

MOJ RÁČEK

Duševní průvodce pro malé hrdiny a jejich rodiče



Online:



Příběhy pro děti

Tipy pro rodiče



Témata tohoto dílu:

- DÍTĚ A DOMÁCÍ PRÁCE
- DĚTI A KAPESNÉ
- DÍTĚ A ŠPATNÁ PARTA
- LHANÍ U DĚTÍ
- NEVYCHOVANÝ KAMARÁD
- STĚHOVÁNÍ
- DÍTĚ A NOVÁ ŠKOLA
- ROZVOD RODIČŮ
- ODLOUČENÍ OD SOUROZENCE
- TRAUMA U DĚTÍ

Hledáte dětského psychologa?



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



Milí čtenáři,

i během léta, kdy si mnozí užívají prázdniny a dovolené, se děti setkávají s různými výzvami. Toto vydání je navrženo tak, aby vám pomohlo čelit těmto výzvám s úsměvem a sebevědomím.

V třetím čísle Mojráčka najdete fascinující příběhy o odvážných hrdinech, kteří se nebojí překonávat překážky a řešit problémy, ať už jsou malé nebo velké. Těšit se můžete na inspirativní čtení na dovolenou, které obohatí vaše letní chvíle. Kromě poutavých příběhů vám nabízíme také praktické rady a tipy, jak zvládat běžné situace, které mohou nastat nejen během prázdnin.

Věříme, že vám toto letní číslo Mojráčka přinese nejen radost a zábavu, ale také nové poznatky a sílu do dalších dní. Pamatujte, že **každý z vás je hrdina svého vlastního příběhu a každý problém má své řešení**. Užijte si léto plné dobrodružství a nezapomeňte, že i malé výzvy mohou vést k velkým úspěchům.

MOJRÁČEK
Duševní průvodce pro malé hrdiny a jejich rodiče

© Online psycholog CZ s.r.o.

vydání září 2024, čtvrtletník, ročník 3
Vydává Online psycholog CZ s.r.o.
Na Návsi 1537/109a, 747 14 Ludčeřovice
IČO: 17730805,
mojracek@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

MOJTRÁČKOVY ODZNAKY

Ahoj, malý hrdino!

Mojráček má pro tebe super odznaky, které můžeš získat, když uděláš něco skvělého, nebo se ti něco podaří.

Každý odznak má svůj význam, zvládneš je posbírat všechny?



Narozeninový



Pirát



Superhrdina



Pilot



Kovboj



Rytíř

Získal/a jsi odznak? Skvělé! Odškrtni si ho v seznamu.

PIRÁT: ODVAHA



Odznáček piráta je symbolem odvahy. Získáš ho, když překonáš svůj strach a zvládneš něco, co ti předtím dělalo problém



Kdy odznáček dostaneš?

- zvládneš novou situaci, nebo něco, s čím jsi měl/a předtím problém
- překonáš strach
- když tě něco moc trápí, najdeš v sobě odvahu říct to dospělým

Kdy odznáček nedostaneš?

- když se nebudeš dostatečně snažit
- jen tak, když si o něj řekneš



Výprava odvážného piráta:

Některé úkoly, které jsou pro dospělé jednoduché, mohou být pro tebe výzvou. Pomocí „mapy pokladů“ si můžeš cestu za odvahou rozdělit do několika částí. Popros rodiče, aby ti pomohli vytvořit si mapu, na které si vyznačíš jednotlivé úkoly, které tě na cestě za odvahou čekají. Bojíš se mluvit před jinými lidmi? Nauč se nějakou krátkou básničku a jako první úkol ji řekni před rodiči. Další úkol bude ji říct před kamarády atd. Když zvládneš všechny body, získáš poklad - odznáček piráta! Popros rodiče, aby ti pomohli vymyslet jednotlivé úkoly.



CO PODLE TEBE ZNAMENÁ
BÝT ODVÁŽNÝ?





MOJRÁČEK NECHCE DOMA POMÁHAT

Byl víkend a maminka po snídani poprosila Mojráčka, jestli by mohl vyluxovat celý dům. Mojráček jí to slíbil. Po snídani se ale zvedl od stolu, neodnesl si ani talířek, a utíkal do svého pokoje, kde si zapnul počítač. Když se ani za hodinu nezačalo nic dít, zavolala maminka na

Mojráčka znovu. „Jóó,” volal Mojráček na maminku z pokoje, „jen si tu něco dodělám, a už jdu. Počkej chvíli!” A tak se to opakovalo ještě dvakrát. Nakonec mamince došla trpělivost a šla za Mojráčkem do jeho pokoje.

„Mojráčku,” řekla už našťvaným tónem, „něco jsi mi přece slíbil. Čím dřív to uděláš, tím dřív si můžeš zase jít hrát. Odpoledne má přijít návštěva a já chci, aby to bylo hotové.” Mojráček se začal ošívát, ptal se maminky, proč pořád chce, aby něco dělal, že ho to nebaví a že třeba takový Marek odvedle dostává za domácí práce od rodičů peníze. Nakonec s velkým brbláním vzal vysavač a udělal, co po něm maminka chtěla.

Maminku Mojráčkova reakce hodně mrzela. Vždyť přece dostává kapesné, a vždycky se ho snažili vést k tomu, že by měl s domácími pracemi pomáhat. Celý den jí to vrtalo hlavou, ptala se tatínka, jestli přece jen nechce po Mojráčkovi moc? Tatínek jí slíbil, že se poptá kolegů v práci, jak to mají doma nastavené.

V pondělí se tatínek opravdu ptal známých, a maminka se ptala starších kolegů v práci. Většinou to bylo všude stejné, děti chtěly za pomoc v domácnosti nějaké peníze, ale rodiče jim je nikde nedávali, protože takhle by to fungovat nemělo. Maminka o všem dlouho uvažovala, pak dostala nápad, jak to vyřešit. Nejprve vše probrala s tatínkem, a když souhlasil, rozhodla se promluvit si u večeře s Mojráčkem. „Mojráčku,” začala maminka, „sám dobře víš, že všichni mají doma nějaké povinnosti. Chceme, abychom měli doma hezky, proto já uklízím, vařím, peru, tatínek seká zahradu, opraví co je potřeba, vynese koš, a ty vysáváš, nebo vyskládáš nádobí z myčky.” Pak vysvětlovala, proč jsou tyto práce důležité, a že za takovou pomoc taky maminka ani tatínek nedostávají zapláceno.

