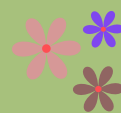


JARO_2024

MOJ RÁČEK

Duševný sprievodca pre malých hrdinov a ich rodičov



Online:



Príbehy pre deti

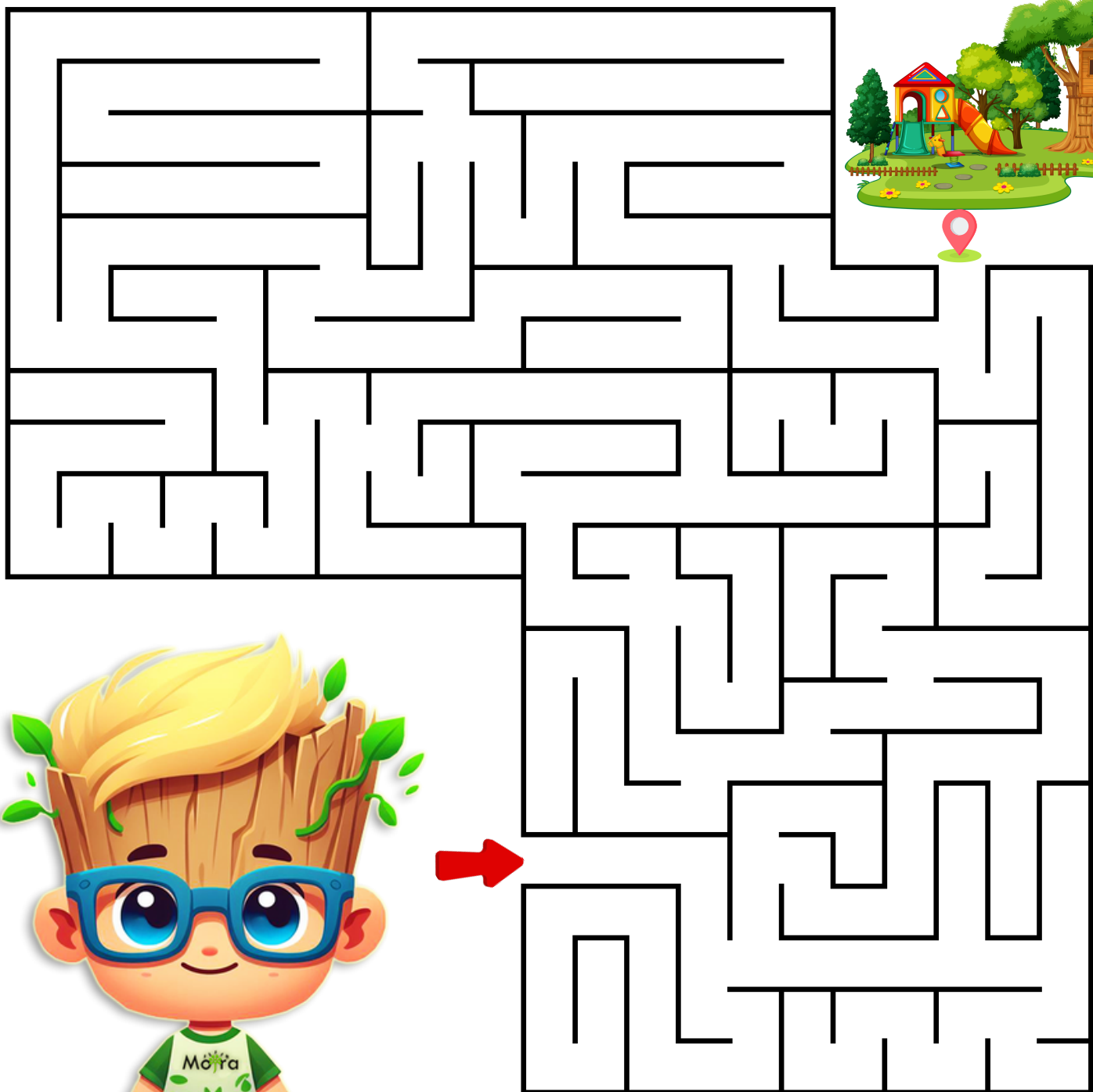


Tipy pre rodičov



BLUDISKO

Pomôžeš Mojráčkovi nájsť cestu na ihrisko?





Milí čitatelia,

práve držíte v rukách nové vydanie časopisu MOJRÁČEK - duševného sprievodcu pre malých hrdinov a ich rodičov. Každý malý hrdina sa musí vysporiadať s problémami, ktoré na neho čakajú dnes a každý deň. Niekedy sú malé, inokedy väčšie. Mojráček sa s vami vydá do sveta, v ktorom s takýmito problémami sám bojuje. Nielenže objavíte pútavé príbehy pre malých i veľkých čitateľov, ale dozviete sa aj mnoho cenných rád, ako sa so starosťami vysporiadať.

Snažíme sa byť vaším sprievodcom nielen v ríši príbehov, ale aj v realite každodenného života. Naše príbehy sa zaoberajú praktickými radami a nápismi, ktoré vám môžu uľahčiť riešenie problémov, či už ste rodičia, učitelia, deti alebo len hľadáte inšpiráciu.

Veríme, že sa vám tieto príbehy budú páčiť a že vám MOJRÁČEK prinesie nielen zábavu, ale aj podnety na zamyslenie sa a nádej, že všetko má svoje riešenie.

Tím online psychologickéj poradne MOJRA

Hľadáte detského psychológa?



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

Témy tejto časti:

- ZÁVISLOSŤ DETÍ NA MOBILE A POČÍTAČI
- KEĎ DIEŤA NEMÁ KAMARÁTOV
- PROBLÉMY S UČENÍM U DETÍ
- AKO SA UČIŤ S DIEŤAŤOM
- VYSOKÉ NÁROKY NA DIEŤA
- ADHD U DETÍ
- ŠIKANOVANIE V ŠKOLE
- NOČNÉ MORY U DETÍ
- DETI A DEPRESIA
- SEBAPOŠKODZOVANIE U DETÍ



Mojra.sk

Online psychologické poradenstvo



MOJRÁČEK

Duševný sprievodca pre malých hrdinov a ich rodičov

© Psychologická poradňa MOJRA s.r.o

vydanie máj 2024, štvrťročník, ročník 1
Vydáva Psychologická poradňa MOJRA s.r.o
Na Návsí 1537/109a, 747 14 Ludgeřovice
IČO: 096 26 972, DIČ: CZ09626972
poradna@mojra.sk
www.mojra.sk / www.mojracek.sk
+421 (0)911 226 030
texty, grafika, sadzba:
Bc. M. Ligocká, Mgr. V. Pavlisková, F. Adamus

AKO MOJRÁČEK NECHCEL BYŤ BEZ MOBILU



Počas letných prázdnin Mojráček nemal žiadne tréningy. Jeho kamaráti boli na prázdninách u starých rodičov alebo chodili s rodičmi na chaty a chalupy. Mojráček bol síce s rodičmi tiež na dovolenke pri mori, chodievali na rôzne výlety, ale inak si zvykol tráviť voľný čas pri počítači, televízii a najviac na mobile, do ktorého si sťahoval rôzne hry a nedokázal sa od nich odtrhnúť.

