

#004

MOJRÁČEK

Duševní průvodce pro malé hrdiny a jejich rodiče



Mojráčkův Instagram



Příběhy pro děti

Tipy pro rodiče

Témata tohoto dílu:

- Plány na prázdniny - výběr tábora
- Závislost dětí na mobilu
- Domácí výuka
- Jak poznat nadané dítě?
- Handicapované dítě
- Děti a drahé dárky
- Přestup na novou školu
- Děti a domácí povinnosti
- Konflikty mezi dětmi
- Děti a sociální sítě



Vytvořeno psycholog **Mojra**

Hledáte dětského psychologa?



Milí čtenáři,

každý den přináší nové situace, které mohou být pro děti výzvou - a právě proto je tu Mojráček. Čtvrté číslo našeho časopisu je opět připraveno tak, aby pomáhalo dětem i rodičům zvládat každodenní radosti i starosti s nadhledem, hravostí a porozuměním.

Tentokrát se společně ponoříme do příběhů malých i velkých hrdinů, kteří si poradí s nepříjemnými pocity, překážkami i nečekanými událostmi.

Věříme, že čtvrté číslo Mojráčka bude vaším společníkem při objevování emocí, vztahů i vnitřní síly - a že vám ukáže, že na své potíže nikdy nejste sami. Protože odvaha není v tom nebát se, ale zkusit to.

Přejeme vám spoustu inspirace a radosti při čtení!

MOJRÁČEK
Duševní průvodce pro malé hrdiny a jejich rodiče

© Mojráček s.r.o.

vydání červen 2025, číslo: 4

Vydává **MOJRÁČEK s.r.o.**

Na Návsí 1537/109a, 747 14 Ludčeřovice

IČO: 22140361

mojracek@mojracek.eu | www.mojracek.eu | +420 774 644 533

Odborný poradce:

Mgr. et Mgr. V. Pavlisková, psychologka poradny MOJRA

Odborný garant:

PhDr. M. Miechová, psychologka a majitelka poradny MOJRA

Šéfredaktor: Bc. Markéta Ligocká

MOJTRÁČKOVY ODZNAKY

Ahoj, malý hrdino!

Mojráček má pro tebe super odznáčky, které můžeš získat, když uděláš něco skvělého, nebo se ti něco podaří. Každý odznak má svůj význam, zvládneš je posbírat všechny?



Narozeninový

Tento odznáček dostaneš na svoje narozeniny!



Pirát

Vydal/a ses za dobrodružstvím? Zasloužíš si odznak piráta.



Superhrdina

Když se ti něco opravdu moc povede, staneš se superhrdinou a získáš odznak.



Pilot

Když se postaráš o někoho jiného, staneš se pilotem a dostaneš pilotní odznak.



Kovboj

Když uděláš něco statečného, staneš se kovbojem a dostaneš kovbojský odznak.



Rytíř

Když někomu pomůžeš staneš se rytířem a dostaneš rytířský odznak.

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



PILOT: ZODPOVĚDNOST

Získáš ho, když ukážeš schopnost převzít odpovědnost za sebe i ostatní.

Kdy odznáček dostaneš?

- ukážeš schopnost zodpovědně vést ostatní
- postaráš se o sourozence, domácího mazlíčka...
- přebereš zodpovědnost za své povinnosti (uklizení pokoje, pomoc doma...)
- zodpovědně dodržíš sliby

Kdy odznáček nedostaneš?

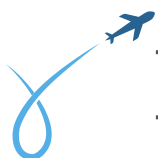
- když svou zodpovědnost přenesesh na někoho jiného
- neplníš své sliby a povinnosti
- nedostaneš ho jen tak, musíš si ho zasloužit

Letový plán:

Každý pilot si zodpovědně plánuje každý krok svého letu. Vytvoř si taky takový plán svých každodenních povinností. Když si vše naplánuješ, uvidíš, že se ti každý úkol bude plnit snáz a na nic nezapomeneš. Nezapomeň, tvoje zodpovědnost může ovlivnit ostatní, proto se snaž opravdu na nic nezapomenout. Na konci každého týdne si do svého letového plánu zapiš, jak se ti dařilo své povinnosti plnit.



CO PODLE TEBE ZNAMENÁ BÝT ZODPOVĚDNÝ?





MOJRÁČEK A PLÁNY NA PRÁZDNINY

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 pojedje 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 samy 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 dospat, běhal po domě a popoháněl maminku a tatínka, aby už vyrazili. „Mojráčku, proč si s 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.

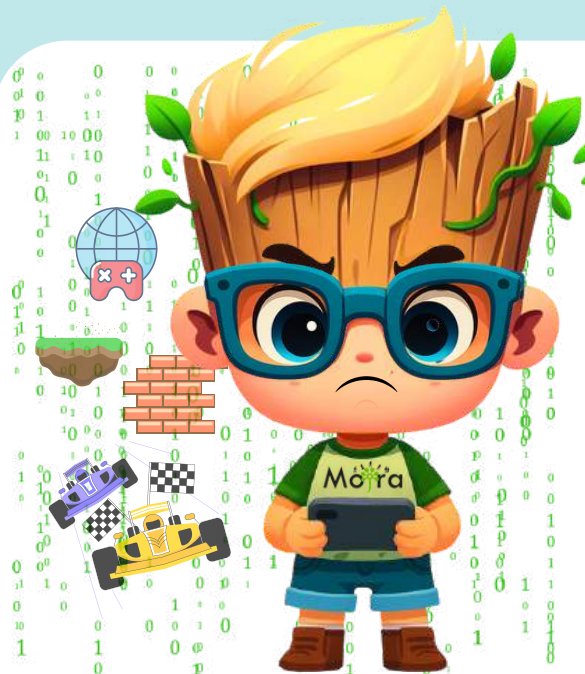
Noc byla teplá, a tak se jim spalo opravdu dobře. Ráno se nasnídali, přichystali si svačinu a vypravili se na výlet. Mojráček se po celodenním výšlapu cítil unavený, byl rád, že jsou zpět u jezera, šel se vykoupat a pak ho čekala příprava večeře. To už se mu ale vůbec nechtělo, jenže maminka se nenechala 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.



PRO CHYTRÉ HLAVIČKY

Proč chtěl jet Mojráček na tábor?
Už jsi někdy byl/a na letním táboře?
Proč se rodiče s Mojráčkem vydali kempovat?
Chtěl/a bys jet taky s rodiči kempovat? A proč?





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 nejvíc 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 s 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 Mojráčkovi 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 večere si každý den popovídají, kam by mohli vyrazit na výlet, co budou dělat o

víkendu...

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.



PRO CHYTRÉ HLAVIČKY

Máš svůj mobil? Jsi na něm často?
Co rád/a děláš, když můžeš být na mobilu?
Co rád/a děláš, když nemůžeš být na mobilu?
Chtěl/a by sis s rodiči častěji povídat o tom, co spolu můžete dělat?