Maminka ale přišla na kompromis. Pokud Mojráček udělá něco navíc, třeba umyje tatínkovi auto, nebo pomůže mamince s nákupem, dostane za to body. A když jich nasbírá dost, může si pak vybrat nějakou odměnu. Pokud si ale nebude své povinnosti plnit, body se mu naopak odečtou.

Mojráčkovi se ten nápad opravdu líbil. Ještě toho večera vyrobili s maminkou a tatínkem tabuli povinností a stanovili si, kolik bodů se za jakou pomoc bude přičítat a odečítat.



PRO CHYTRÉ HLAVIČKY



- Proč se maminka na Mojráčka zlobila?
- Za co dostane Mojráček body?
- Měly by děti doma pomáhat? Zkus vysvětlit proč.
- Pomáháš doma i ty s úklidem mamince a tatínkovi?
- Jaké domácí práce máš nejraději? A co tě vůbec nebaví?

TIPY PRO RODIČE

OD 3 LET UČTE
DÍTĚ, ABY VÁM
DOMA POMÁHALO.

POKUSTE SE
VYHNOUT
FINANČNÍM
ODMĚNÁM.

MOTIVUJTE
FORMOU BODŮ.
STANOVTE POČET
BODŮ ZA URČITÝ
TYP ODMĚNY.

NASTAVTE
PRAVIDLA ZA
NEPLNĚNÍ
POVINNOSTÍ.

PODPORUJTE DÍTĚ
A VĚŘTE MU, ŽE
DANOU PRÁCI
ZVLÁDNE SAMO.





HÁDKY O KAPESNÉ

Mojráčkova sestřenice Alice před časem začala dostávat kapesné, tak jako Mojráček. Hned se mu s tím šla pochválit, protože si připadala opravdu dospěle. Ukazovala mu, kolik peněz dostala a plánovala si, co si za ně koupí. Za chvíli se z pokojíku začal ozývat křik a Mojráčkova maminka běžela nahoru podívat se, co se tam děje.

Alice křičela na Mojráčka, že není fér, že dostává méně než on, Mojráček zase křičel na Alici, že fér není jen to, že ona dostává víc, než so dostával v jejím věku on. Maminka jen vrtěla hlavou a nevěděla, co si s dětmi počít.

Nakonec se Alice i Mojráček urazili a přísahali, že už jeden na druhého nikdy nepromluví ani slovo. Mojráčkova maminka z toho byla moc smutná, nechtěla však zatím volat tetě Matyldě, aby jí o všem řekla.

Večer si o všem promluvila s tatínkem a domluvili se, že musí s dětmi vše probrat. „Ještě jim nic neříkej,” prosil tatínek maminku, „počkáme měsíc, jestli se to uklidní. Já budu každý den zapisovat všechny útraty, které děti mají, aby viděly, kolik měsíčně utratí.” A jak tatínek řekl, tak udělal. Zapsal útratu, když se po cestě z tréninku s Mojráčkem stavili na večeři do Mc’Donaldu. Maminka zapsala nákupy s Alicí, na kterých si koupila nové boty a tričko. Zapsali útratu za společný výlet a spoustu dalších věcí.

Ani po měsíci se děti nepřestaly dohadovat. A tak si s nimi Mojráčkovi rodiče sedli a ukázali jim seznam toho, co se utratilo. Mojráček a Alice jen kroutili hlavou, vůbec nevěděli, kolik měsíčně stojí pár věcí. „Víte,” řekla Mojráčkova maminka, „každý z vás dostává takové kapesné, které je pro něj vhodné. Mojráčku, když ty jsi byl ve věku Alice, všechno bylo o něco levnější, proto má Alice teď o něco vyšší kapesné, než jsi měl tenkrát ty. Ale v podstatě si za něj může koupit jen to, co sis tehdy mohl koupit ty. A Alice, Mojráček je starší než ty, proto dostává vyšší kapesné. Takhle je to spravedlivé.” Tatínek dal pak dětem ještě za úkol, aby si zapisovali, co vše si koupili sami, nebo co jim koupili Mojráčkovi rodiče, že oni si s maminkou také budou zapisovat, kolik sami

utratili. Po dalším měsíci si spolu všichni zase sedli a ukázali si své seznamy. Děti se divily, kolik věcí se jim koupilo, na kolika výletech byly a kolik to vše stálo. Pak jim ukázal svůj seznam tatínek, který si za ten měsíc koupil jen jedny nové kalhoty. A maminka, ta si nekoupila vůbec nic.

Nakonec se přestaly děti o kapesném dohadovat. Maminka to pak vše zavolala tetě Matyldě, která byla moc ráda, že se to vše vyřešilo.



PRO CHYTRÉ HLAVIČKY



- Proč se Mojráček a Alice hádali?
- Dostáváš kapesné? Utratíš ho hned, nebo si šetříš?
- Jak často bys chtěl/a dostávat kapesné a proč?
- Myslíš, že by děti měly dostávat kapesné za pomoc rodičům?

TIPY PRO RODIČE

KAPESNÉ JE
VHODNÉ ZAVÉST
OD 1. TŘÍDY.

VÝŠI KAPESNÉHO
VOLTE PŘIMĚŘENĚ
S OHLEDEM NA
VĚK DÍTĚTE.

VYSVĚTLETE
SOUROZENCŮM
ROZDÍL V
ČÁTKÁCH, KTERÉ
DOSTÁVAJÍ.

PODPORUJTE
FINANČNÍ
GRAMOTNOST
DĚTÍ JIŽ OD
ŠKOLKY.

NASTAVTE
DÍTĚTI HRANICE
A LIMITY. UČTE
HO POZNÁVAT
HODNOTU VĚCÍ.



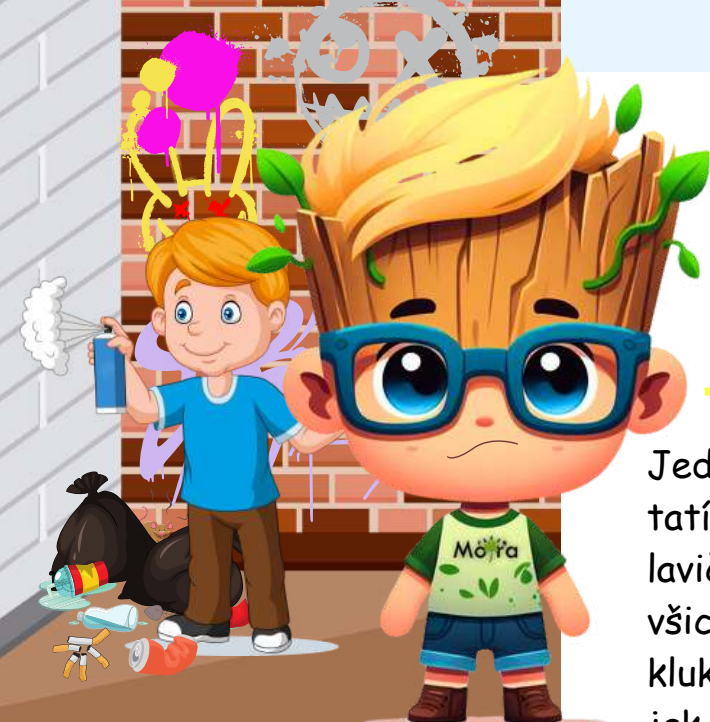


JAK UTRATÍŠ KAPESNÉ?