Mamičku aj otecka situácia znepokojovala, pretože ani s príchodom jesene a návratom do školy sa nič nezmenilo. Mojráček trávil čoraz menej času so svojimi kamarátmi. Zo školy utekal rovno domov, hodil svoju školskú tašku do kúta, hodil sa na posteľ, vzal si mobil, zapol hru a až do večere o ňom nikto ani len nechyroval. Ak si so sebou priviedol kamaráta, bolo to len preto, aby mu ukázal novú hru. Kedysi behal s kamarátmi po záhrade, chodili na ihrisko, jazdili na bicykli... Dokonca prehlásil, že tento rok nechce chodiť do žiadneho krúžku, ani na tenis, ktorý bol dovtedy jeho vášňou. Rodičia premýšľali, čo si počať. Rozhodli sa, že ho teda nebudú do žiadnych nových krúžkov zapisovať, ale na tenis chodiť bude, pretože ho hrá už niekoľko rokov, je v ňom dobrý a bola by škoda všetko zahodiť. Zároveň bude mať aspoň nejaké pohybové aktivity. A hlavne si hovorili, že je to len také obdobie, že tá mobilná vášeň Mojráčka predsa len raz opustí, a potom bude rád, že v tenise pokračoval.

Ale čas plynul a nič sa nezmenilo. Mojráček trávil čoraz viac času na mobile a počítači, zanedbával domáce úlohy a dokonca prestal chodiť na tenis, hoci to rodičom sľúbil. Jedného dňa sa Mojráček nedokázal odtrhnúť od mobilu ani pri spoločnej večeri. Rodičom sa to, samozrejme, nepáčilo, a tak Mojráčkovi zakázali nosiť mobil k stolu. „Ale ved’ aj otecko máva pri večeri mobil,“ hneval sa Mojráček a začal trucovať. Mamička s oteckom si uvedomili, že je to pravda, a aj otecko odložil svoj mobil.



V ten večer mamička s oteckom rozmýšľali, ako Mojráčka zbaviť jeho závislosti na mobilnom telefóne a hrách. Ako ho prinútiť, aby opäť rád chodil von, hral sa s kamarátmi, chodil na tréningy... Nakoniec sa dohodli, že zavedú novú tradíciu a pri večeri sa každý deň budú rozprávať o tom, kam by mohli ísť na výlet, čo budú robiť cez víkend atď'.

Mojráčik sa najprv zdráhal a staval sa odmietavo, veľmi sa mu nechcelo ísť na víkend niekam do hôr, kde by bolo zlé internetové pripojenie.

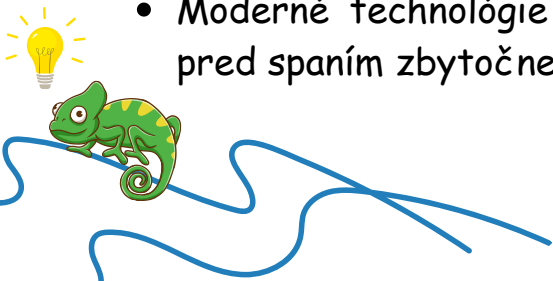
Po čase si však tieto víkendy obľúbil. Keď to počasie dovolilo, chodieval s rodičmi von do prírody.

A keď bolo škaredo a sychravo, hrali na chate rôzne spoločenské hry. Mojráčik tiež rodičom sľúbil, že na počítači a mobilnom telefóne nebude tráviť viac ako hodinu denne a namiesto hrania online hier sa radšej bude hrať s kamarátmi vonku.



Tipy pre rodičov

- Deti sa učia napodobňovaním, buďte pre ne vzorom a nebuďte neustále na telefóne/počítači.
- Dieťa mladšie ako 10 rokov by nemalo byť na počítači dlhšie ako 30 minút, staršie dieťa maximálne jednu hodinu.
- Ak je dieťa na mobile/počítači závislé, postupne znižujte intenzitu a pomôžte dieťaťu nájsť iné spôsoby trávenia voľného času.
- Dieťa ved'te odmalička k športovým aktivitám, prechádzkam, pobytu na čerstvom vzduchu.
- Moderné technológie by sa nemali používať najmä večer, aby sa deti pred spaním zbytočne nerozptyľovali.



MOJRÁČEK A JEHO NOVÝ KAMARÁT



V sobotu ráno vstáva Mojráček skoro ráno. Nemôže spať, pretože ho dnes čaká prvý tréning tenisu po prázdninách. Neustále poháňa mamičku, aby sa poponáhľala. Tá sa len veselo usmieva a upokojuje ho, že sa nemusí báť, času majú dosť a na tréning

neprídu neskoro. Pred odchodom si Mojráček ešte skontroluje veci, či na niečo nezabudol, a potom už konečne vyrážajú.

Na kurtoch si Mojráček všimne, že sa na tréningu objavil aj nový chlapec. Veľmi si ho však nevšíma, rovnako ako ostatní hráči. Chlapec sa totiž s nikým nebaví. Spočiatku si Mojráček myslí, že chlapec je hanblivý, ale keď sa ani po dvoch mesiacoch pravidelného tréningu nič nezmení, začína byť Mojráček zvedavý. „Maminka,“ spýta sa Mojráček jedného dňa po tréningu, „čo si myslíš, prečo je ten chlapec taký odmeraný? Bojí sa nás? Alebo je za tým niečo iné?“ Mamička len pokrčí plecami a nevie, čo viac by na to Mojráčkovi mohla povedať.

