořád jen učit, aby nedostal špatné známky.

Doma vše vyprávěl Mojráček své mamince, které bylo Pavla moc líto. Uvařila klukům kakao, nachystala jim sušenky a poslala je hrát si do Mojráčkova pokoje. Potom zavolala Pavlovým rodičům, aby se o něj nebáli, že je u nich. Vyprávěla jim vše, co jí řekl

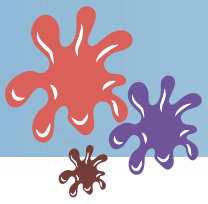
Mojráček. I to, že se Pavel bojí jít domů. Do hodiny si pro Pavla rodiče přijeli a hned ho ujistili, že se opravdu nic neděje a že 1-rozhodně není špatná známka. Pak mu slíbili, že už na něj nebudou tak přísní, a že si o všem doma společně promluví.



## Tipy pro rodiče

- Pokud máte na dítě přehnané nároky, nedokáže se vypořádat s neúspěchem, je neustále pod tlakem a ve stresu.
- Stanovte dítěti přiměřené cíle, posilujte jeho sebevědomí.
- Oceňujte nejen výsledky, ale i samotnou snahu dítěte.
- Učte dítě, že chybovat je přirozené.
- Dopřejte dítěti chvíli oddechu, prostor pro jeho zájmy, kamarády.
- Neprojektujte si do dítěte vaše sny, nechte mu přirozený prostor pro růst jeho vlastní osobnosti.

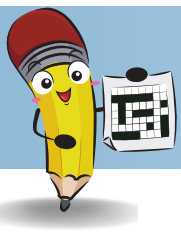




# VYBARVI SI MOJTRÁČKA



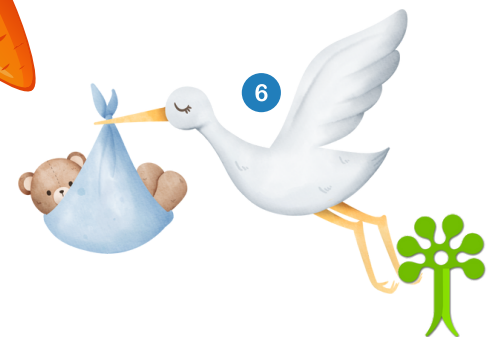
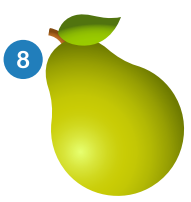




# KŘÍŽOVKA



1							
2							
		3					
4							
5							
		6					
7							
8							



**TAJENKA:**

# MOJRÁČEK A KAMARÁD S ADHD



Jednou se u večere ptal Mojráček maminky, jestli by si mohl v sobotu pozvat na návštěvu kamaráda ze školy. Maminka samozřejmě souhlasí a má radost, že si Mojráček ve škole našel někoho, s kým si rozumí.

„A jak se ten tvůj kamarád jmenuje? Co má rád? Budete chtít připravit něco speciálního na svačinu? Abych vše stihla nakoupit,“ vyptávala se Mojráčková maminka. A tak ji Mojráček vypráví, že jeho kamarád se jmenuje David a moc rád hraje tenis, stejně jako Mojráček. Proto si oba hned padli do oka a mají si pořád o čem povídat. Dokonce budou chodit hrát na stejné tenisové kurty. „Maminko, a víš co? Paní učitelka říkala, že David má ADHD. Nevím, co to přesně je, ale David říká, že proto chce pořád jen běhat a neumí vydržet na místě,“ řekl nakonec Mojráček. Maminka ho ujistila, že to vůbec nevadí a byla ráda, že ji o tom Mojráček řekl dopředu. Mohla si tak o ADHD zjistit co nejvíce informací, aby se u nich Mojráčkův kamarád cítil co nejlépe.