Nakresli, co by sis za kapesné rád/a koupil/a

... Proč si chceš koupit zrovna toto?





MOJRÁČEK A ŠPATNÁ PARTA

Jednoho dne odpoledne projížděl Mojráčkův tatínek kolem parku a viděl Mojráčka sedět na lavičce se staršími dětmi. Vypadalo to, že se všichni dobře baví. Tatínek si všiml, že někteří z kluků kouří. U večere se tatínek zeptal Mojráčka, jak se celý den měl, co se dělo ve škole a kdo jsou

jeho noví kamarádi. Mojráček na to stroze odpověděl, že se měl dobře a noví kamarádi jsou prostě normální kluci. Rodiče byli trochu překvapeni tím, jakým tónem s nimi Mojráček mluvil, ale tentokrát to nechali být.

Další den to tatínkovi nedalo a po práci jel znovu kolem parku. A zase viděl to samé. Tatínek už nemohl zůstat klidný. A tak se snažil zjistit, kdo ti kamarádi jsou. „Už dlouho jsi tu neměl svého nejlepšího kamaráda Pét'u," divil se tatínek naoko u večere, „nechce třeba o víkendu přijít k nám? Může tu i přespat." Ale Mojráček jen zavrtěl hlavou. Řekl, že teď nemá na Pét'u čas, a že už vlastně tak dobří kamarádi nejsou. „Ale?" divila se maminka, „A s kým se teď teda, Mojráčku, kamarádíš?" Mojráček ji na to neodpověděl, jen pokrčil rameny. „Tak jestli chceš," nabídl Mojráčkoví tatínek, „můžeš si v sobotu pozvat na návštěvu nějakého jiného kamaráda."

V sobotu ráno někdo zběsile zvonil u dveří. Mojráček se rozběhl ke dveřím a na rodiče jen houkl, že to bude jeho kamarád Ondra. Chtěl s ním rychle proklouznout do svého pokoje, ale rodiče je odchytili u schodů. Mojráček musel Ondru rodičům představit. Rodiče nebyli moc nadšení, Ondra měl na sobě ošuntělé oblečení, místy špinavé a roztrhané. Nejhorší bylo, že šel cítit po cigaretách. Ondra je ale slušně pozdravil, a pak si s Mojráčkem celý den hráli. Večer se Mojráčková maminka ptala Ondry, jestli ho někdo vyzvedne. Ondra řekl, že ne, že půjde domů sám.

Po nějaké době se Mojráček rodičů zeptal, jestli by k nim mohl Ondra zase přijít. Rodiče s tím nesouhlasili, protože o Ondrovi nic nevěděli a moc se jim nelíbil. Začali se Mojráčka na Ondru vyptávat, ale on jim nic říct nechtěl.

Jen se rozčiloval, že pokud se jim to nelíbí, tak ho zvát na návštěvu už nebude.

V sobotu ráno se Mojráček zeptal, jestli může jít na hřiště. Rodiče mu to dovolili s tím, že má být do večere doma. Mojráček ale na večeri nedorazil. Maminka se mu snažila dovolat, ale hovor nepřijal. Už se s tatínkem začali bát, když tu slyšeli zarachotit klíče v zámku. Mojráček přišel domů o více než hodinu později a byl z něj cítit cigaretový kouř. Rodiče si ho zavolali do kuchyně a ptali se ho, kde byl a co tam dělal. „Kouřil jsi?“ zeptal se Mojráčka přímo tatínek. Mojráček tvrdil, že ne. Tatínek na něj uhodil, že viděl, že kluci, se kterými se teď kamarádí, kouří, a že i Ondra byl cítit po cigaretách. Mojráček rodičům vysvětlil, že Ondra je mladší bratr jednoho z kluků, které tatínek viděl v parku. Ondru bratr často hlídá, proto Mojráčka tatínek s partou starších kluků viděl. „Ti kluci kouří,“ vysvětloval Mojráček, „ale Ondra ne, a já taky ne. Dneska jsem byl u Ondry doma, jeho rodiče taky kouří, přímo doma. Proto byl Ondra cítit po cigaretách, a já taky.“ Pak rodičům slíbil, že on nikdy kouřit nezačne, protože mu to hrozně smrdí.

Rodičům se ulevilo. Taky je mrzelo, že Ondru hned odsoudili, aniž by věděli všechny souvislosti. Proto navrhli Mojráčkovi, aby ho zase pozval na návštěvu. Kluci se pak navštěvovali často a Mojráčkovi rodiče zjistili, že je Ondra opravdu milý a vycvchaný kluk.



PRO CHYTRÉ HLAVIČKY

- Proč se rodičům Mojráčka Ondra nelíbil?
- Co udělal Mojráček, když se ho rodiče na Ondru zeptali?
- Proč byl Ondra cítit po cigaretách?
- Myslíš, že kouření je zdravé?
- Co udělali rodiče Mojráčka špatně? A jak si myslíš, že se mohli zachovat jinak?



TIPY PRO RODIČE

NEDĚLEJTE
UKVAPENÉ
ZÁVĚRY, SITUACI
ŘEŠTE V KLIDU.

DBEJTE NA
PREVENCI
RIZIKOVÉHO
CHOVÁNÍ.

NECHTE DÍTĚ
NĚST PŘIMĚŘENÉ
NÁSLEDKY ZA SVÉ
CHOVÁNÍ.

POKUSTE SE DÍTĚ
DOSTAT Z
DOSAHU
NEVHODNÝCH
"KAMARÁDŮ"

BUDUJTE S
DÍTĚTEM PEVNÝ A
RESPEKTUJÍCÍ
VZTAH.

STANOVTE JASNÉ
HRANICE A
PRAVIDLA.

NABÍDNĚTE
DÍTĚTI
ALTERNATIVNÍ
VOLNOČASOVÉ
AKTIVITY.

JDĚTE
PŘÍKLADEM, UČTE
DĚTI RESPEKTU,
ODPOVĚDNOSTI.