Jděte dětem
příkladem.

Čas trávený na
mobilu musí být
omezen.

Hledejte jiné
způsoby trávení
volného času.

PETRA A DOMÁCÍ VÝUKA



V pátek vyzvedla Mojráčka u školy maminka, a protože bylo venku hezky, nejeli autobusem, ale šli domů pěšky. Mojráček mamince po cestě domů vyprávěl, co se ten den dělo ve škole, a že jim paní učitelka představila novou spolužačku Petru, která ale s nimi nebude každý den ve třídě,

protože se bude učit doma. „Mami,“ řekl Mojráček, „to musí být fakt děsně prima učit se doma. Nemuset ráno brzo vstávat, nepsat testy a mít za učitelku tebe! To by se mi líbilo...“

Maminka Mojráčkovi vysvětlila, že Petra má sice domácí vzdělávání, ale že to rozhodně neznamena, že by nemusela ráno vstávat a učit se jako ostatní děti, které chodí do školy. A že na rozdíl od výuky ve škole, kde občas může něco opsat z tabule, nebo kde nějaká cvičení vyplňují žáci kolektivně, při učení doma bude muset všechny úkoly plnit sama, bez pomoci ostatních. A že to rozhodně není žádná legrace, jak si Mojráček představuje. I přesto Mojráček trval na tom, že to musí být větší pohoda, než se učit ve škole. A tak mu maminka navrhl, že si domácí vzdělávání můžou společně vyzkoušet během víkendu. Mojráček byl nadšený a říkal si, že jeho maminka určitě nebude tak přísná, jako je paní učitelka ve škole.

V sobotu ráno Mojráčka probudil budík. Jelikož se moc těšil na nový zážitek, ani moc neprotestoval, že musí vstávat brzo. Nasnídal se a pak si nachystal věci na učení. První dvě hodiny ho docela bavily. Jenže pak začal být celkem unavený. Nemohl si totiž ani na chvíli odpočinout, nemohl koukat jen tak z okna, hrát si s propiskou, nebo si jen tak čmárat do sešitu. Jeho maminka totiž všechno viděla, na všechny otázky ji musel odpovědět. Dopoledne uběhlo a „škola“ skončila. Mojráček utíkal za klukama na hřiště a hned jim povídal, jaké je to domácí vzdělávání dřina. Večer si o tom povídali s maminkou, a ta se ho ptala, jestli se stále chce učit raději doma. Mojráček ani chvíli nezaváhal a odpověděl, že raději bude chodit do normální školy.

DOMÁCÍ ROZVRH HODIN

Představ si, že nemusíš chodit do školy, ale budeš se učit doma.
Jaké předměty bys měl/a v rozvrhu? **Sestav si svůj rozvrh snů.**

	PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK
1.hodina					
2.hodina					
3.hodina					
4.hodina					
5.hodina					
6.hodina					
7.hodina					
8.hodina					



PRO CHYTRÉ HLAVIČKY

Proč Petra nebude chodit do školy?
Jak se ve své škole cítíš? Máš tam kamarády?
Co myslíš, bylo by domácí učení lepší než chodit do školy?



Domácí výuka
není vhodná pro
každého

Potřebujete
vyjádření ped.
psychologické
poradny

Je potřeba
dodržovat schéma
vyučování jako ve
škole



MOJRÁČEK A JEHO NADÁNÍ

V pondělí vyzvedávala ze školy Mojráčka maminka. Jen co vyběhl ze šatny, volal na ni: „Maminko, paní učitelka by s tebou ráda mluvila, máš se za ní zítra před vyučováním zastavit, prý je to moc důležité.“ Maminka byla překvapená a taky trochu nervózní, protože nevěděla, co by s ní

mohla chtít paní učitelka probrat. Mojráček se učil dobře, domů nenosil žádné poznámky, nikdy s ním nebyly problémy. Doma se svěřila tatínkovi, který ji uklidňoval, že určitě nepůjde o nic vážného a že se nemá bát.

Ráno vyrazili s Mojráčkem do školy o něco dříve, aby měla maminka dostatek času na rozhovor s paní učitelkou. Celá nesvá zaklepala na dveře sborovny. Paní učitelka ji už ve dveřích vítala s úsměvem, takže se maminka trochu uklidnila. Paní učitelka Mojráčka moc chválila, zejména za jeho znalosti v přírodopise. Oproti jeho vrstevníkům toho totiž znal z této oblasti opravdu hodně. A tak se s maminkou bavily o tom, jestli se o tyto věci zajímá i doma. Maminka vykládala, že Mojráček je odmala zvědavý, že si doma listuje všemi možnými knížkami o zvířátkách a že se ho v tom snaží s tatínkem co nejvíce podporovat. Berou ho často do lesa, povídají si o různých zvířatech, hledají stopy, učí Mojráčka, co zvířátka jí, jak si staví obydlí apod. Mojráček si pak vše zapisuje do svého deníku, hledá si informace na internetu, kouká na různé dokumenty. Paní učitelka navrhla mamince, aby vše, o čem si povídaly, probrala doma s tatínkem, a pokud nebude proti, tak aby navštívili s Mojráčkem dětského psychologa, který jim poradí, jak s jeho nadáním dále pracovat.

Po večeři, když už byl Mojráček ve svém pokoji, řekla maminka vše tatínkovi a domluvili se spolu, že hned ráno si sjednají schůzku s dětskou psycholožkou, která se věnuje dětem se speciálními vzdělávacími potřebami. Před návštěvou poradny vše vysvětlili Mojráčkovi, aby věděl, proč tam jde. Řekli mu, že paní učitelka potřebuje vědět, co vše ho už může v přírodopise učit, protože je velice šikovný. Mojráček byl z návštěvy u psycholožky trochu nervózní, ale nebál se. Byla to moc milá paní, která se ho ptala na to, co ho baví a co má rád. Dostal nějaké úkoly, které hravě zvládl. Potom ho na chvíli nechala si listovat v encyklopedii o zvířatech

a promluvila si s jeho rodiči.

„Podle testů je Mojráčkovo IQ průměrné,“ řekla rodičům paní psycholožka, „nejedná se tedy o nadprůměrně nadaného žáka. Jeho znalosti o přírodě jsou však opravdu vynikající, proto doporučím paní učitelce, aby s ním už probírala učivo vyššího ročníku. Nebo pokud to bude možné, aby byl na hodiny přírodopisu přidělen ke starším žákům.“ Rodiče byli i tak z výsledků Mojráčka nadšení a za odměnu jej vzali na zmrzlinu. Paní učitelka si ve škole s Mojráčkem také promluvila a řekla mu, že může chodit na přírodopis do jiné třídy, pokud bude chtít. Mojráček byl nadšený, protože to znamenalo, že se naučí spoustu věcí, které ještě nezná, a které ho zajímají.