Druhý den přišel Mojráček ze školy celý nadšený, Davidova maminka s návštěvou také souhlasila a tak už si kluci ve škole začali plánovat, co všechno spolu v sobotu podniknou. „Maminko, paní učitelka ti vzkazuje, že dala Davidově mamince tvoje telefonní číslo. Bude ti v pátek volat, abyste se domluvily,“ křikl Mojráček ze schodů a utíkal do svého pokoje. V pátek Mojráčková maminka netrpělivě čekala u telefonu, aby ten důležitý hovor nepropásla. Davidova maminka ji vysvětlila, co to přesně ADHD znamená, že je to porucha pozornosti a David je tedy o mnoho živější dítě než Mojráček. Díky všem informacím mohla Mojráčková maminka naplánovat klukům celé sobotní odpoledne.

V sobotu nemohl Mojráček ani dospat, jak se na návštěvu kamaráda těšil. David přišel chvíli po obědě. Mojráčková maminka věděla, že by si měli kluci nejprve odpočinout. Byla připravena i na to, že David by měl spíše odpočívat aktivně, aby se nezačal nudit. A jelikož přes noc napadlo spoustu sněhu, nechala kluky, aby si šli hrát ven.







# MOJRÁČEK A ŠIKANA VE ŠKOLE



Jednoho dne přišel Mojráček ze školy a nebyl ve své kůži. „Co se stalo, Mojráčku?“ ptala se ho maminka v kuchyni, když mu připravovala svačinu. „Maminko, proč se některé děti chovají k jiným škaredě?“ zeptal se po chvíli uvažování Mojráček.

Tvářil se u toho hrozně smutně, až jeho maminka dostala strach, jestli mu ve škole někdo neubližuje. A taky se ho na to hned zeptala.

„Mně ne,“ uklidňoval ji Mojráček, „ale jednomu spolužákovi se dneska ve škole chtělo strašně moc na záchod. No a někteří starší kluci se kolem něj postavili a nechtěli ho pustit. A ten spolužák začal brečet, že se mu chce fakt hrozně moc a prosil je, aby ho pustili. Jenže oni se mu začali smát a pošťuchovali ho. Pak začalo zvonit a přišla paní učitelka. A ten spolužák nakonec ještě dostal vynadáno od paní učitelky, protože se hned na začátku hodiny hlásil, že potřebuje na záchod. A přitom za to nemohl.“

„A řekl ten spolužák paní učitelce, co se mu o přestávce stalo?“ ptala se Mojráčka maminka. „Ne, neřekl,“ odpověděl Mojráček, „a mi ho bylo strašně líto. Jenže já jsem se ho, maminko, nemohl zastat. Ti kluci jsou fakt velcí a já se jich bojím. A přece, kdyby ten spolužák chtěl, ať o tom paní učitelka ví, tak by jí to řekl sám.“ Maminka se Mojráčka zeptala, jestli ti kluci ubližují ještě někomu jinému, že se nemá bát a říct jí to. Mojráček chvíli uvažoval a pak mamince řekl, že je nedávno viděl, jak ubližují ještě jednomu chlapečkovi, který je takový samotář, s nikým se moc nebaví. Že mu tenkrát vzali nějaké pomůcky z aktovky, on plakal, že je potřebuje, ať mu je vrátí. Ale oni se mu jen smáli, utíkali po chodbě, a jestli mu je vrátili, to neví.

Maminka o všem pověděla večer tatínkovi. Tomu se to vůbec nelíbilo, a tak se rozhodli, že druhý den zavolají paní učitelce do školy. Paní učitelka byla velice překvapená, protože si ničeho nevšimla.





Mojráčkovým rodičům moc děkovala, že ji na chování starších žáků upozornili. Od teď je bude více hlídat a sledovat.

Ještě toho dne si svolala paní ředitelka všechny děti do tělocvičny a tam jim vyprávěla o tom, co je to šikana. Že je to opravdu špatná věc a nikdo by si neměl nechat líbit věci, které mu nejsou příjemné. „Pokud vám, děti, někdo ubližuje, nebojte se o tom říct své třídní učitelce,“ nabádala všechny paní ředitelka. Po přednášce se Mojráčkův spolužák odhodlal a o všem, co mu vyváděli starší kluci, řekl paní učitelce.