POKUD JE DÍTĚ V
NEBEZPEČÍ,
ZASÁHNĚTE,
VYHLEDEJTE
POMOC.

BUĎTE DŮSLEDNÍ
A TRPĚLIVÍ.



Milí rodiče,

zůstaňte v klidu a buďte otevření. Místo výčitek se snažte dítěti naslouchat a pochopit, co ho k této partě táhne. Nezakazujte mu kamarády, ale nabídněte mu alternativní aktivity a trávení času. Posilujte váš vztah, buďte dítěti oporou a ukažte mu, že vám na něm záleží. Spolupracujte s odborníky, pokud si nevíte rady. Pamatujte, že změna neproběhne ze dne na den, buďte trpělivi a vytrvalí.

Nejdůležitější je, aby se dítě cítilo bezpečně a vědělo, že ho máte rádi i přesto, že se mýlí.



PUZZLE

Pomůžeš Mojráčkovi najít chybějící dílek?





SESTŘENICE ALICE A LEŽ JAKO VĚŽ

Mojráček má mladší sestřenici Alici. Ta bydlí v Česku, ale letos o prázdninách se o ni budou starat Mojráčkoví rodiče. Teta Matylda se totiž zmínila Mojráčkově mamince, že by chtěla, aby se Alice procvičila v cizím jazyce. A tak je teď tady. U Mojráčka doma, v pokoji pro hosty.

Mojráček ji dostal na starost, z čeho teda moc nadšený není, protože ji musí brát všude sebou. Dokonce i na tréninky. Alice se tam většinou nudí, nikdo si jí moc nevšímá, jen sem tam prohodí pár slov s ostatními hráči. Týden se snaží Mojráček vysvětlit rodičům, že by bylo lepší, kdyby s ním Alice na tréninky nechodila. A týden už slýchá stejnou odpověď, že si Alice jen musí zvyknout. Jednoho dne se ale něco změnilo. Alice při tréninku neseděla na svém obvyklém místě a nenudila se. Mojráček nejprve dostal strach, že někam sama odešla, ale pak ji uviděl nahoře na tribuně, jak něco horlivě vysvětluje skupince dětí, která ji bedlivě poslouchá. Mojráček se vydá za nimi a zaslechne, jak Alice dětem říká: „To nejde, je to ještě štěně...” Jakmile si Alice všimne Mojráčka, rychle se s dětmi rozloučí, chytí Mojráčka za ruku a táhne ho z tribuny pryč. „Divné,” pomyslí si Mojráček, „co jim mohla říkat? A proč se bavila o štěněti?” Ale brzy na příhodu zapomene, protože ho doma čeká sekání zahrady.

Na další trénink s Mojráčkem Alice nejde, protože se jeho maminka rozhodla, že s ní pojedou na nákupy. O přestávce se jde Mojráček napít. Najednou se kolem něj shlukne skupinka dětí, která předtím hltala vyprávění jeho sestřenice. Děti ho prosí, jestli by mohli přijít za Alicí na návštěvu, protože by rády viděly Mufíka. „Mufíka?” divil se Mojráček, „jakého Mufíka?” „No přece jejího psa!” vykřikne jeden z kluků a praští se rukou do čela. Mojráček jen nechápavě vrtí hlavou a děti odbyde tím, že se musí zeptat rodičů. Doma se utíká podívat do pokoje pro hosty, jestli tam Alice přece jen nemá nějaké štěně schované. Ale nic nenajde. U večeře pak celou příhodu vypráví rodičům. Alice se při tom červená a kouká se zarytě do stolu. Mojráčkova maminka se ji zeptá, proč dětem o pejskovi vyprávěla, když žádného nemá. Alice se svěřila, že by si pejska hrozně moc přála, ale že ji ho maminka nedovolí. A že kdyby ho měla, určitě by vypadal

přesně tak, jak ho popsala dětem, a taky by se jmenoval Mufík. Mojráčkovi rodiče Alici vysvětlili, že nemůže ostatním dětem vykládat, že má doma pejska, který neexistuje. „Víš, Alice,” řekl Mojráčkův tatínek, „lež má krátké nohy. Dříve či později se děti dozví, že jsi jim lhala. A přestanou se s tebou kamarádit, protože lháře nemá nikdo rád.” Alice slíbila, že už si nikdy vymýšlet nebude, a že dětem na tréninku řekne, že se o pejskovi bavit nechce, dokud na to všichni nezapomenou. A opravdu, za dva týdny už si na pejska Mufíka nikdo nevzpomněl.



PRO CHYTRÉ HLAVIČKY



- O čem Alice lhala?
- Proč lidé někdy lžou a jaké to může mít následky?
- Jak se cítíš, když ti někdo zalže?
- Jak si myslíš, že se cítí ostatní, když jim zalžeš ty?
- Co myslíš, že je lepší? Zalhat, nebo říct pravdu?

TIPY PRO RODIČE

JDĚTE DĚTEM
PŘÍKLADEM.
POKUD NEHCETE
ABY LHALO, SAMI
NELŽETE.

PŘÍSTUPUJTE K
DÍTĚTI CITLIVĚ.
VYSVĚTLETE MU
DŮSLEDKY LHANÍ.

POKUD DÍTĚ
ZALHALO,
SNAŽTE SE JEJ
MOTIVOVAT K
PŘIZNÁNÍ.

POKUD SE DÍTĚ
PŘIZNÁ, ŽE
LHALO, OCEŇTE
JEJ GESTY,
SLOVY...

VE VÝCHOVĚ
VOLTE RADĚJI
POZITIVNÍ
MOTIVACI, NEŽ
TRESTY.





MOJRÁČEK A NEVYCHOVANÝ KAMARÁD

Jednoho dne si po škole přivedl Mojráček domů na návštěvu nového kamaráda Erika. Mojráčkovi rodiče už byli doma, pozdravili kluky u dveří, Mojráček jim řekl, že půjdou nahoru do pokojíku. Erik se však jen rozhlížel po předsíni, nepozdravil ale ani jednoho z rodičů. Maminka se na tatínka zamyšleně podívala, ale ten jen pokýval hlavou a šel do obývacího pokoje. Po nějaké době Mojráček s Erikem seběhli dolů do kuchyně, protože dostali hlad. Než stihl Mojráček poprosit maminku, aby jim přichystala svačinu, Erik už si otevřel lednici, podíval se, co tam je a vzal si bez dovolení jablko. Z toho byla překvapená nejen maminka, ale i samotný Mojráček. Když Erik celé jablko spořádal, hodil ohryzek na stůl a vydal se do obývacího pokoje. „Týýýý jo,“ hlasitě zvolal Erik a hvízdnul, „ty máš X-box!?!“ Na nic se neptal, sedl si k televizi, zapnul ji a začal hrát. A tak to šlo celé odpoledne. Když už musel domů, zvedl se, nechal vše poházené, houknul něco na Mojráčka a odešel.