PRO CHYTRÉ HLAVIČKY

Proč měla Mojráčkova maminka přijít do školy?

Za kým šel Mojráček s maminkou?

Je něco, co ti jde opravdu moc dobře, mnohem lépe než ostatním?

Je něco, co ti moc dobře nejde? Co nemáš vůbec rád/a?



U nadaného dítěte
je potřeba upravit
školní podmínky

Nevystavujte
nadané dítě
velkému tlaku

Pomozte dítěti
budovat sociální
vazby, aby nebylo
mimo kolektiv



JIRKA, KTERÝ NEVIDÍ

Mojráček i po škole hrál s kamarádem Davidem, který mu vyprávěl o tom, že k nim do třídy přišel nový kluk. „Představ si,” řekl David, „že on má s sebou ve třídě psa! A ten pes, ten je fakt úplně super.” Mojráček se tomu divil. Jak někdo může mít ve třídě psa, když je přece vodění mazlíčků

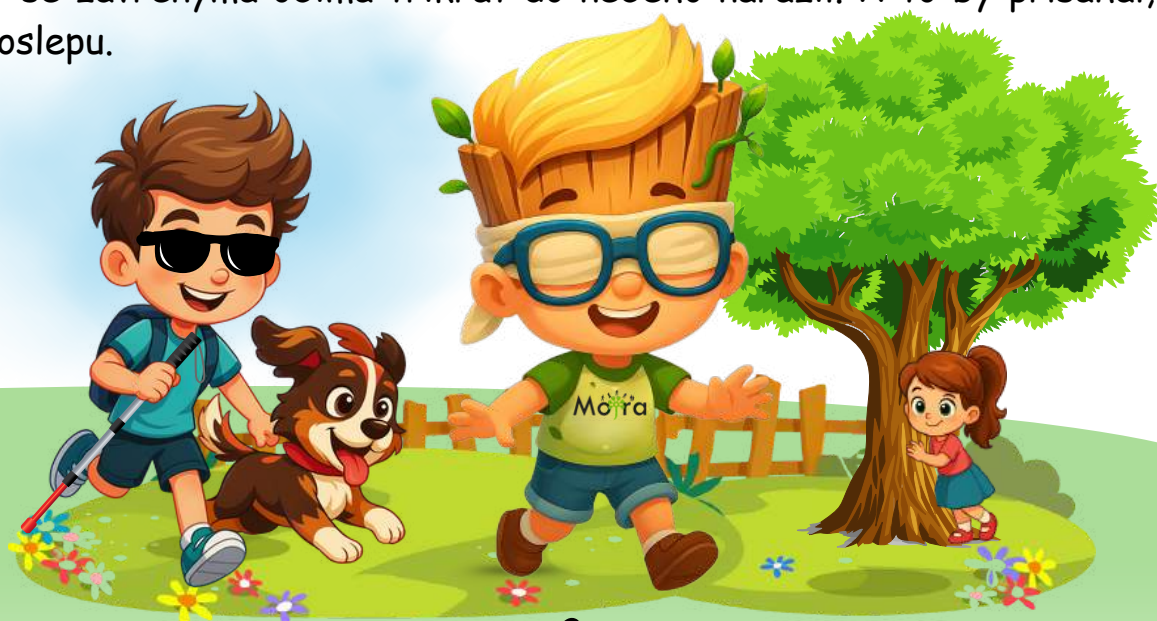
do školy zakázáno? A tak se Davida začal vyptávat, co je to za psa, a proč ho s sebou ten kluk vlastně vodí. David na Mojráčkovy otázky odpovídal, jak nejlépe mohl. Řekl mu, že je to velký černý pes, nejspíš asi labrador, ale že se v tom moc nevyzná. „Asi to bude nějaký akrobat,” uvažoval nahlas David, „protože umí opravdu hodně triků. Ale poslechně jen toho kluka, nikoho jiného. Myslím, že byste si Mojráčku s tím novým dobře rozuměli, zajímá se taky o přírodu jako ty.”

Mojráčka napadlo, že by bylo prima mít nového kamaráda, který se zajímá o to, co on. A ještě k tomu má super psa. A tak navrhnul Davidovi, jestli by příště nechtěl vzít toho nového kluka s sebou. David na nic nečekal a hned druhý den se ve škole s Jirkou (tím novým klukem) domluvil, že odpoledne půjdou spolu k Mojráčkovi a zahrají si společně nějaké hry.

Po škole utíkal Mojráček rychle domů, aby si stihl napsat úkoly, než kluci dorazí. Stihl to jen tak tak, než se ozval zvonek od dveří. Mojráček houkl na maminku, že to jsou jeho kamarádi a že jim zajde otevřít. Když otevřel dveře, zůstal na Jirku zírat s otevřenou pusou. Věděl, že je to neslušné, ale překvapilo ho, že Jirka má na očích černé brýle, a pochopil, že nejspíš nevidí a ten jeho pes je vlastně vodícím psem. Nechtěl se ale hned ptát, a tak kluky pozval dovnitř. Maminka jim nachystala občerstvení, sušenky a džus. Kluci si tedy nejdřív sedli ke stolu, jedli a povídali si o tom, co vše pejsek umí. Jirka dával povely, pejsek předváděl různé kousky a všichni se tomu moc smáli. Pak se rozhodli, že půjdou ven a Jirka navrhnul, že by si mohli zahrát hru na zvuky. „Já vás sice nevidím, ale zato slyším úplně vše,” řekl Jirka, „tak se zkoušejte různě hýbat a já budu hádat, kde jste.” Mojráček s Davidem mu nejdřív nevěřili, různě běhali po zahradě a Jirka je opravdu pokaždé našel. Když už byli unavení z běhání, lehli si všichni do trávy a poslouchali ptáky, kteří švitořili v korunách stromů, Jirka je všechny uměl

vyjmenovat. Tím na Mojráčka udělal opravdu dojem.

Povídali si o všem možném a Mojráček sebral odvahu a zeptal se Jirky, jak je možné, že nevidí a jestli to tak měl vždy? Jirka vůbec nebyl naštvaný, že se ho na to ptá a odpověděl mu, že vidí jen obrysy a stíny, jinak vůbec nic. A že už se s tím narodil. Pak trochu posmutněl, když říkal, že vlastně nikdy neviděl, jak vypadá jeho maminka. To mu bylo docela líto, ale nikdy jí to neřekl a naučil se lidi poznávat jinak, než podle toho, jak vypadají. „Víte, kluci,“ povídal Jirka, „on totiž každý člověk jinak voní, jinak se pohybuje, vydává jiné zvuky. Já to sice nevidím, ale slyším to a vnímám.“ Pak už se začalo stmívat a kluci museli jít domů. Domluvili se však, že si vše brzy zopakují. Večer Mojráček ležel v posteli a přemýšlel o tom, jak je to vlastně super, že on svojí maminku může vidět každý den. A jak musí být těžké žít bez toho, aniž by člověk viděl, kde co stojí. Vždyť jen při cestě do koupelny se zavřenýma očima třikrát do něčeho narazil. A to by přísahal, že tam trefí i poslepu.