Nebyl jediný, stěžovaly si na ně i děti z jiných tříd.

Vše se dostalo k paní ředitelce, ta si do školy zavolala rodiče starších kluků a ti byli nakonec za své špatné chování a za to, že šikanovali mladší spolužáky, potrestáni.



## Tipy pro rodiče

- Šikanou nemusí být jen fyzické ubližování, je to jakékoliv opakované chování, které je dítěti nepříjemné (posmívání se, omezování pohybu aj.).
- Pro dítě je obtížné o šikaně mluvit, často má pocit, že si za vše může samo, agresory omlouvá. Důležité je být trpělivý, netlačit na dítě, opakovat mu, že ono za nic nemůže.
- V žádném případě se nesnažte s agresorem jednat sami. Vždy vyhledejte pomoc třídní učitelky, ředitele/ky a domluvte se na společném postupu.
- Šikana má neblahý dopad na dětskou psychiku, proto je vhodné zajistit dítěti odbornou pomoc. Dítě se může potýkat s nočními běsy, pomočovat se, mít problémy se sebevědomím a mnoho dalšího.
- Je důležité, aby dítě vědělo, jak se proti šikaně bránit. V tomto ohledu mohou pomoci jak různé kurzy a přednášky ve škole, nebo rozhovor s psychologem.





# JAK SESTŘENICE ALICE PŘEKONALA NOČNÍ MŮRY



U Mojráčka doma už nějakou dobu bydlí jeho sestřenice Alice. Ta u něj byla celé léto na prázdninách, aby se procvičila v cizím jazyce. No a nedávno se teta Matylda rozhodla, že se přestěhují s celou rodinou jen o dvě ulice dál, než bydlí Mojráček s

maminkou a tatínkem. Jenže stěhování není jen tak, teta Matylda musí zařídit spoustu věcí a také se musí opravit dům, který koupili. No a než se dodělá pokojíček pro Alici a jejího brášku, zůstávají oba u Mojráčka, v pokoji pro hosty.

Poslední dobou se však nikdo moc nevyspí. Alici totiž trápí zlé sny a křičí ze spaní. Každou noc se jí zdá o té samé příšeře a svým křikem a pláčem budí brášku, Mojráčka i jeho rodiče. Ráno jsou pak všichni mrzutí z toho, že se zase pořádně nevyspali. Alici prý vždycky pomáhalo spát s maminkou v posteli, ale ta tu teď není, aby se k ní mohla přitulit. A tak se u snídaně snaží vymyslet, jak ji s nočními můrami pomoci, protože takhle to dlouho vydržet nepůjde. Mojráček Alici nabídl, že si může dát k posteli jeho baterku, aby si mohla posvítit vždy, když se v noci vzbudí, a bude mít strach. Mojráčková maminka zavolala tetě Matyldě, aby poslala Alici deku, pod kterou se vždy spolu schovávaly, když byla bouřka. K té se pak bude moci v noci tulit a bude jí připomínat maminku, která teď u ní být nemůže.

,Uplynulo několik dní, ale Alici noční můry stále trápily. „To není jen tak,“ přemýšlela jednoho rána Mojráčková maminka, „za tím musí něco být. Vyzkoušeli jsme, co se dalo, ale Alici ten bubák pořád straší. A zdá se jí vždy to samé.“ Maminka se proto ptala kamarádek, jestli nemají nějakou radu. Každá něco poradila, ale vždy to končilo tím, že musí zjistit, čeho a proč se Alice bojí. Večer se o tom bavila s tatínkem, Mojráček si šel zrovna pro sklenici vody a zaslechl je. „Mami?“ ptal se z kuchyně Mojráček, „a nemůže mít Alice noční můry kvůli filmu? Ony se totiž s kamarádkou dívají na nějaký



seriál, u kterého se prý vždycky bojí." Maminka se na to Alice další ráno zeptala a opravdu, s kamarádkou se dívají na strašidelný seriál a Alice nechce vypadat jako strašpytel, proto kamarádce nikdy neřekla, že ji pak příšera straší ve snu. Mojráčkova maminka tak zavolala mamince kamarádky a poprosila jí, aby holkám nedovolila na ten seriál koukat. To vše pomohlo a po čase už Alici noční můry netrápily.