Mojráček začal uklízet spoušť v obývacím pokoji, kterou po sobě Erik zanechal. Maminka si počkala, až to uklidí a pak na něj v kuchyni uhodila, že se jí vůbec nelíbilo, jak se Mojráčkův kamarád u nich doma choval. „Já vím, mami,“ řekl Mojráček, „taky se mi to nelíbilo. Ale nevím, jak mu to mám říct. On není zlý, jen nevychovaný.“ Maminka se s Mojráčkem domluvila, že když bude chtít Erik ještě někdy přijít na návštěvu, ona si s ním o tom promluví.

Netrvalo to dlouho a Erik zazvonil u dveří Mojráčkova domu. Chtěl, aby si spolu zase zahráli na X-boxu. Otevřela mu maminka, a když na ni Erik bez pozdravu spustil, jestli je Mojráček doma, pozvala Erika dál a poprosila ho, aby s ní šel na chvíli do kuchyně. „Víš, Eriku,“ začala maminka, „nevím, jak se chováte doma, ale u nás je zvykem vždy nejdříve pozdravit. Taky, když si chceš vzít, nebo půjčit něco, co není tvoje, sluší se poprosit a počkat na dovolení.“ Pak mu ještě vysvětlila, že se nehodí, aby návštěva otvírala skříně, nebo si sama lezla do lednice, že pokud bude mít hlad, stačí říct a ona mu něco moc ráda přichystá.

Erik slíbil, že se pokusí chovat lépe, vysvětlil Mojráčkově mamince, že spoustu času tráví doma sám a moc neví, jak se správně chovat.

Trvalo to ještě několik návštěv, než se Erik naučil chovat slušně. Ale vždy, když na něco zapomněl, Mojráčkova maminka mu to připomněla a on se omluvil. Nakonec vše zvládl a dneska už ví, že má pozdravit, poprosit, poděkovat, a že si sám nesmí brát, co není jeho.



PRO CHYTRÉ HLAVIČKY



- Co to znamená být k někomu slušný?
- Jak se cítíš, když ti někdo řekne prosím nebo děkuji?
- Co říkáš, když někomu nechtěně ublížíš?
- Co děláš, když si chceš od někoho něco půjčit?

TIPY PRO RODIČE

UČTE DĚTI
SLUŠNÉMU
VYCHOVÁNÍ UŽ
OD ÚTLÉHO VĚKU.

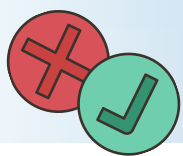
JDĚTE DÍTĚTI
PŘÍKLADEM.

VYSVĚTLETE
DÍTĚTI, JAKÉ
CHOVÁNÍ JE
NEVHODNÉ A
PROČ.

POKUD MÁ DÍTĚ
NEVYCHOVANÉHO
KAMARÁDA,
NASTAVTE PEVNÉ
HRANICE.

ZKUSTE SI
PROMLUVIT S
RODIČI
NEVYCHOVANÉHO
KAMARÁDA.





VÍŠ, CO JE SPRÁVNĚ?

Ve škole se ti některé děti posmívají, berou ti věci a jsou na tebe zlí.
Co uděláš?



Vybarvi **zeleně** to, co si myslíš, že je dobrý nápad. **Červeně** vybarvi to, co se ti zdá špatné. Zkus vysvětlit, proč si to myslíš.

Nikomu nic
neřeknu.

Budu se chovat
stejně zle.

Poprosím o
pomoc kamarády.

Zkusím zjistit,
proč to dělají.

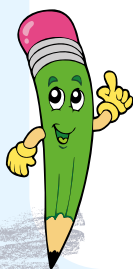
Přestanu
chodit do školy.

Řeknu to paní
učitelce.

Dám jim své
úspory.

Svěřím se
doma rodičům.

Budu se před
nimi schovávat.





MOJRÁČEK SE STĚHUJE

„Mojráčku, pojd' na večeři!“ volá maminka. Mojráček si rychle uklidí pastelky a vezme obrázek, který pro maminku nakreslil. Po cestě si ještě nezapomene umýt ruce v koupelně, protože ví, že to maminka bude kontrolovat. Sejde dolů, sedne si ke stolu a čeká, až před něj maminka položí talíř s večeří. „Dobrou chuť,“ řekne, a pak se všichni pustí do jídla. U stolu je nezvyklý klid, tatínek je nějaký roztěkaný a Mojráček uvažuje, jestli něco provedl.

„Mojráčku, musíme ti s maminkou něco důležitého oznámit,“ odváží se po večeři říct tatínek. „Víš, v práci mě povýšili, ale budeme se muset přestěhovat.“ Tak a je to venku! „A kam?“ ptá se Mojráček. „Do Prahy,“ odpoví mu tatínek. Mojráček neví, kde Praha přesně leží, ale co ví určitě je, že to nebude nikde blízko od jejich vesnice. Toho večera se Mojráčkovi nespalo dobře. Zdálo se mu o tom, že odjel daleko, ztratil se a neměl nikoho, s kým by si mohl hrát. Měl strach.

Ráno u snídani byl smutný, a tak se se svými obavami svěřil mamince. Vždyť bude tak daleko od babičky a taky své nejlepší kamarádky Aničky. Maminka Mojráčka ale ujistila, že i když si s Aničkou nebude moci hrát venku, ještě to neznamena, že by se s ní musel přestat kamarádit. Budou si přece volat každý den přes Skype. „Jenže, maminko, já vůbec nevím, kde ta Praha je. Bude se mi tam líbit?“ ptá se Mojráček. A tak maminka donesla počítač a encyklopedie. Celý den pak společně hledali různé informace o Praze, lidech, kteří tam žijí, přírodě, památkách a zajímavostech.

Za pár dní oznámil tatínek Mojráčkovi a mamince, že bude muset na týden odcestovat, aby si prohlédl novou práci a dům, ve kterém budou bydlet. Mojráčkovi se po tatínkovi moc stýskalo, ale každý večer si volali přes videohovor a tatínek mu ukazoval město i nový dům. Mojráčkovi se nový domov moc líbil a už se pomalu začínal na stěhování těšit. Jednou maminka řekla: „A víš ty co, Mojráčku? Už jsi velký, a tak bys mi mohl pomoci vybrat nábytek do nového domu a do tvého pokojíčku.“ Mojráček ještě nikdy nedostal tak důležitý

úkol. Byl moc rád a začal plánovat, jakou barvou jeho pokoj vymalují. Vzal si pastelky a hned si namaloval obrázek jejich nového domova. Od tatínka věděl, že na zahradě stojí veliký strom a na ten určitě půjde pověsit houpačka, kterou mu na narozeniny vyrobil dědeček.