PRO CHYTŘÉ HLAVIČKY

Proč s sebou bral Jirka všude svého pejska?

Proč byl Jirka smutný?

Víš, co to znamená, když se řekne, že má někdo nějaký handicap?

Znáš někoho, kdo má nějaký handicap? Jak myslíš, že se cítí?





Mojráček vás zve na

Festáček

Uvidíme se:

28. 6 Jihlava

9. 8. Zlín

12. 7. Ostrava

16. 8. Olomouc

26. 7. Opava

30. 8. Brno

www.festacekfestival.cz

KDE SE S MOJRÁČKEM MŮŽETE POTKAT OSOBNĚ?



ROZHOVORY S ŘEDITELI ŠKOL A METODIKY PREVENCE

Ve spolupráci s RBP 213 zdravotní pojišťovnou a Online Psychologickou poradnou MOJRA realizujeme ve školách preventivně-vzdělávací program pro žáky 1. stupně ZŠ, který pomáhá dětem porozumět emocím, vztahům i sobě samým.

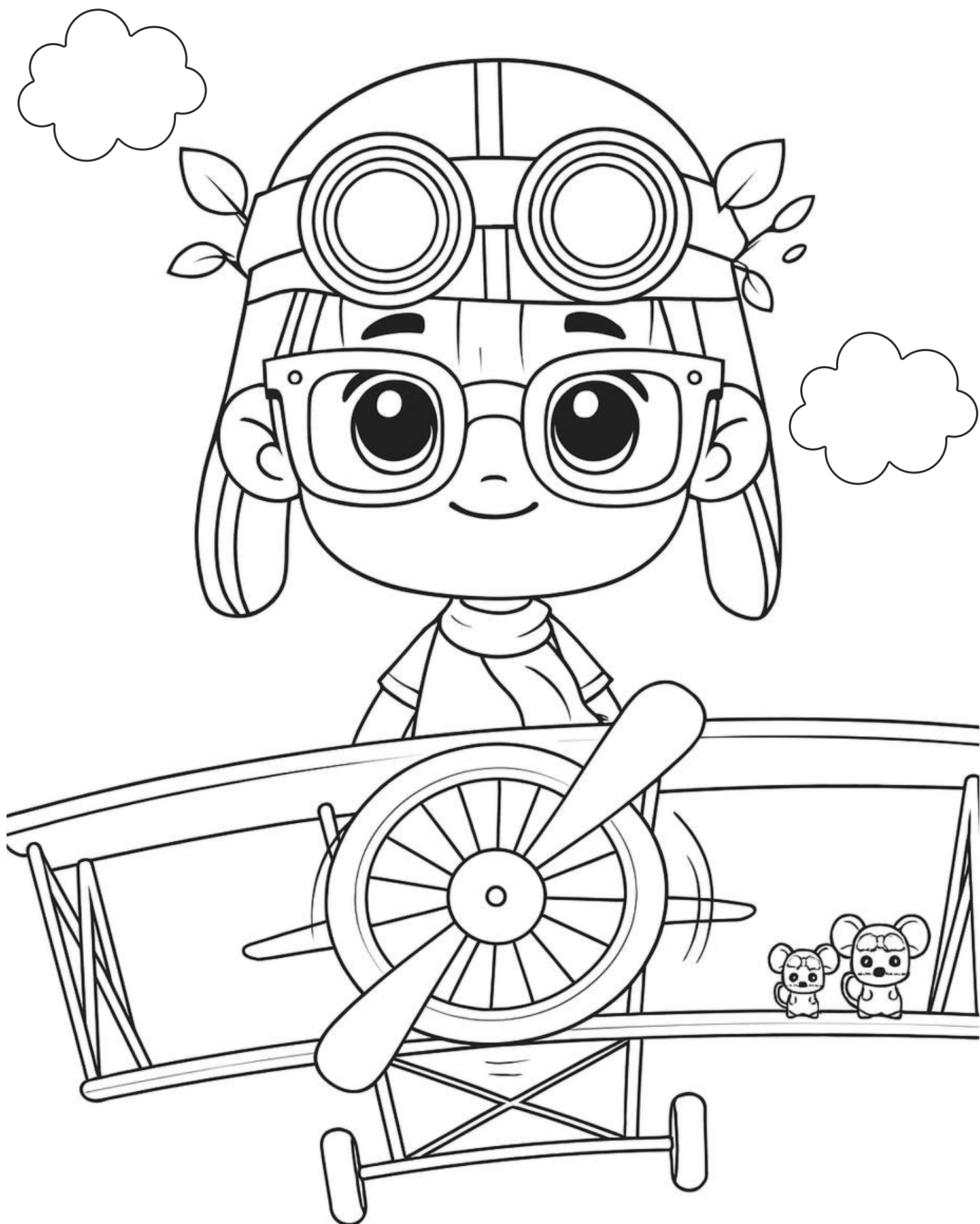
Pokud vás zajímá, jak se k duševnímu zdraví dětí staví ředitelé škol a metodici prevence, sledujte Mojráčkům YouTube kanál.



MOJRÁČEK
Moira.cz
Psychologická poradna online

213 zdravotní
RBP pojišťovna

VYBARVI SI MOJTRÁČKA



PEXESO – EMOCE



OBJEDNAT

- vhodné pro děti od 3 let
- české a anglické názvy

- Rozpoznávání emocí pomocí hry
- Rozvoj logického myšlení
- Posilování sociálních dovedností
- Podpora kognitivních dovedností
- Jediné svého druhu v ČR



V krásné a pevné
krabičce

Tvořeno s psychologi **Móra**



MOJRÁČEK

preventivně vzdělávací program pro 1. stupeň ZŠ

ZKUŠENÁ DĚTSKÁ PSYCHOLOŽKA

INTERAKTIVNÍ PROGRAM NA MÍRU

MASKOT MOJRÁČEK VE ŠKOLE

DÁRKY PRO ŽÁKY



VÍCE INFORMACÍ



Uvidíme se i ve
vaší škole?