## Tipy pro rodiče

- Pokud se dítě kvůli nočním můrám budí ze spaní, je důležité být u něj a uklidnit jej.
- Noční můry obvykle vznikají na základě nějakého nepříjemného zážitku/nevhodné pohádky, proto je dobré sledovat, na co se dítě dívá v televizi.
- Aby se dítě cítilo bezpečněji, pořiďte mu noční světýlko. Můžete mu dát také k posteli chůvičku, přes kterou vás může přivolat.
- U dětí se mohou objevit také noční děsy, ty jsou podobné nočním můrám, jsou doprovázeny křikem, pohyby končetin, vstáváním z postele. Dítě může také zrychleně dýchat, být zpocené. U nočních děsů není dítě zcela probuzené, nedoporučuje se jej budít, spíše jen kontrolovat, aby si neublížilo. Stav odezní zhruba do 30 minut. Po probuzení si dítě nepamatuje, co se mu zdálo.
- Doporučujeme, aby dítě nechodilo spát přetažené, mělo pravidelný spánkový režim, pomoci mohou také relaxační techniky a dechová cvičení.







# MOJRÁČEK MÁ DEPRESI

„Ach jo! Venku zas prší a prší,“ povzdechl si Mojráček. Už dlouho nebyl na tenise, protože kurty jsou pořád mokré a nedá se na nich hrát. Doma už se nudí, kamarádi jsou nemocní, nebo odjeli na dovolenou za teplem. A na zahradě se taky nedá hrát, protože je úplně rozbahněná...

Maminka sleduje, jak Mojráček už několikátý den jen leží v posteli a kouká do stropu. Nebo chodí po domě jako tělo bez duše. Pořád jen vzdychá a už se opravdu dlouho neusmál. Když přijde domů z práce tatínek, taky si u večeře všimne, že Mojráček není ve své kůži. A tak si o tom společně s maminkou později promluví. Tatínek slíbí, že se Mojráčka zeptá, co ho trápí, protože Mojráček se mamince svěřit nechce.

Další den si kvůli tomu vezme tatínek v práci volno. Po snídani jde za Mojráčkem do pokojíku. „Mojráčku, jak se máš? Nechceš si se mnou o něčem třeba promluvit?“ ptá se tatínek. „Nech mě být, nechci se s tebou bavit! S nikým se nechci bavit! Dejte mi s mámou oba pokoj!“ rozčiluje se Mojráček. Tatínek je zprvu trochu zaražený, protože takhle s ním nikdy Mojráček nemluvil, ale nakonec mu řekne, že teda dobře, že ho teď nechá být. Nezapomene ho ale ujistit, že kdyby si chtěl o čemkoliv popovídat, nebo třeba jen nebýt sám, ať za ním kdykoliv přijde.

Maminka už netrpělivě čeká v kuchyni, až ji tatínek řekne, jak s Mojráčkem pořídil. Ten jen zamyšleně kroutí hlavou a vypráví mamince o tom, jak se na něj Mojráček utrhl. Maminka nad tím vším přemýšlí a pak si vzpomene na kolegyni z práce, která ji vyprávěla o tom, jak její syn trpí depresemi. Je teda o několik let starší než Mojráček, ale i tak si maminka začne na internetu hledat informace o dětské depresi. To, co zjistí, ji moc neuklidní.

Celý den, se snaží Mojráčkovi zvednout náladu, ale nic nepomáhá.