Týden uplynul jako voda a tatínek se vrátil ze své cesty domů. Byl moc překvapený, když viděl všude viset obrázky nového domu a slyšel Mojráčka říkat, že se na to stěhování moc těší.



PRO CHYTRÉ HLAVIČKY



- Proč byl Mojráček smutný, když mu tatínek řekl, že se budou stěhovat?
- Co udělala maminka, aby Mojráčka uklidnila, když měl strach z přestěhování?
- Jak by ses cítil/a ty, kdybys zjistil/a, že se budeš stěhovat?

TIPY PRO RODIČE

DĚTEM O
STĚHOVÁNÍ
ŘEKNĚTE CO
NEJDŘÍVE.

DĚTI SE BOJÍ
NEZNÁMA,
UKAŽTE JIM
JEJICH NOVÝ
DOMOV.

ZAPOJTE DĚTI DO
PLÁNOVÁNÍ A
ZAŘIZOVÁNÍ
JEJICH POKOJE.

UJISTĚTE DĚTI,
ŽE ZŮSTANOU V
KONTAKTU SE
SVÝMI
KAMARÁDY.

BUĎTE TRPĚLIVÍ,
DĚTI SI MUSÍ NA
NOVÝ DOMOV
ZVYKNOUT.





MOJRÁČEK V NOVÉ ŠKOLE

Mojráček se s rodiči přestěhoval. V novém domě má krásný pokojíček, který si sám pomohl zařídit, a už se moc těší do školy. Bude tam nastupovat o dva týdny dříve než ostatní děti. Ráno u snídani, před odjezdem do školy, dostal Mojráček strach. „Co když mě děti v nové škole nebudou mít rády? Co když něco nebudu vědět? Co když se nebudu líbit paní učitelce? Co když si nenajdu kamarády?“ ptal se Mojráček vystrašeně maminky. „Neboj se, Mojráčku,“ uklidňuje ho maminka, „paní učitelka se teď bude čtrnáct dní věnovat jen a jen tobě, na všechno tě připraví a bude ti s přestupem pomáhat. To zvládneš, uvidíš.“

Mojráček byl stále ještě trochu nervózní, ale když přišel do školy a paní učitelka ho pozdravila, oddechl si. Byla moc milá a na první pohled se mu líbila. Ve třídě byl s paní učitelkou sám, ta mu ukazovala různé obrázky a on ji říkal, jak se to všechno nazývá. Pak chvíli počítali a četli. Mojráček zjistil, že se nemá čeho bát, že je to všechno skoro stejné jako v jeho staré škole. Dva týdny utekly jako z vody a Mojráček měl oficiálně nastoupit do školy. Už se nebál a moc se těšil na nové spolužáky.

První den stál s paní učitelkou před tabulí, aby ho představila dětem. On sám taky řekl pár vět o tom, proč se přestěhoval, a pak už si šel sednout do lavice. O přestávce za ním přišlo několik dětí a zeptali se ho, jestli by si s nimi nechtěl hrát. Mojráček byl nadšený, že ho tak dobře přijali mezi sebe.

Dny plynuly jako voda, učiva začalo přibývat a Mojráček byl zoufalý, že je toho na něj moc. „Maminko, já to nezvládnu, hodně věcem nerozumím a nevím, co dělat dřív,“ svěřil se jednoho odpoledne Mojráček. Maminka věděla, co má dělat. Hned následující den ráno si ve škole promluvila s paní učitelkou a domluvily se na tom, co přesně se má Mojráček který den učit. Paní učitelka mu také určila kamaráda, který mu bude se vším pomáhat. Kromě toho nabídla mamince, že jednou týdně může věnovat Mojráčkovi hodinu po škole, kde spolu proberou to, co mu dělá největší problémy.

Mojráček se moc snažil, nechtěl zaostávat za ostatními, a tak pečlivě plnil všechny úkoly.

Jeho noví kamarádi mu o přestávkách a po škole pomáhali a vymýšleli takové hry, při kterých si procvičoval to, co se naučil. Nakonec to nebyla taková dřina, ale docela zábava.

Učení sice bylo hodně, ale s pomocí rodičů, kamarádů a paní učitelky si Mojráček postupně našel způsob, jak vše zvládnout a zanedlouho vše dohnal.



PRO CHYTRÉ HLAVIČKY



- Proč měl Mojráček strach před svým prvním dnem ve škole?
- Jak mu maminka a paní učitelka pomohly, aby se cítil lépe a překonal strach?
- Jak by ses cítil/a ty, kdybys měl/a nastoupit do nové školy, kde nikoho neznáš?

TIPY PRO RODIČE

DÍTĚ NA NÁSTUP
DO NOVÉ ŠKOLY
PŘIPRAVTE.

ZJISTĚTE SI VŠE
O NOVÉM
SYSTEMU UČENÍ
A MOŽNOSTECH,
KTERÉ ŠKOLA
NABÍZÍ.

POŽÁDEJTE O
POMOC TŘÍDNÍ
UČITELKU.

DOMLUVTE
DÍTĚTI
DOUČOVÁNÍ.

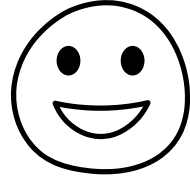
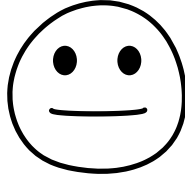
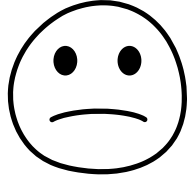
POMÁHEJTE
DÍTĚTI S DOMÁCÍ
PŘÍPRAVOU DO
ŠKOLY.





MOJE POCITY: STĚHOVÁNÍ

Když přemýšlím o stěhování, cítím se:



Nakresli/napiš:
Proč se tak cítíš?

Co by ti pomohlo?

Představ si svůj nový pokoj. Jak by vypadal?





ROZVOD RODIČŮ

Jednoho dne přišel Mojráček domů ze školy a byl velice překvapený. V obýváku totiž seděla jeho maminka s tetou Petrou, sestřenicí Míšou a bratrancem Jakubem. To by nebylo nic neobvyklého, ale oni za nimi od doby, co se Mojráček s rodiči přestěhoval do nového domu, nikdy nepřišli. A teď se najednou rozhodli je navštívit?