O týždeň neskôr sedí mamička na kurtoch a sleduje Mojráčka, ako trénuje. Prisadne si k nej cudzia pani a dajú sa do reči. Je to mamička toho tichého chlapca, o ktorom Mojráček rozprával. Keďže si mamičky majú toho veľa čo povedať, dohodnú sa, že si po tréningu spoločne zídu na kávu. Mojráček je z návštevy trochu nervózny, nevie, či sa s ním bude chlapec - Michal - baviť. Michal býva s rodičmi v obrovskom dome so záhradou. Mamičky si sadnú na terasu, popíjajú kávu a rozprávajú sa. Michalova mamička pripraví chlapcom občerstvenie a nabáda ich, aby sa išli hrať do záhrady. Mojráčkovi hneď padne do oka domček na strome, rád by sa tam išiel hrať, ale nevie, či by to Michalovi neprekážalo. A tak chlapci po sebe len tak pokukujú. Nakoniec ich Michalova mamička povzbudí, aby sa hrali v domčeku na strome a Michal nech ukáže Mojráčkovi svoje hračky.



Mojráček je zo všetkého úplne nadšený, vôbec neveril, že Michal bude mať toľko zaujímavých hračiek. Po chvíli sa začnú rozprávať, Mojráček sa Michala pýta, prečo sa na tenise stále drží bokom a s ostatnými sa nerozpráva. „Vieš, Mojráček,“ odpovedá Michal, „ja vlastne ani neviem, o čom sa mám so všetkými rozprávať.“

Mojráček sa na chvíľu zamyslí a potom dostane nápad. Na najbližšom tréningu začne ostatným rozprávať, ako bol u Michala a aký má skvelý domček na strome. Deti sú zvedavé, a tiež by chceli domček na strome vidieť. Začnú sa Michala vypytovať, kto mu ho postavil, čo za hračky tam má... A odvtedy už Michal nestojí mimo skupiny, ale so všetkými sa kamaráti.



Tipy pre rodičov

- Rozvíjajte sociálne zručnosti dieťaťa.
- Zapájajte dieťa do kolektívu od malička.
- Podporujte dieťa v zoznamovaní sa s ostatnými, poskytnite mu priestor nájsť si kamarátov.
- Ak je dieťa hanblivé a nevie, o čom sa s inými deťmi baviť, dajte mu jasný návod, ako sa zapojiť do hry a návrhy rôznych tém (škola, krúžky, hračky, zvieratká...).
- Učte dieťa rozpoznať, že druhý nemá o kamarátstvo záujem. Vysvetlite, že to nie je jeho chyba, že za to nemôže a nerobí nič nesprávne. Pripravte dieťa na odmietnutie.
- Učte dieťa rozpoznať, kto je jeho kamarát a kto nie. Že kamarát je ten, s ktorým sa môže hrať, rozprávať sa, učiť sa, zveriť sa mu, smiať sa aj plakať.



MOJRÁČEK MÁ PROBLÉMY S ČÍTÁNÍM



Mojráček prišiel domov zo školy smutný. „Stalo sa niečo, Mojráček?“ spýtala sa ho mamička. „Nie-e,“ odpovedal Mojráček, ale mamička mu to neverí. Chvíľu ho teda presviedčala, aby sa jej zveril, že len tak mu bude schopná pomôcť.

„Som smutný, pretože v škole mi nejde čítanie. Iné deti s tým nemajú problém, ale nech sa snažím akokoľvek, mne to stále nejde,“ zveruje sa zúfalý Mojráček svojej mamičke.

„Mojráček, neboj sa,“ povie mamička po chvíli premýšľania, „budeme si spolu precvičovať čítanie. Uvidíš, že sa to časom zlepší.“ Mojráček však o tom nechce ani počuť. Utečie do svojej izbičky a kričí mamičke, že ho už čítanie nebaví. Mamička sa trápi a rozmýšľa, ako by mu mohla pomôcť.

Po večeri môže Mojráček ešte chvíľu pozerat' rozprávky v televízii. Mamička sa zverí oteckovi s tým, čo ich synčeka trápi. „Vieš, že sa tomu ani nečudujem. Aj ja som mal v škole problémy s čítaním,“ hovorí otecko. A tak ho mamička poprosí, aby sa pokúsil Mojráčkovi dohovoriť.

Otecko dopil svoj večerný čaj, vstal od stola a išiel za Mojráčkom do obývačky. „Vraj máš problém s čítaním?“ pýta sa otecko Mojráčka. Ten sa naňho len smutne pozrel a prikývol. „Vieš,“ hovorí otecko, že „aj ja som sa s tým trápil? Ja som v škole s čítaním bojoval tiež!“ Mojráček sa na otecka neveriacky pozrel, pretože si nevedel predstaviť, že by otecko niečo nevedel. Nakoniec sa dohodli, že od zajtrajšieho dňa budú nacvičovať čítanie spolu. Ocko si ešte večer vyhladá nejaké články o športe, ktoré budú Mojráčka určite zaujímať.

Na druhý deň volá mamička pani učiteľke do školy, aby sa s ňou porozprávala o Mojráčkovom probléme s čítaním. Tá mamičke potvrdí, že Mojráček sa s čítaním naozaj v porovnaní s ostatnými deťmi trápi, ale že to určite nie je nič, čo by nedokázali prekonať usilovnosťou.



Pani učiteľka tiež poradí mamičke rôzne pomôcky, knihy a pracovné zošity. Mamička ich hneď po práci beží kúpiť, aby Mojráčkovi urobila radosť. Doma už otecko s Mojráčkom usilovne trénujú a čítajú článok o tenise, ktorý Mojráčka baví zo všetkého najviac. „Mamička,“ pýta sa Mojráček, „vieš, prečo niektorí ľudia nevedia čítať a iní áno? Ocko mi povedal, že je to preto, lebo každý je dobrý v niečom inom.

Ja neviem čítať, ale zato dokážem výborne hrať tenis. Ty vieš veľmi dobre variť, ale nedokážeš vymeniť žiarovku. A otecko, ten síce dokáže tú žiarovku vymeniť, ale nevie uvariť ani vajíčka.“ Mamička sa zasmiala a podala Mojráčkovi nové knihy a pracovné zošity, ktoré mu kúpila cestou z práce. Mojráček bol veľmi šťastný a teraz každý deň starostlivo precvičuje čítanie ako s oteckom, tak aj s mamičkou.