CÍLE PROJEKTU



PREVENCE

rizikového chování
u dětí



VZDĚLÁVÁNÍ

v oblasti duševního
zdraví dětí



NÁCVIK

technik a strategií



OSVĚTA

překonání obav z
návštěvy psychologa



ROZVOJ

nejen sociálních
dovedností u dětí



MOJRÁČEK CHCE DRAHÝ MOBIL

Blíží se Vánoce a rodiče se ptali Mojráčka, jestli už ví, co by si přál od Ježíška za dárky. Loni napsal Mojráček Ježíškovi opravdu dlouhý seznam, a tak mu rodiče letos vysvětlili, že Ježíšek musí obdarovat všechny děti na světě, takže by mu mohly stačit tři dárky. Mojráček o

tom chvíli přemýšlel. „No, jestli můžu jen tři dárky,“ ozval se po chvíli, „tak si teda Ježíškovi napíšu o nový mobil, ty značkové tenisky, co se mi líbily, a taky o novou tenisovou raketu.“ Tatínek, který seděl vedle Mojráčka, se zamračil. „Mojráčku,“ řekl, „to jsou sice jen tři dárky, ale jsou všechny opravdu drahé. Myslím, že by ti Ježíšek mohl donést ty nové boty a raketu, obojí potřebuješ, ale mobil jsi přece dostal loni na narozeniny od babičky. Myslím, že by sis měl vybrat něco jiného.“ Jenže Mojráček o tom nechtěl ani slyšet, vybral si své tři dárky, a o ty si napíše Ježíškovi. Zlobil se na tatínka a našťvaně utekl do svého pokoje, kde se hned pustil do psaní dopisu pro Ježíška.

Za chvíli za Mojráčkem přišla maminka. „Mojráčku,“ začala, „opravdu ten nový mobil tak moc potřebuješ? Ten, co máš, je přece naprosto v pořádku.“ Mojráček se s maminkou nejdříve nechtěl bavit, ale po chvíli trucování řekl: „Mami, všichni kamarádi dostanou na Vánoce nové mobily, ne takový šunt, jako mám já. Víš, jak vedle nich budu vypadat? Jako socka!“ Maminka se trochu našťvala a zeptala se Mojráčka, jestli si kamarády vybírá podle toho, jaký mají mobil? Vždyť přece to, že někdo dostane drahé dárky, ještě neznamená, že je to dobrý kamarád. Mojráček jen zakroutil hlavou a řekl mamince, že tomu prostě nerozumí.

Večer před spaním maminka s tatínkem probírali možnosti, které mají. Tolik drahých dárek Mojráček pod stromeček dostat nemůže. Tatínek dostal nápad a hned ráno u snídaně se s ním svěřil Mojráčkovi. „Mojráčku,“ řekl tatínek, „v lednu budeš mít narozeniny. Pokud si na ten nový mobil něco přispěješ, s maminkou ti zbytek dodáme a můžeš ho mít. Aby sis mohl něco našetřit, můžeš mi chodit po škole pomáhat do práce, dostaneš za to vždycky zapláceno.“ Mojráček o tom chvíli přemýšlel a pak souhlasil. Řekl si, že vydělat si peníze na vysněný mobil nebude nic těžkého. Tři dny chodil po škole za tatínkem do práce, kde mu pomáhal a byl z

toho nadšený. Po týdnu už ale začal být dost unavený. Zjistil taky, že bude muset chodit pomáhat tatínkovi do práce mnohem déle, než původně počítal, protože ten mobil je opravdu drahý.

Po třech týdnech řekl Mojráček rodičům, že už si to rozmyslel. „Ale?“ ptal se tatínek, „co se stalo, ty už ten mobil nechceš?“ Mojráček řekl, že si uvědomil, že tak drahý mobil opravdu nepotřebuje. A hlavně zjistil, že vydělat si peníze není tak jednoduché, jak si předtím myslel.



PRO CHYTRÉ HLAVIČKY

Proč se Mojráček zlobil na tatínka?

Proč chtěl Mojráček tak moc nový mobil?

Vybíráš si kamarády, nebo oni tebe, podle toho, jak moc drahé věci máš?



MOJRÁČEK PŘESTUPUJE NA SPORTOVNÍ ŠKOLU



Léto je v plném proudu a Mojráček začíná být trochu sklíčený. V září ho čeká velká změna - přestup na sportovní školu. I když se nesmírně těší na to, že se bude moci více věnovat svému

milovanému tenisu, zároveň ho mrzí, že se už nebude každý den vídat se svými spolužáky. Ve třídě měl totiž úžasnou partu a každý den s kamarády pro něj byl nezapomenutelný. Čím blíže byl konec léta, tím víc otázek mu vrtalo hlavou: „Co když ta nová třída bude příšerná? Co když se tam s ním nebude nikdo bavit? Co když pro ně nebude ničím zajímavý a bude jako jediný sedět v lavici sám?“