Mojráček měl velkou radost, že sestřenici Míšu a bratrance Kubu vidí. Ale zároveň byl z jejich návštěvy trochu nespokojený. Když šla jeho maminka do kuchyně připravit nějaké občerstvení, šel se jí Mojráček zeptat, jestli se neděje něco vážného. „Neboj se, Mojráčku,“ řekla mu maminka, „neděje se nic, co by tě muselo vystrašit. Všichni jsou v pořádku. Teta si jen potřebovala s někým promluvit a na chvíli si udělat s dětmi dovolenou. A tak přijeli k nám.“

Mojráček se uklidnil. Ještě jednou se se všemi přivítal, zeptal se jich na cestu a jak se má babička, dědeček a jeho kamarádka Anička. Pak vzal Míšu a Jakuba do svého pokojíčku. Chtěl se taky trochu pochlubit, jak si ho sám pěkně zařídil.

Dětem se pokojík moc líbil a hned si začaly hrát. Po chvíli se však na sebe trochu smutně podívaly a povzdechly si. „Co se děje?“ ptal se Mojráček. „Víš, Mojráčku, my jsme nepřišli jen tak na návštěvu,“ začal Jakub, „naše maminka se s tatínkem bude rozvádět.“

Mojráček byl zmatený, nevěděl, co slovo rozvod přesně znamená. A tak mu Míša vysvětlila, že jejich rodiče se už přestali mít rádi a nechtějí bydlet společně. A proto je maminka všechny sbalila a odjela s nimi k Mojráčkovi a jeho rodičům.

Mojráček o rozvodu tety a strejdy musel pořád přemýšlet. Dostal strach, jestli se náhodou i jeho rodiče nebudou chtít rozvést. A tak si k nim večer vlezl do postele a celý utrápený je chytil za ruce. „Co se děje, Mojráčku, trápí tě něco?“ ptal se znepokojeně tatínek. To nebylo jen tak, že k nim Mojráček v noci přišel.

„Tatínku, že se s maminkou nerozvedeš?“ ptal se Mojráček. Maminka i tatínek ho

pohladili po vlasech a ujistili ho, že se opravdu nemá čeho bát. Rodiče mu vysvětlili, že dospělým se prostě někdy stává, že si najednou přestanou rozumět a rozvedou se. Oni se ale mají moc rádi a určitě se rozvádět nebudou. „A teď hybaj do své postýlky!“ poručil tatínek. Mojráček dal rodičům pusu na dobrou noc a odešel do svého pokoje.

Tu noc usínal s tím, že má prima rodiče, a plánoval si, jak pomůže Kubovi a Míši, aby nebyli tolik smutní.



PRO CHYTRÉ HLAVIČKY

- Jak se cítíš, když slyšíš o rozvodu?
- Co myslíš, že se změní, když se rodiče rozvedou?
- Jak bys chtěl/a, aby se k sobě rodiče po rozvodu chovali?
- Čeho se bojíš? Zkus to říct svým rodičům, nebo to nakresli.
- Co ti pomáhá cítit se lépe, když je ti smutno?

TIPY PRO RODIČE

NEHÁDEJTE SE
PŘED DĚTMI.

PROMLUVTE SI S
DĚTMI O
ROZVODU CO
NEJDŘÍVE.

BUĎTE TRPĚLIVÍ
A ODPOVÍDEJTE
DÍTEM NA JEJICH
OTÁZKY.

UJISTĚTE DĚTI,
ŽE JE MÁTE OBA
STÁLE STEJNĚ
RÁDI.

ŘEKNĚTE DĚTEM,
CO JE ČEKÁ, KDY
BUDOU VÍDAT
DRUHÉHO RODIČE
...





SOUROZENCI NA DÁLKU

Není to tak dávno, co Mojráček zjistil, že se teta a strejda budou rozvádět. Snažil se proto sestřenici Míšu a bratrance Jakuba co nejvíce rozveselit, hrál s nimi různé hry, vzal je na zajímavá místa v okolí. Jednoho večera si maminka zavolala Mojráčka do kuchyně, aby mu řekla, že Míša s Jakubem s ním půjdou v pondělí do školy. Vysvětlila mu, že se teta rozhodla přestěhovat po rozvodu k nim do města. A že chce, aby se tady děti rozkoukaly a rozhodly se, jestli se přestěhují s ní, nebo zůstanou se strejdou.

A tak v pondělí ráno vyrazil Mojráček spolu s Míšou a Kubou do školy. Vyšli o něco dřív, aby je mohl Mojráček po škole provést. Představil je své paní učitelce a vysvětlil jí, že Míša s Jakubem možná budou do téhle školy chodit taky. Míša a Jakub na vše koukali s očima dokořán. Bylo to pro ně všechno nové a zajímavé. Po vyučování jim Mojráček ještě ukázal místa, na která chodí o přestávce a také jídelnu a hřiště, kde si s ostatními dětmi rád hraje. Domů přišli všichni s úsměvem od ucha k uchu a hned si běželi hrát do Mojráčkovy pokojíku. Později odpoledne přišli za Mojráčkem domů jeho kamarádi.

U večere se pak teta obou svých dětí zeptala, jak se jim ve škole líbilo. „Bylo to skvělé, mami!“ řekla Míša, „všichni na nás byli hodní a paní učitelka používá různé pomůcky, aby dětem vše vysvětlila. Je to tu o mnoho lepší než u nás. Já tady chci rozhodně zůstat.“ Jakub se ale tak nadšeně netvářil. Skoro to vypadalo, že se brzo rozpláče. „Maminko,“ řekl po chvíli Jakub, „víš, mi se tady sice líbí, ale mnohem raději bych dál chodil do své školy, se svými kamarády. Ale nechci, abys byla smutná.“ Teta ho pohládila po vlasech a uklidnila ho, že se nemusí bát, že vše se vyřeší. Ještě ten večer zavolala strýci, aby za nimi přijel.

O dva dny později strýček zazvonil u dveří Mojráčkovy domu. Míša a Jakub se s ním nadšeně přivítali. Všichni se posadili do obývacího pokoje, aby si společně promluvili. Povíдали si opravdu dlouho. Rozhodli se, že Míša zůstane s maminkou a Jakub se vrátí s tatínkem. Rodiče vysvětlili dětem, co to pro ně bude znamenat, když

bude žít každý jinde. Že si budou každý den volat a psát a prázdniny, že stráví společně. Tak, aby se dětem co nejméně stýskalo. Rozhodli se, že teď všichni ještě odjedou společně, aby si mohla Míša sbalit všechny věci a rozloučit se s kamarádkami. Také bylo potřeba si stěhování pořádně naplánovat a domluvit Míši přestup na novou školu.