Tipy pre rodičov

- Milí rodičia, myslite na to, že Vaše dieťa za svoje problémy s učením nemôže a že ich nerobí zámerne. Deti s poruchami učenia nie sú hlúpe, len sa im nedarí naučiť sa čítať, písať alebo gramatické pravidlá pomocou bežných vyučovacích metód.
- Aj vám spôsoboval nejaký predmet v škole problémy? Spomeňte si, čo pomohlo vám, a skúste to isté aj so svojim dieťaťom.
- Pravidelne s dieťaťom trénujte, povzbudzujte ho, motivujte a buďte trpezliví.
- S precvičovaním to nepreháňajte, stačí približne 20 minút denne. Snažte sa, aby boli domáce úlohy pre vaše dieťa zaujímavé, aby ste ho neodradili.
- Spolupracujte s triednym učiteľom, výchovným poradcom, špeciálnym pedagógom alebo psychológom - môžu vám dať tipy na domácu prípravu.





AKO SA UČIŤ S DIETĀTOM

Mojráček má po príchode zo školy svoje vlastné rituály, ktoré mu pomáhajú s tým, aby všetko stihol a mohol sa ešte pred večerou hrať. Ako prvé sa s mamičkou porozpráva o tom, aký mal deň, koľko má domácich úloh a učenia.

Potom si ide do svojej izbičky všetko pripraviť, urobí si domáce úlohy a pripraví sa na písomku z matematiky. Do hodinky má všetko hotové. Mamička mu skontroluje domáce úlohy, vyskúša ho z matematiky a pochváli ho, že mu všetko ide veľmi dobre a je naozaj šikovný.

Mojráček má rád, keď ho mamička chváli. Do aktovky si ešte pripraví veci na ďalší deň a potom sa už chystá hrať sa do záhrady. Náhle sa však zamyslene zastaví v kuchyni. Mamička sa zľakne a opýta sa, či sa mu niečo nestalo. „Mamička,“ hovorí Mojráček, „predstav si, že mám v škole kamaráta Janka, ktorému učenie trvá strašne dlho. Chcel som, aby sa dnes prišiel so mnou hrať, ale on povedal, že bude môcť prísť až cez víkend, lebo sa zakaždým učí s mamičkou celé popoludnie až do večera. To je hrôza, však?“ Mamička sa nad tým zamyslí, zdá sa jej, že Janko asi trochu preháňa. „A čo keby si zajtra Janka priviedol k nám? Môžete spolu robiť domáce úlohy,“ navrhne mamička Mojráčkovi. Mojráček súhlasí, musí to byť veľká zábava učiť sa s niekým. A tak hneď zavolá Jankovi, aby sa dohodli, že po škole pôjdu k Mojráčkovi domov. Janko sa už tiež nemôže dočkať.

Na druhý deň popoludní prichádza Mojráček s Jankom domov. Mamička im dovoľí, aby sa pred domácimi úlohami chvíľu hrali. Keď nadíde čas na učenie, chlapci sú trochu neposlušní, pretože sa nechcú prestať hrať, ale nakoniec poslúchnu, zjedia olovrant a idú do Mojráčkovej izbičky. Mojráček vie, že keď sa robia domáce úlohy, nesmie byť na stole nič iné ako školské pomôcky. Janko si všetko pripraví podľa neho. Po chvíli ich príde pozrieť mamička. Jankovi síce písanie domácich úloh trvá trochu dlhšie, ale inak je naozaj šikovný. Mamička oboch chlapcov pochváli a potom ich nechá, aby sa pripravili na test z prírodovedy, zopakovali si zvieratká v lese, vyhládali si



na internete zvuky, ktoré vydávajú, a zistili si rôzne zaujímavé informácie. Keď sú chlapci hotoví, mamička ich ešte vyskúša. Chlapci sa môžu ísť hrať a aby si všetko zopakovali, rozhodnú sa zahrať si pexeso so zvieratkami. Veľmi sa pri tom zabávajú.

Keď si Janka príde vyzdvihnúť jeho mamička, nemôže tomu uveriť, že chlapci už majú všetko hotové.

Mamičky sa rozprávajú pri káve a Mojráčkova mamička dáva Jankovej mamičke užitočné rady, ako sa s Jankom učiť, aby im to nezabralo celé popoludnie. Potom už je čas ísť domov. Chlapci si sľúbia, že sa budú spolu učiť častejšie, nabudúce možno u Janka.



Tipy pre rodičov

- Domáce úlohy robte každý deň v rovnakom čase, najlepšie po krátkom odpočinku.
- Pracujte v kratších intervaloch a odstráňte z dosahu všetky rušivé faktory.
- Používajte čo najviac vizuálnych pomôcok (obrázky, videá, zvukové nahrávky...).
- Buďte dôslední, neodbiehajte od nedokončenej činnosti.
- Ak má dieťa problémy s udržaním pozornosti, snažte sa činnosti rovnakého druhu nezaraďovať za sebou.
- Naučte dieťa rozpoznať, ktoré informácie sú dôležité a ktoré nie.
- Ved'te dieťa k samostatnosti, nechajte dieťa si po sebe úlohy skontrolovať.
- Naučte dieťa, ako si má správne a dôsledne pripraviť veci do školy, čo si má zbalit' do tašky, ako si má skontrolovať, že má všetky pomôcky atď'.
- Dajte mu najavo, že robiť chyby je prirodzené.
- Dieťa pozitívne motivujte, čo najčastejšie ho chváľte a odmeňujte.