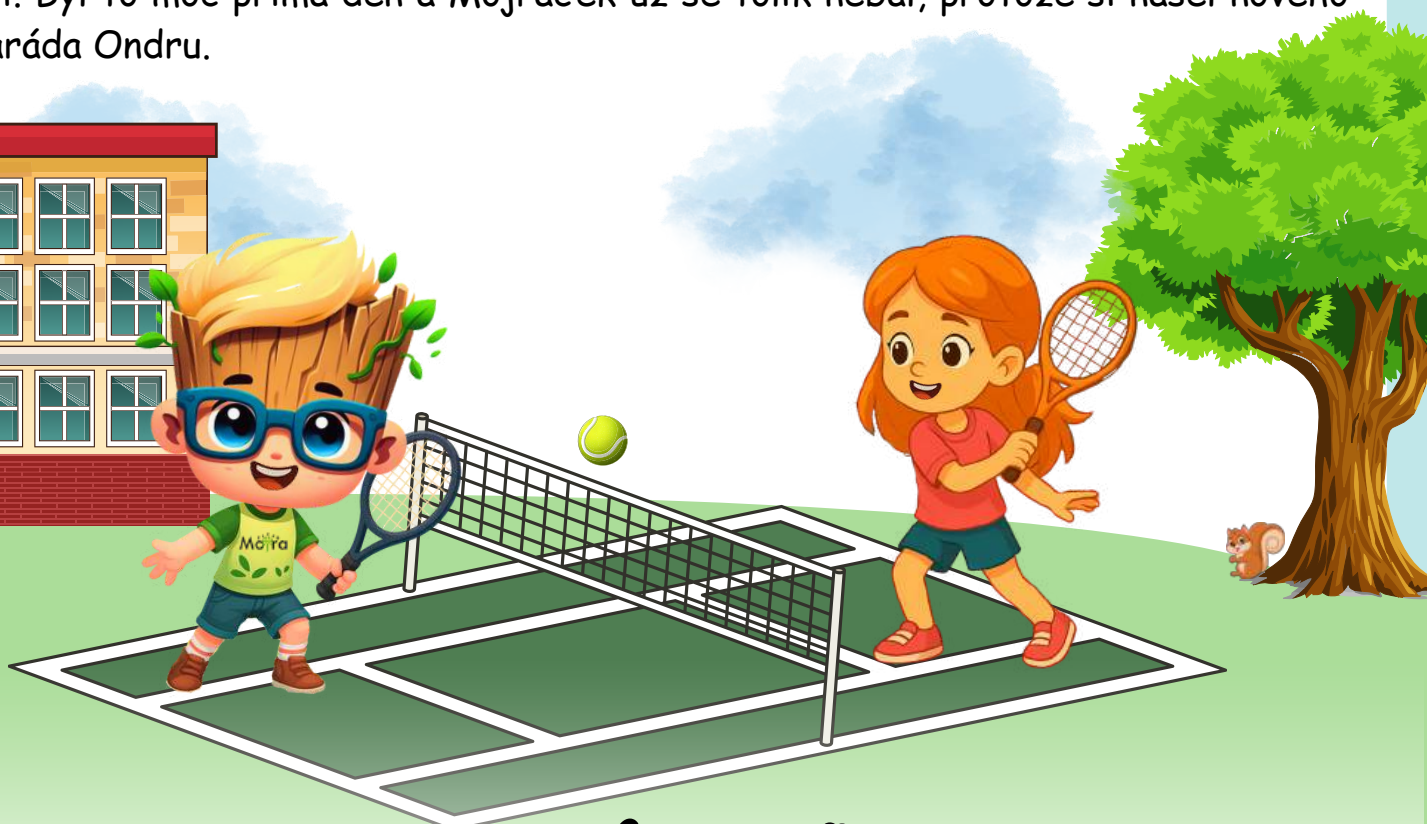
Jednoho dne se při snídani zeptal maminky: „Mami, jak ti bylo, když jste se s babičkou přestěhovaly, a ty jsi musela jít na jinou školu?“ Maminka se usmála a řekla: „No, je to už hodně dávno, ale pamatuju si to jako včera. Byla jsem hrozně nervózní, v noci jsem nemohla pořádně spát. Pořád jsem přemýšlela, jaké to bude, co si obleču, s kým se tam budu bavit. Nakonec to nebylo tak zlé, všichni byli moc fajn a s tetou Lenkou jsme kamarádky dodnes. A to jsme se poznaly právě v té mé nové škole.“ Tatínek Mojráčka pohladil po ruce a utěšoval ho, ať se nebojí, že si určitě brzo najde kamarády. Vždyť tam přece všichni milují tenis stejně jako on, takže si budou mít o čem povídat.

Odpoledne seděl Mojráček s kamarády na hřišti a povídal jim o tom, jak je z nástupu do nové školy nervózní a že se mu po nich bude stýskat. Kamarádi ho uklidňovali, že jiná škola není přece na konci světa, a že se můžou tak či tak vídat každý den na hřišti, nebo se budou navštěvovat doma. To Mojráčka trochu uklidnilo. Vždyť měli vlastně pravdu, o své kamarády neprijde a určitě tam najde nějakého spolužáka, se kterým se bude bavit.

O víkendu hlásila maminka Mojráčkovi a tatínkovi, že dostala email od nové paní učitelky, ve kterém zvala děti a rodiče na schůzku, aby si nové děti mohly školu prohlédnout a seznámit se. Mojráček nevěděl, jestli se více těší, nebo je nervózní. Ve středu, kdy se schůzka konala, si dal obzvlášť záležet na tom, jak vypadá. Vzal

si své oblíbené tričko a s maminkou den předem napekli sušenky pro jeho nové spolužáky. Když byli všichni připravení, vydali se na cestu. Nová škola byla jen o tři ulice dál, než Mojráčkova stará škola, to ho trochu uklidnilo, protože dál bude se starými spolužáky jezdit autobusem.

Paní učitelka všechny moc mile uvítala a představila nové děti své třídě. Mojráček zjistil, že není sám, kdo bude ve třídě nový. Celkem jich bylo pět, dva kluci a tři holky. Mojráček si s jedním klukem, který se jmenoval Ondra, hned padl do oka, měl totiž na sobě úplně stejné tričko, jako Mojráček a byl očividně stejně nervózní. Začali si spolu povídat a zjistili, že mají spoustu stejných zájmů. Pak se šli všichni podívat, kde bude jejich třída a nakonec si děti mohly hrát na školním hřišti. Byl to moc prima den a Mojráček už se tolik nebál, protože si našel nového kamaráda Ondru.



PRO CHYTRÉ HLAVIČKY

Čeho se Mojráček nejvíce obával?

Co Mojráčkovi pomohlo?

Představ si, že bys přecházel/a na jinou školu. Jak by ses cítil/a?





MOJRÁČEK A KOUZELNÝ ROZPIS

Maminka seděla na pohovce a unaveně si promnula oči. Každý večer to bylo stejné - spousta práce, žádný čas na odpočinek. „Mami, můžeš mi zkontrolovat úkoly?“ přiběhl Mojráček a strčil jí sešit pod nos. „Hned, Mojráčku,“ povzdechla si. „Teto, zapleteš mi copánky?“ ozvala se sestrénice

Alice, která u nich už nějakou dobu bydlela. „A co ten nákup? Myslím, že bychom měli nakoupit na víkend,“ přidal se tatínek, aniž by si všiml, jak je maminka vyčerpaná. Maminka se podívala na dřez plný špinavého nádobí, na rozházené hračky na koberci a na poloprázdnou lednici. Ještě musela nachystat večeři, zkontrolovat Mojráčkovi oblečení na další den, a pak už bude tak unavená, že sotva udrží oči otevřené. Nikdo si ale nevšiml, jak moc by potřebovala pomoc.

Druhý den se v práci svěřila maminka kamarádce. „Doma musím všechno pořád připomínat. Když po nich něco chci, jen se hádají, kdo to má udělat. Jsem z toho unavená a nemám chvíli pro sebe.“ Kamarádka se usmála: „To u nás bylo stejné! Ale pak jsem udělala rozpis úkolů. Nejdřív to nešlo hladce, ale teď máme všichni víc času. Dokonce si občas sednu s knížkou. Prostě jsem napsala, kdo co dělá, a pověsila to na lednici. A najednou jsem nemusela nikoho přemlouvat. Prostě vidí, co mají dělat, a je to.“

Maminka se zamyslela. Možná by to mohlo fungovat i u nich doma. O víkendu si celá rodina sedla ke stolu. „Mám nápad,“ začala maminka. „Každý z vás může dělat něco, aby mi pomohl. Když se rozdělíme, nikdo nebude mít moc práce a já nebudu pořád unavená.“ „Já můžu vysávat!“ vykřikla Alice nadšeně. „A já budu vykládat myčku,“ přidal se Mojráček. „Dobře, já budu chodit na nákup,“ souhlasil tatínek. „A s Mojráčkem uděláme krásnou tabulku na rozpis!“ zajásala Alice a běžela pro pastelky. Celé odpoledne děti kreslily barevný rozvrh, aby každý věděl, co má dělat. Společně ho pak připevnili na lednici. Zpočátku si na nový systém museli zvykat. Mojráček občas zapomněl na myčku a Alice někdy nechtěla vysávat, protože měla rozkoukanou pohádku. Ale maminka už nemusela stále dokola připomínat a přemlouvat - každý věděl, co má dělat.