Děti během plánování usnuly, ale teta se strejdou plánovali skoro až do rána. Protože před sebou měli důležitý krok.



PRO CHYTRÉ HLAVIČKY



- Proč se Míša a Jakub museli rozhodnout, kde budou bydlet?
- Proč si myslíš, že se Kuba nechtěl stěhovat?
- Umíš si představit bydlet jinde než tvůj sourozenec?
- Co by ti nejvíce chybělo, kdybys měl/a bydlet jinde?

TIPY PRO RODIČE

ZVAŽTE VŠECHNY
DŮLEŽITÉ
OKOLNOSTI.

PŘIHLÉDNĚTE K
TOMU, CO SI
DĚTI PŘEJÍ.

ZAJISTĚTE CO
NEJČASTĚJŠÍ
KONTAKT SE
SOUROZENCEM.

VYTVÁŘEJTE
POZITIVNÍ
SPOLEČNÉ
ZÁŽITKY.

VYSVĚTLETE
DĚTEM, CO JE
ČEKÁ A JAK TO
BUDE PROBÍHAT.





JAK SE DNES CÍTIŠ?

Jméno:

Co mi pomáhá cítit se lépe?



Povídat si s rodiči



Být s kamarády



Psát si deník



Domácí mazlíček



Kreslení



Oblíbený plyšák

Nebo něco jiného?

Nakresli, jakou máš dnes náladu





JAK MOJRÁČEK ZVLÁDL PŘEKONAT TRAUMA

Jednoho odpoledne byl Mojráček sám doma. Maminka s tatínkem šli na nákup a on měl spoustu úkolů. Najednou si všimnul, že se od sousedů valí hustý, ale opravdu hustý dým. Vyběhl na zahradu a viděl, že z domu šlehají i plameny. Rychle zaběhl zpět do domu, aby zavolal pomoc. Během chvilčky byli u sousedů hasiči i záchranáři. A Mojráček se utíkal schovat do pokojíčku, protože se moc bál.

Ráno pak Mojráček ve škole vyprávěl, co zažil a že zavolal hasiče. Paní učitelka ho pochválila, že se zachoval správně a v hodině se pak s dětmi bavila o tom, co dělat, když někde hoří. Po škole utíkal Mojráček rychle domů a už od dveří volal na maminku: „Maminko, pomůžeš mi upéct ten dobrý jablkový koláč, co má paní sousedka tak ráda? Já bych ji rád navštívil v nemocnici a chci ji udělat radost!“

Maminka mu vysvětlila, co se stalo, a že sousedka se nadýchala spousty kouře a zemřela. Mojráček začal plakat, měl ji moc rád. A najednou mu došlo, jak rychle se vše stalo, a co kdyby se to někdy stalo i u nich? A on by přišel o všechny, které má rád? Svěřil se se svým trápením mamince a ta mu vysvětlila, že se nemusí bát, že oni mají jinou střechu než sousedé, a také mají všude v domě hasící přístroje. I tak to ale Mojráčkovi vrtalo hlavou. V noci nemohl spát, zdálo se mu o plamenech a o tom, že zůstal úplně sám.

A tak to šlo několik týdnů, až se nakonec Mojráčkova maminka rozhodla navštívit školní psycholožku. Ta si maminku vyslechla a řekla, že Mojráček dost možná prodělal trauma a že pokud bude chtít, může za ní přijít a popovídají si o tom. Maminka u večeře řekla Mojráčkovi, kde byla, a že by byla ráda, kdyby školní psycholožku navštívil. Ujistila ho, že ho do ničeho nenutí, že záleží jen na něm, jestli tam půjde, nebo ne. Mojráček o tom dva dny uvažoval, ale nakonec se rozhodl, že by si přece jen s paní psycholožkou popovídal. A tak ho maminka objednala na pátek po škole.

Do kanceláře paní psycholožky šli společně s Mojráčkem i rodiče, ten se ale rozhodl, že to zvládne sám, že je u povídání mít nechce. Nejdříve nevěděl, co by vlastně měl říct, ale paní psycholožka se ho ptala na různé „obyčejné“ věci, co má rád, co dělá ve svém volném čase. Až se nakonec dostali i k požáru a povídali si, a povídali...

Když od paní psycholožky odcházel, uvědomil si Mojráček, že už se tolik nebojí. Navštívil ji ještě několikrát, a pak už se nebál vůbec.



PRO CHYTRÉ HLAVIČKY



- Co bys udělal/a, kdyby v domě začalo hořet?
- Jak si myslíš, že se cítí lidé, kteří zažili požár?
- Co ti pomáhá, když se cítíš smutně nebo vyděšeně?
- Co můžeš udělat, když máš strach z něčeho, co se může stát?

TIPY PRO RODIČE

MLUVTE S
DÍTĚTEM O
TRAUMATU
KDYKOLI BUDE
CHTÍT.

NEPODCEŇUJTE
STRACH A OBAVY
DÍTĚTE.

NAUČTE DÍTĚ
DECHOVÁ CVIČENÍ
PRO ZVLÁDNUTÍ
PANIKY A
STRACHU.

VYHLEDEJTE
ODBORNOU
POMOC
PSYCHOLOGA.

VYTVOŘTE DÍTĚTI
POCIT BEZPEČÍ A
STABILITY.





Poradenství pro děti i rodiče



TIŠTĚNÝ ČASOPIS



Více příběhů na jednom místě

Pracovní listy pro děti

Tipy pro rodiče

Tipy pro učitele

Odznáček zdarma

CHCI ČASOPIS



OBJEDNAT

www.MOJRACEK.cz

ODZNAČKY



K dispozici samostatně i v sadě

Forma motivace pro děti

Návod, jak s odznáčky pracovat

CHCI ODZNAČKY



OBJEDNAT

213 zdravotní
RBP pojišťovna

BENEFITNÍ PROGRAM PSYCHOHYGIENA

5 x 30 MINUT
ONLINE KONZULTACE S PSYCHOLOGEM
HRAZENÝCH VAŠÍ POJIŠŤOVNOU

Mojra.cz
Psychologická poradna online

PSYCHOLOGOVÉ



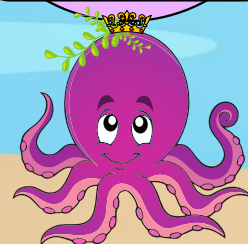
PRO DĚTI



OBJEDNAT SE



ČLÁNKY



Nejste pojištěncem RBP? Využijte slevu na konzultaci s kódem: **mojracek05**