VYSOKÉ NÁROKY NA DIETĽA

Mojráček si v tomto školskom roku volil povinne voliteľný predmet. Rozhodol sa pre biológiu. Na seminár chodí s deťmi z vedľajšej triedy. Hneď po prvých hodinách ho zaujal jeden chlapec, Pavol, ktorý vždy chodil perfektne pripravený, vždy sa hlásil

ako prvý a na všetko vedel odpovedať. Jedného dňa po seminári išiel Pavol za pani učiteľkou, chvíľu sa s ňou rozprával na chodbe a nikomu zo spolužiakov neuniklo, že mal pri tom slzy v očiach. Pani učiteľka mu niečo povedala, čo, to Mojráček nepočul, a potom odišla do zborovne. Pavol zostal na chodbe sám, len tak tam stál a plakal. Mojráček chvíľu premýšľal, či má Pavla nechať na pokoji, ale napokon mu to nedalo a išiel za ním. Spýtal sa ho, čo sa deje a či mu môže nejako pomôcť? Pavol neodpovedal, len s plačom krútil hlavou a nevedel sa upokojiť. Po chvíli predsa len podal Mojráčkovi test, ktorý v ten deň písali na seminári. Mojráček videl, že z neho Pavol dostal 1-. „Jé-é,“ vyhrkol Mojráček, „ty máš najlepšiu známku v triede! Pozri, ja som dostal za 3, a to len tak-tak.“ Pavol namiesto toho, aby sa usmial, začal plakať ešte viac. Mojráček nechápal, čo sa deje. Ved’ ten test bol naozaj ťažký a nikto okrem Pavla z neho nedostal lepšiu známku ako trojku. Po chvíli sa Pavol trochu upokojil a povedal: „To vôbec nie je super! Ved’ to nie je jednotka! A ja vždy dostávam jednotky...“ Potom Mojráčkovi prezradil, že pani učiteľku prosil, aby si ten test mohol opraviť. Ona mu však povedala, že známka 1- nie je známka, ktorú by bolo potrebné opravovať, a že mu dátum opravy jednoducho nevypíše. „Čo budem teraz robiť? Ako to len poviem rodičom?“ vzdychal Pavol ďalej. Mojráček nechápal, čo sa to tu deje, ved’ predsa Pavol nedostal päťku, aby sa bál, čo na to povedia rodičia. Snažil sa Pavlovi dohovoriť, vysvetľoval mu, že jeho rodičia budú určite radi, že dostal najlepšiu známku v triede. Pavol však len vyskočil ako čertík z krabičky a začal hystericky kričať, že to Mojráček nechápe, že mu otecko povedal, že ak dostane horšiu známku ako jednotku, tak z neho nikdy nič nebude, a už vôbec nie lekár, ktorým sa chcel stať. Vzápätí utiekol na záchod a nechal začudovaného Mojráčka stáť na chodbe samého.



Mojráčka Pavlov výbuch naozaj prekvapil. Chvíľu nechápal, čo sa deje. Potom sa však rozhodol, že to nenechá len tak a išiel za Pavlom. Ten ešte stále plakal na záchode a nariekal, že nemôže ísť domov, keď dostal takú zlú známku, že jeho rodičia budú sklamaní. Mojráček Pavlovi ponúkol, že môže ísť k nemu domov a potom vymyslia, čo ďalej. Cestou sa Pavol konečne upokojil a ospravedlňoval sa za to, že na Mojráčka na chodbe kričal. Rozprávali sa o tom, že Pavol nemá žiadnych kamarátov ani krúžky, pretože na to nemá čas, musí sa doma stále len učiť, aby nedostal zlé známky.

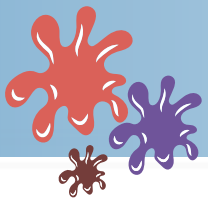
Doma Mojráček všetko vyrozprával svojej mamičke, ktorej bolo Pavla veľmi ľúto. Uvarila chlapcom kakao, pripravila im sušienky a poslala ich hrať sa do Mojráčkovej izby. Potom zavolała Pavlovým rodičom, aby sa o neho nebáli, že je u nich. Porozprávala im všetko, čo jej Mojráček povedal. Dokonca aj to, že sa Pavol bojí ísť domov. Do hodiny si po Pavla prišli rodičia a hneď ho ubezpečili, že sa naozaj nič nedeje a že 1- určite nie je zlá známka. Potom mu sľúbili, že už naňho nebudú takí prísni a že sa doma o všetkom spolu porozprávajú.



Tipy pre rodičov

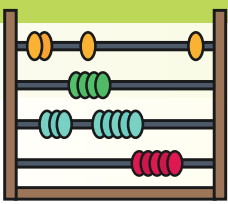
- Ak máte na dieťa prehnané nároky, nedokáže sa vyrovnat' s neúspechom, je neustále pod tlakom a v strese.
- Stanovte dieťaťu primerané ciele, posilňujte jeho sebavedomie.
- Oceňujte nielen výsledky, ale aj samotnú snahu dieťaťa.
- Učte dieťa, že robiť chyby je prirodzené.
- Doprajte dieťaťu chvíľu oddychu, priestor pre jeho záujmy, kamarátov.
- Nepremietajte do dieťaťa svoje sny, nechajte mu prirodzený priestor na rast vlastnej osobnosti.