Jednou přišla Alice domů ze školy celá nadšená. „Teto, paní učitelka nás dneska ve třídě chválila! Říkala, že je moc důležité pomáhat doma. A já jsem se pochlubila, že už sama vysávám! A víš co? Dostala jsem za to pochvalu a moc mě to potěšilo!“ Mojráček se na ni podíval a trochu žárlil. „Já dneska taky vyložím myčku hned, jak přijdeme domů! A budu rychlejší než minule!“ Maminka se usmála. Konečně to fungovalo.

O pár dní později si maminka uvařila hrnek čaje, sedla si do křesla a otevřela svou oblíbenou knížku. „Teto, proč se tak usmíváš?“ zeptala se Alice. Maminka ji pohladila po vlasech. „Protože mám tu nejlepší rodinu na světě. A teď už všichni víme, že když si pomáháme, máme víc času být spolu.“ A od té doby už doma nikdo nezapomněl na své úkoly - protože věděli, že když se každý zapojí, rodina funguje mnohem lépe.



PRO CHYTRÉ HLAVIČKY

Proč byla maminka unavená?

Myslíš, že by měly děti doma pomáhat? A proč ano nebo ne?

Máš nějaké své domácí povinnosti, které musíš plnit?





MOJRÁČEK A HÁDKA NA TRÉNINKU

Když maminka vyzvedávala Mojráčka z tenisového tréninku, všimla si, že dnes je na hřišti rušněji než obvykle. Děti stály v hloučku kolem trenéra a překřikovaly se jedno přes druhé. Bylo jasné, že něco není v pořádku. V autě se maminka Mojráčka zeptala: „Stalo se něco na tréninku, Mojráčku?

Dneska jste se tam nějak dohadovali.“ Mojráček si povzdechl a začal vyprávět: „Byli jsme rozděleni na dva týmy a hráli různé soutěže. Já byl v týmu s Adamem, Filipem, Tomem a Lukášem. Druhý tým vedla Klárka. Každý člen týmu měl za úkol zahrát určitý úder. Šlo to docela dobře, ale když přišel na řadu Tom, jeho údery nebyly tak silné jako u ostatních. Nakonec jsme prohráli.“

Maminka poslouchala a Mojráček pokračoval: „A náš kapitán Filip se na Toma hrozně rozkřičel, že jsme prohráli kvůli němu. Říkal, že je pomalý, neumí techniky, a že kvůli němu nemáme žádný bod.“ „To asi pro Toma nebylo moc příjemné,“ poznamenala maminka. „Hlavně to nebyla pravda,“ řekl Mojráček rozhodně. „Lukáš se Toma zastal. Řekl, že Filip špatně rozestavil pořadí hráčů a sám taky nezahrál všechny údery nejlépe. A pak se začali hádat všichni. Každý měl svůj názor, někdo se zlobil, někdo bránil Filipa, někdo Toma...“

„A co na to říkal trenér? To se na tu hádku jen tak díval?“ zeptala se maminka. „Ne,“ odpověděl mamince Mojráček, „trenér nás všechny posadil do kruhu a řekl, že si o tom musíme popovídat. Každý měl říct, jak se v týmu cítil a co bychom příště mohli zlepšit. A taky se ptal, jestli se na nás někdy někdo zlobil nebo na nás křičel a jak jsme se při tom cítili.“ „To je moc hezké,“ pochválila trenéra maminka. Mojráček pokračoval: „Všichni se shodli, že když na ně někdo křičí, tak je jim to nepříjemné. A že trénink má být hlavně zábava a možnost se něco naučit. No a taky jsme si řekli, že prohra ke sportu patří a že je důležitější se snažit a hrát férově. Nakonec jsme si všichni podali ruce a slíbili si, že příště se budeme víc podporovat a nebudeme se hádat.“ Maminka se na Mojráčka usmála. „To zní jako moc užitečná lekce.“

Na dalším tréninku si Mojráček všiml, že Filip přišel za Tomem a řekl mu: „Promiň,

minule jsem to opravdu přehnal. Nechtěl jsem, abys měl pocit, že nemáš patřit do týmu. Nemohl jsi za to, že jsme prohráli. A hlavní není výhra, ale to, že jsme se snažili." Tom se na něj usmál. „Díky. A víš co? Příště se fakt pokusím zahrát ty údery lépe!“ „A já příště vymyslím lepší taktiku,“ dodal Filip. Nakonec se kluci poplácali po rameni a smáli se na celé kolo. Mojráček spokojeně přikývl, protože tentokrát trénink nezačal ani neskončil hádkou. Trenér se jich zeptal, jestli si chtějí soutěž zopakovat a všechny děti souhlasily. A víte co? Tentokrát vyhrál Mojráčkův tým s Filipem a Tomem. Děti si užily spoustu zábavy, naučily se spolupracovat a taky to, že prohra ke sportu prostě patří.



PRO CHYTRÉ HLAVIČKY

Proč Filip křičel na Toma?

Myslíš, že bylo správné, co Filip Tomovi řekl?

Zastal/a by ses kamaráda, pokud by na něj někdo křičel?

Jak myslíš, že se Tom cítil? Zkus si o tom popovídat s rodiči.



MOJRÁČEK OBJEVUJE SOCIÁLNÍ SÍTĚ



Mojráček si po škole smutně sundal batoh a posadil se ke stolu. Maminka si hned všimla jeho skleslého výrazu. "Co se děje, Mojráčku?"

zeptala se starostlivě. "Mami, skoro všichni ve třídě už mají Instagram. Sdílejí tam různé věci a pak se o nich baví ve škole. Já nic nevím a připadám si úplně mimo. Prostě nevím, o čem mluví," povzdychl si Mojráček. Maminka se zamračila a řekla: "O Instagramu už jsme přece mluvili, Mojráčku. Domluvili jsme se, že na takové věci máš ještě čas." "Ale to bylo dřív! Ted' už ho mají skoro všichni a já tam nejsem. Připadám si odstrčený," namítl Mojráček zoufale. Maminka chvíli přemýšlela. "Dobře, probereme to s tatínkem," řekla nakonec.