Mojráček je celý den zavřený v pokoji a dívá se na televizi. Nechce si hrát ani se svou mladší sestřičkou, kterou jinak vždycky zabaví. Dolů přijde, až když ho maminka volá na večeři. „Představte si, že v rádiu říkali, že zítra už má konečně přestat pršet,“ říká co nejvíc vesele maminka. A začne s tatínkem plánovat, že by mohli konečně uklidit zahradu a zasadit nové stromečky. Po večeři si jde tatínek hrát s Mojráčkovou sestřičkou do obýváku. Mojráček je chvíli pozoruje a pak se k nim připojí. Tatínek je nejdříve trochu překvapený, ale nijak to nekomentuje a je rád, že se všichni dobře baví. Mojráček se po dlouhé době zase usmívá.

Maminka po chvíli hru ukončí s tím, že je nejvyšší čas jít se okoupat a spát. Než okoupe sestřičku, sedí Mojráček s tatínkem a povídají si. „Tatínku, promiň, že jsem na tebe byl tak zlý. Víš, já se doma hrozně nudím, když je venku pořád škaredě,“ omlouvá se Mojráček. Tatínek má pro něj pochopení a domluví se, že když na Mojráčka zase přijde splín, řekne o tom rodičům a vymyslí společně nějaký program, třeba si zajdou do dětského parku, na motokáry, nebo do kina. Mojráček to tatínkovi slíbí a po dlouhé době jde spát s úsměvem.



## Tipy pro rodiče

- Při rozvoji depresí hraje velkou roli genetika. Příčinou dětské deprese mohou být také vysoké nároky na dítě, stres, trauma...
- Nezlehčujte výkyvy nálad u dítěte, vždy jej ujistěte, že se na vás může se svým trápením obrátit, řekněte mu, že ho máte rádi, uklidněte jej, že se na něj za špatnou náladu nezlobíte.
- Rozvíjejte zdravé sebevědomí dítěte, naučte ho odpočívat, relaxovat.
- Pokud si nevíte rady, nebo si nejste náladami dítěte jistí, vyhledejte pomoc dětského psychologa.



# MOJRÁČEK A KAMARÁD, KTERÝ SI UBLIŽUJE



Mojráčkovi přibyl ve třídě nový spolužák. Jmenuje se Marek a přestoupil k nim z jiné školy. Paní učitelka jej představí třídě, a poprosí ho, aby o sobě ostatním něco řekl. Marek je ale asi velice stydlivý, mluví strašně potichu, v zadních lavicích ho skoro neslyší a pořád se ošívá a má skloněnou

hlavu. Paní učitelka ho nechce dál trápit, a tak mu řekne, aby si sedl do lavice. Volné místo je právě vedle Mojráčka. „Ahoj, já se jmenuju Mojráček a jestli budeš chtít, všechno ti tu o přestávce ukážu,“ nabídl se Mojráček. Marek jen přikývl, vybalil si učebnice a celou hodinu tiše seděl.

O přestávce ho Mojráček provedl po škole a seznámil ho se svými kamarády. Ti se k Markovi chovali moc hezky, ale on jakoby se jich pořád bál. Mojráček tomu nerozuměl, nevěděl, proč se tak Marek chová. Při hodině tělocviku si Mojráček všiml, že má Marek po těle různé jizvy. Byl zvědavý, a tak se ho zeptal, jak se mu to stalo, při čem se zranil, nebo měl snad nějakou nehodu? „To jsem si udělal sám,“ přiznal se po chvíli mlčení Marek. Pak už začala hodina a Mojráček neměl šanci se Marka zeptat na podrobnosti. Pořád mu to ale vrtalo hlavou.

Po škole na Mojráčka čekal tatínek, měli jít společně koupit novou bundu. Pak si ještě zašli na zmrzlinu a v cukrárně si povídali o tom, co bylo ve škole nového. „Tatínku, máme ve třídě nového spolužáka,“ začal Mojráček, „a víš co je na něm zvláštní? On má spoustu jizev, a ty si prý udělal sám. Ale... Proč by to dělal?“ „Víš, Mojráčku,“ odpověděl mu tatínek, „ono se mu asi stalo něco ošklivého, třeba právě na staré škole. Je dobře, že jsi mi to řekl. A taky jsi moc hodný, že se s ním kamarádíš.“