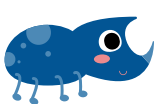
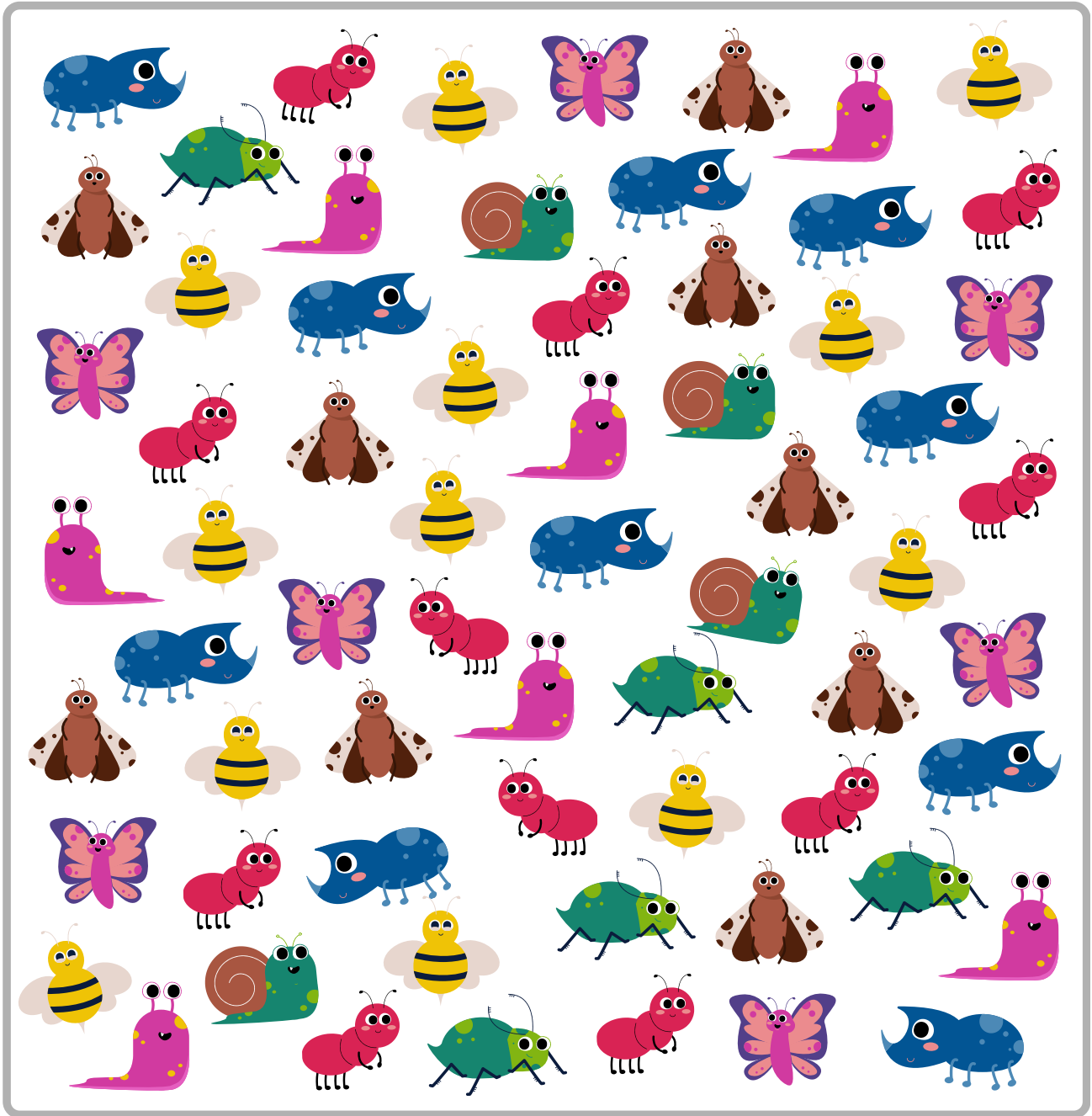


VYFARBI SI MOJTRÁČKA





SPOČÍTAT CHROBAKY





MOJRÁČEK A KAMARÁT S ADHD

Raz sa pri večeri Mojráček spýtal mamičky, či by v sobotu mohol pozvať na návštevu kamaráta zo školy. Mamička samozrejme súhlasila a teší sa, že si Mojráček našiel v škole niekoho, s kým si rozumie.

„A ako sa ten tvoj kamarát volá? Čo má rád? Bude chcieť pripraviť niečo špeciálne na občerstvenie? Aby som všetko stihla nakúpiť,“ vypytuje sa Mojráčkova mamička. Mojráček jej teda hovorí, že jeho kamarát sa volá David a rovnako ako Mojráček aj on veľmi rád hrá tenis. Preto si hneď padli do oka a vždy sa majú o čom rozprávať. Dokonca spolu budú chodiť hrať na tie isté tenisové kurty. „Mamička, a vieš čo? Pani učiteľka hovorila, že David má ADHD. Nevie presne, čo to je, ale David hovorí, že preto chce stále len behať a nevie vydržať na jednom mieste,“ povedal nakoniec Mojráček. Mamička ho ubezpečila, že to vôbec nevádi, a bola rada, že jej o tom Mojráček vopred povedal. Takto mohla zistiť čo najviac informácií o ADHD, aby sa Mojráčkov kamarát u nich cítil čo najlepšie.

Na druhý deň prišiel Mojráček zo školy celý nadšený, Davidova mamička tiež súhlasila s návštevou, a tak si chlapci už v škole začali plánovať, čo všetko spolu v sobotu podniknú. „Mamička, pani učiteľka ti odkazuje, že dala Davidovej mamičke tvoje telefónne číslo. Zavolá ti v piatok, aby ste sa dohodli,“ kričal Mojráček zo schodov a utekal do svojej izby. V piatok Mojráčkova mamička netrpezlivo čakala pri telefóne, aby nepremeškala ten dôležitý telefonát. Davidova mamička jej presne vysvetlila, čo ADHD presne znamená, že ide o poruchu pozornosti, a že David je preto oveľa živšie dieťa ako Mojráček. Vďaka všetkým informáciám mohla Mojráčkova mamička naplánovať chlapcom celé sobotňajšie popoludnie.

V sobotu Mojráček nemohol ani spať, pretože sa tešil na návštevu svojho kamaráta. David prišiel chvíľu po obede. Mojráčkova mamička vedela, že chlapci by si mali najskôr oddýchnuť. Bola pripravená aj na to, že David by mal skôr oddychovať aktívne, aby sa nezačal nudiť.



A keďže cez noc napadlo množstvo snehu, nechala chlapcov ísť sa hrať von. „Schválne, chlapci,“ povedala mamička, „podarí sa vám postaviť bunker zo snehu? Môžeme si potom zahrať snehovú bitku.“ „JUPIÍÍ!“ výskali chlapci od nadšenia a hneď sa pustili do práce. Len čo boli hotoví, mamička ich zavolala na občerstvenie. Pripravila im ovocný šalát, ktorý mali obaja veľmi radi. Potom sa chlapci ešte chvíľu hrali vo vnútri, pozerali rozprávku, kreslili, a keď si dostatočne oddýchli, mohli ísť opäť von do bunkra. A ako im mamička sľúbila, zahrála si s nimi bitku o dobytie pevnosti. Chlapci vyhrali, ale aby to mamičke nebolo ľúto, postavili jej v záhrade obrovského snehuliaka.

Večer prišli pre Davida jeho rodičia. Chlapci sa smutne rozlúčili a sľúbili si, že nabudúce príde Davida navštíviť Mojráček. V ten večer zaspávali obaja chlapci vo svojich postieľkach spokojne, s úsmevom na perách a tešili sa, že sa opäť uvidia v škole.