Ten večer rodiče dlouho mluvili o tom, jestli Mojráčkovi Instagram dovolit. Ani jeden z nich ho neměl a vlastně ho ani nechtěli, ale věděli, že někteří jejich kolegové ho používají. Nakonec se dohodli, že druhý den každý z nich požádá nějakého kolegu, aby jim ukázal, jak to na Instagramu chodí. Druhý den se v práci rodiče vyptávali kolegů a kamarádů. Dozvěděli se, že někteří z nich si Instagram založili jen proto, aby mohli sledovat, co tam přidávají jejich děti. Večer si rodiče znovu sedli a shodli se na tom, že Mojráčkovi mohou věřit - vždyť je spolehlivý a nikdy je nezklamal.

"Mojráčku, dovolíme ti Instagram," oznámila mu maminka s úsměvem. "Ale budeš mít v přátelích jednoho z nás - vyber si, koho. A než začneš, připomeneme si pravidla." Tatínek si odkašlal a řekl: "Nikdy nesdílej své osobní údaje, celé jméno, adresu ani žádné citlivé informace. Nepřidávej si lidi, které neznáš, a dodržuj čas, který jsme si stanovili, že můžeš trávit na internetu." Mojráček horlivě přikyvoval. "Slibuju! A v přátelích budu mít tatínka!" A tak si Mojráček založil svůj první Instagramový účet a přidal si tatínka. Byl nadšený, že konečně ví, o čem si spolužáci povídají. Zároveň si byl jistý, že důvěru rodičů nezkame. Druhý den se ve škole Mojráček už necítil odstrčeně. Když se kamarádi bavili o nejnovějším příspěvku jednoho spolužáka, Mojráček tentokrát věděl, o čem je řeč.

Večer si sedl s tatínkem ke stolu a ukazoval mu, jak Instagram funguje. Tatínek se smál a občas nechápavě vrtěl hlavou nad některými příspěvky, ale byl rád, že může mít přehled o tom, co jeho syn na internetu sleduje. "Takže tohle jsou ty slavné stories?" zeptal se tatínek se zájmem. "Jo, tati! A tady vidíš, kdo je viděl. A taky můžu dávat lajky a komentovat!" vysvětloval Mojráček nadšeně. Maminka si k nim přisedla a zeptala se Mojráčka: "A co tvoji spolužáci? Jsou rádi, že jsi teď taky na Instagramu?" "Jo, mami! Konečně s nimi můžu mluvit o tom, co sdílím. A víš co? Už se necítím hloupě," odpověděl Mojráček s jiskřičkami v očích.

Tatínek se usmál a poplácal ho po rameni. "To jsme rádi, zlatíčko. Jen si pamatuj, co jsme si říkali - buď opatrný." "Nebojte se, nezklamu vás!" slíbil Mojráček a s chutí se ponořil do světa Instagramu, vědom si toho, že je to nejen zábava, ale i zodpovědnost.

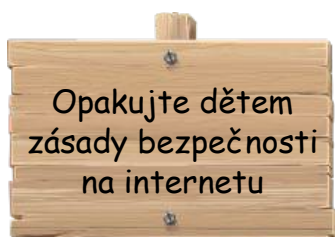


PRO CHYTRÉ HLAVIČKY

Proč chtěl mít Mojráček svůj Instagram?

Jakou podmínku dostal Mojráček od rodičů, aby si mohl Instagram založit?

Víš, jaká jsou pravidla bezpečného chování na sociálních sítích?





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



Termíny do hodiny



Online/telefonicky



Velký výběr psychologů



Anonymně, z pohodlí domova



Poradenství pro děti i rodiče

Mojra.cz

Psychologická poradna online

Možnosti konzultace



OBJEDNAT SE



www.mojra.cz



+420 731 226 690



poradna@mojra.cz

UNIKÁTNÍ MAGNETICKÉ MAPY NEJEN PRO ZŠ

NYNÍ SE SLEVOU 5 %



slevový kód:
MOJRACEK

**VYUŽIJTE FINANCE
Z OP JAK!**



WWW.DITONI.CZ

PROMĚŇTE PASIVNÍ POSLUCHAČE V AKTIVNÍ OBJEVITELE!

Mojra.cz
Psychologická poradna online



**213
RBP**

zdravotní
pojišťovna

S programem **PSYCHOHYGIENA** od **RBP** zdravotní pojišťovny získáte **konzultace s psychology poradny MOJRA** hrazené v plné výši z benefitu zdravotní pojišťovny.

- pouze pro pojištěnce RBP
- čerpat mohou již děti od 7 let



Více informací



ONLINE ŠKOLENÍ PRO UČITELE

Interaktivní školení pro učitele
se zkušenou psycholožkou

Řešíte, jak podpořit psychickou pohodu dětí ve třídě? Jak pracovat s emocemi, konflikty nebo komunikací v kolektivu? Pak je toto online školení přímo pro vás.

ZÁKLADNÍ INFORMACE

ONLINE PŘES MS TEAMS

KAPACITA 14 ÚČASTNÍKŮ

PRO JEDNOTLIVCE I CELÉ TÝMY

TÉMATA A OBSAH NA MÍRU

**MOŽNOST FINANCOVÁNÍ
Z OP JAK**

ŠKOLENÍ PRO VÁS PŘIPRAVUJE:

Mojra.cz

Psychologická poradna online

MOJIRÁČEK
Duševní průvodce pro malé hrdiny

NEJBLIŽŠÍ PLÁNOVANÉ TERMÍNY



VÍCE INFORMACÍ

KDYŽ JE SPOKOJENÝ RODIČ, JE SPOKOJENÉ I DÍTĚ



Milí rodiče,

víme, že každý den se staráte o své děti, jejich radosti i starosti. Nezapomínejte ale ani na sebe.

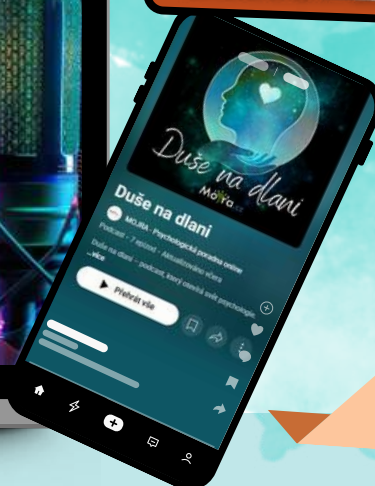
 Podcast Duše na dlani je tu právě pro vás.

Najdete v něm videa s psycholožkami online poradny Mojra o tom, jak zvládat emoce, stres i vyčerpání, jak si dovolit odpočinek, řešit různé problémy a pečovat o své duševní zdraví. Protože když je spokojený rodič, je spokojené i dítě. ❤️

 Video najdete na [YouTube](#), [Spotify](#), [Apple Podcast](#), [České podcasty](#), [PodBean](#)



EPIZODY ZDE



DOPORUČUJEME



Máte zájem o odznáčky, tištěný časopis, nebo jiné edukační pomůcky?
VŠE NAJDETE ZDE:

mojracek.eu