Doma to pak tatínek všechno řekl mamince. Ta si o tom druhý den ráno promluvila ve škole s Mojráčkovou učitelkou. Po zvonění paní učitelka žáky poprosila, aby si sedli do kruhu, že si udělají takovou třídní hodinu, při které si budou povídat o šikaně. Vysvětlila žákům, co to šikana je, že si děti někdy



najdou někoho, kdo se neumí bránit, a tomu pak bezdůvodně ubližují. Povídala jim několik příběhů, jak může takové ubližování dopadnout, a že se děti často bojí to říct rodičům, nebo někomu dospělému. Poprosila je, že kdyby někdy viděli, jak někdo někomu ubližuje, aby se nebáli a řekli jí o tom.

O přestávce se Marek bavil s Mojráčkem a řekl mu, že přestoupil na jinou školu právě proto, že mu tam spolužáci ubližovali. Dlouho si myslel, že si za to může sám, nevěděl, komu to má říct, a proto si i on doma sám ubližoval. Aby se potrestal za to, že není dost dobrý. Teď už ale ví, že to nebylo správné, a že o tom měl rodičům říct hned. Mojráčkovi bylo Marka moc líto a slíbil mu, že bude jeho nejlepší kamarád. A kdyby mu chtěl někdo někdy ubližovat, tak mu pomůže.

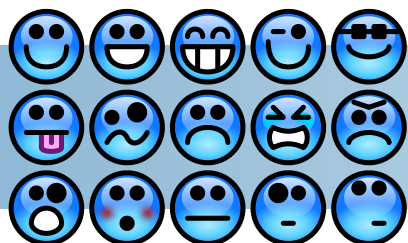


## Tipy pro rodiče

- K sebepoškozování u dětí dochází často, protože děti, kterou sami nejsou schopni se vyrovnat.
- Sebepoškozování u dětí je často způsob volání o pomoc, proto jakékoliv změny chování u dítěte nepodceňujte. U dětí s mentálním postižením jde o jeden z projevů tohoto postižení.
- Podporujte rozvoj zdravého sebevědomí u dítěte, nechávejte jej zvládnout úkoly přiměřené věku.
- Oceňte dítě slovní pochvalou, pokud se mu něco podaří nebo Vám udělá radost
- Naučte dítě relaxovat, vhodná jsou různá dechová cvičení, pobyt na čerstvém vzduchu, rodinné procházky, pravidelný sport a koníčky.







# JAK SE DNES CÍTIŠ?



Nakresli do rámečku, jak se dneska cítíš.  
Jsi veselý/á, smutný/á, šťastný/á, zlobíš se?  
Zkus nakreslit i to, co tvé pocity způsobilo.

PODĚLÍŠ SE O TO S OSTATNÍMI?





osamělost komunikace  
seběpoškození  
úzkosti  
rozvod rodičů  
ADHD strach  
úzkosti šikana trauma  
sourozenecké problémy s  
vztahy učním  
problémy v rodině  
domácí násilí noční můry

**NEDOVOLTE, ABY PROBLÉMY VAŠICH  
DĚTÍ ROSTLY SPOLEČNĚ S NIMI...**

**Mojra.cz**

Psychologická poradna online

Termíny do hodiny

Online/telefonicky

Velký výběr psychologů

Anonymně, z pohodlí domova

Poradenství pro děti i rodiče

OBJEDNAT KONZULTACI:



[www.mojra.cz](http://www.mojra.cz)



[poradna@mojra.cz](mailto:poradna@mojra.cz)



+420 731 226 690

**213  
RBP**

**Morča.cz**  
Psychologická poradna online

BENEFITNÍ PROGRAM  
**PSYCHOHYGIENA**

**5 x 30 MINUT**  
ONLINE KONZULTACE S PSYCHOLOGEM  
HRAZENÝCH VAŠÍ POJIŠŤOVNOU

**RBP INFO**



**ČLÁNKY**



**PSYCHOLOGOVÉ  
PRO DĚTI**



**OBJEDNÁVKA**