Tipy pre rodičov

- Pre deti s ADHD je dôležitý pravidelný režim a jasné pravidlá.
- Domácim úlohám sa venujte vždy v rovnakom čase, najlepšie po chvíli odpočinku. Zo stola odstráňte všetko, čo by mohlo dieťa rozptyľovať.
- Povinnosti a prácu rozdeľte na kratšie časové úseky a dieťaťu striedajte činnosti približne po 15 až 30 minútach. Vždy trvajte na dokončení úlohy, buďte dôslední.
- Dávajte dieťaťu stručné a jasné pokyny. Pri dlhšom vysvetľovaní rýchlo stratí pozornosť. Základné pravidlá je dobré dieťaťu vylepiť na viditeľné miesto.
- Buďte trpezliví, nápomocní, dieťa povzbudzujte a klad'te naň len také nároky, ktoré je schopné zvládnuť.



MOJRÁČEK A ŠIKANOVANIE V ŠKOLE



Jedného dňa prišiel Mojráček zo školy a nebol vo svojej koži. „Čo sa stalo, Mojráček?“ spýtala sa ho mamička v kuchyni, keď mu pripravovala desiatu. „Mami, prečo sa niektoré deti správajú zle k iným deťom?“ opýtal sa po chvíli premýšľania Mojráček.

Tváril sa pri tom tak smutne, až sa mamička zľakla, či mu niekto v škole neubližuje. A hneď sa ho na to spýtala.

„Mne nie,“ upokojil ju Mojráček, „ale jednému môjmu spolužiakovi sa dnes v škole veľmi chcelo na záchod. No niektorí starší chlapci ho obklúčili a nechceli ho pustiť. A ten spolužiak začal plakať, že sa mu naozaj veľmi chce ísť, a prosil ich, aby ho pustili. No oni sa mu začali smiať a strkali doňho. Potom zazvonilo a prišla pani učiteľka. A spolužiak nakoniec dostal od pani učiteľky vynadané, pretože sa hneď na začiatku hodiny vypýtal na záchod. A pritom za to nemohol.“

„A povedal spolužiak pani učiteľke, čo sa mu stalo počas prestávky?“ opýtala sa Mojráčková mamička. „Nie, nepovedal,“ odpovedal Mojráček, „a mne ho bolo strašne ľúto. Ale nemohol som sa ho zastat’, mamička. Tí chlapci sú naozaj veľkí a ja sa ich bojím. A predsa, keby ten spolužiak chcel, aby to pani učiteľka vedela, tak by jej to povedal sám.“ Mamička sa Mojráčka spýtala, či tí chlapci neubližujú ešte niekomu inému, že sa jej to nemá báť povedať. Mojráček sa na chvíľu zamyslel a potom mamičke povedal, že nedávno videl, ako ešte ubližujú jednému chlapčekovi, ktorý je taký samotár a s nikým sa veľmi nebaví. Že mu vtedy zobrali z tašky nejaké pomôcky a on plakal, že ich potrebuje, nech mu ich vrátia. Ale oni sa mu len vysmiali, utekali po chodbe, a či mu ich vrátili, to nevie.

Mamička to všetko večer porozprávala oteckovi. Tomu sa to vôbec nepáčilo, a tak sa rozhodli, že na druhý deň zavolajú pani učiteľke do školy. Pani učiteľka bola veľmi prekvapená, pretože si nič nevšimla.



Mojráčkovým rodičom veľmi pekne poďakovala, že ju na správanie starších žiakov upozornili. Odteraz ich bude viac sledovať a kontrolovať.

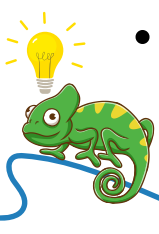
Ešte v ten deň si pani riaditeľka zavolala všetky deti do telocvične a tam im rozprávala o tom, čo je to šikanovanie. Že je to naozaj zlá vec a nikto by si nemal nechať robiť niečo, čo mu nie je príjemné. „Ak vám, deti, niekto ubližuje, nebojte sa to oznámiť triednej pani učiteľke,“ nabádala všetkých pani riaditeľka. Po prednáške sa Mojráčkov spolužiak odhodlal o všetkom porozprávať pani učiteľke, čo mu starší chlapci robili. Nebol jediný, sťažovali sa na nich aj deti z iných tried.

Všetko sa dostalo k pani riaditeľke, ktorá si zavolala do školy rodičov starších chlapcov a tí boli nakoniec za svoje zlé správanie a šikanovanie mladších spolužiakov potrestaní.



Tipy pre rodičov

- Šikanovanie nemusí byť len fyzické ubližovanie, je to akékoľvek opakované správanie, ktoré je dieťaťu nepríjemné (posmievanie sa, obmedzovanie pohybu a i.).
- Dieťaťu sa o šikanovaní ťažko hovorí, často má pocit, že si za všetko môže samo, agresorov ospravedlňuje. Je dôležité byť trpezlivý, netlačiť na dieťa, opakovať mu, že ono za nič nemôže.
- V žiadnom prípade sa nesnažte s agresorom jednat' sami. Vždy vyhľadajte pomoc triedneho učiteľa, riaditeľa/ky a dohodnite sa na spoločnom postupe.
- Šikanovanie má nepriaznivý dopad na psychiku dieťaťa, preto je vhodné zabezpečiť dieťaťu odbornú pomoc. Dieťa môže mať nočné mory, môže sa pomočovať, môže mať problémy so sebavedomím a mnoho ďalšieho.
- Je dôležité, aby dieťa vedelo, ako sa proti šikanovaniu brániť. V tomto smere môžu pomôcť rôzne kurzy a prednášky v škole, alebo rozhovor s psychológom.



AKO SESTERNICA ALICA PREKONALA NOČNÉ MORY



U Mojráčka doma už dlhšie býva jeho sesternica Alica. Bola u nich celé leto na prázdninách, aby si precvičila cudzí jazyk. No a nedávno sa teta Matilda rozhodla, že sa presťahujú s celou rodinou len o dve ulice ďalej, ako býva Mojráček so svojou

mamou a ockom. Sťahovanie však nie je také jednoduché, teta Matilda musí vybaviť množstvo vecí a tiež sa musí opraviť dom, ktorý kúpili. A kým sa dokončí izbička pre Alicu a jej malého brata, obaja zostávajú u Mojráčka v host'ovskej izbe.

V poslednom čase sa však nikto veľmi nevyspí. Alici sa totiž snívajú zlé sny a kričí zo spánku. Každú noc sa jej sníva o tej istej príšere a svojím krikom a plačom budí brata, Mojráčka aj jeho rodičov. Ráno sú potom všetci mrzutí z toho, že sa opäť poriadne nevyspali. Alici vraj vždy pomáhalo spať s mamičkou v posteli, ale teraz sa k nej nemôže pritúliť. Pri raňajkách sa teda snažia vymyslieť, ako jej pomôcť s nočnými morami, pretože takto sa to už dlho vydržať nedá. Mojráček ponúkol Alici, že si môže dať k posteli jeho baterku, aby si mohla posvietiť vždy, keď sa v noci zobudí a bude sa báť. Mojráčkova mamička zavolala tete Matilde, aby poslala Alici deku, pod ktorou sa vždy spolu schovávali, keď bola búrka. K tej sa potom bude môcť v noci pritúliť a bude jej pripomínať mamičku, ktorá s ňou teraz nemôže byť.

Prešlo niekoľko dní, ale Alicu stále trápili nočné mory. „To nie je len tak,“ premýšľala jedného rána Mojráčkova mamička, „niečo za tým musí byť. Vyskúšali sme všetko, čo sa dalo, ale Alicu to strašidlo stále prenasleduje. A stále sa jej sníva to isté.“ Mamička sa teda spýtala svojich kamarátok, či nevedia nejako poradiť. Každá z nich poradila niečo iné, ale vždy sa to skončilo tým, že musí zistiť, čoho a prečo sa Alica bojí. Večer sa o tom rozprávala s oteckom, keď si Mojráček práve išiel po pohár vody a vypočul si ich.



„Mami?“ opýtal sa Mojráček z kuchyne, „a nemôže mať Alica nočné mory kvôli filmu? Oni totiž s kamarátkou pozerajú nejaký seriál, pri ktorom sa vraj vždy bojí.“ Mamička sa na to Alice na druhý deň ráno spýtala a naozaj, s kamarátkou pozerali strašidelný seriál a Alica nechce vyzerat' ako strachopud, preto svojej kamarátke nikdy nepovedala, že potom ju tá príšera straší v snoch. Mojráčkova mamička teda zavolała kamarátkinej mamičke a poprosila ju, aby dievčatám nedovolila pozerat' ten seriál. Pomohlo to a po čase už Alicu nočné mory netrápili.



Tipy pre rodičov

- Ak sa dieťa budí zo spánku kvôli nočným morám, je dôležité byť pri ňom a upokojiť ho.
- Nočné mory obvykle vznikajú v dôsledku nejakého nepríjemného zážitku/nevhodnej rozprávky, preto je dobré dohliadať na to, čo vaše dieťa v televízii sleduje.
- Aby sa dieťa cítilo bezpečnejšie, zaobstarajte mu nočné svetielko. Môžete mu tiež dať k posteli detskú pestúňku, prostredníctvom ktorej vás môže zavolať.
- Deti môžu mať aj nočné hrôzy, tie sú podobné nočným morám, sprevádza ich krik, pohyby končatín, vstávanie z postele. Dieťa môže tiež zrýchlene dýchať, byť spotené. Pri nočných hrôzach dieťa nie je úplne bdelé, neodporúča sa ho budiť, skôr len kontrolovať, aby si neublížilo. Tieto stavy odznejú približne do 30 minút. Po prebudení si dieťa nepamätá, čo sa mu snívalo.
- Odporúčame, aby dieťa nechodilo spať preťažené, malo pravidelný spánkový režim a pomôcť môžu aj relaxačné techniky a dychové cvičenia.





MOJRÁČEK MÁ DEPRESIU

„Och joj! Vonku opäť prší a prší,“ povzdychol si Mojráček. Už dlho nebol na tenise, pretože kurty sú stále mokré a nedá sa na nich hrať. Doma sa už nudí, kamaráti sú buď chorí, alebo odcestovali na dovolenku za teplom. A v záhrade sa tiež nedá hrať, lebo je celá rozmočená od blata...

Mamička pozoruje Mojráčka, ako už niekoľko dní leží v posteli a pozerá do stropu. Alebo chodí po dome ako telo bez duše. Neustále vzdychá a už sa naozaj dlho neusmial. Keď sa otecko vráti z práce, pri večeri si tiež všimne, že Mojráček nie je vo svojej koži. Tak sa o tom neskôr s mamičkou porozpráva. Ocko sľúbi, že sa s Mojráčkom porozpráva, a opýta sa ho, čo ho trápi, pretože sa Mojráček mamičke nechce zdôveriť.

Na druhý deň si otecko vezme v práci voľno. Po raňajkách sa vyberie do Mojráčkovej izbičky. „Mojráček, ako sa máš? Nechceš sa so mnou o niečom porozprávať?“ pýta sa ho otecko. „Nechaj ma na pokoji, nechcem sa s tebou rozprávať! Nechcem sa s nikým rozprávať! Nechajte ma s mamou na pokoji!“ rozčuľuje sa Mojráček. Otecko je najprv trochu zaskočený, pretože sa s ním Mojráček nikdy takto nerozprával, ale nakoniec mu povie, že teda dobre, a že ho teraz nechá na pokoji. Nezabudne ho však ubezpečiť, že ak sa bude chcieť o čomkoľvek rozprávať, alebo dokonca len byť sám, môže za ním kedykoľvek prísť.

Mamička už netrpezlivo čaká v kuchyni, kým jej otecko porozpráva, čo mu Mojráček povedal. Ten však len zamyslene krúti hlavou a rozpovie mamičke ako naňho Mojráček vybehol. Mamička sa nad tým všetkým zamyslí a potom si spomenie na kolegyňu z práce, ktorá jej spomínala, ako jej syn trpí depresiami. Je síce o pár rokov starší ako Mojráček, ale aj tak mamička začne na internete hľadať informácie o detských depresiách. To, čo zistí, ju však nijako neupokojí. Celý deň sa snaží Mojráčka rozveseliť, ale nič nepomáha.



Mojráček je celý deň zavretý vo svojej detskej izbe a pozerá sa na televíziu. Nechce sa ani hrať so svojou malou sestrou, ktorú inak vždy zabaví. Dole zide, len keď ho mamička zavolá na večeru. „Predstav si, že v rádiu hovorili, že zajtra konečne prestane pršať,“ hovorí mu mamička čo najveselšie. A spolu s otcom začnú plánovať, že by mohli konečne upratať záhradu a zasadiť nové stromčeky. Po večeri sa otecko ide hrať s Mojráčkovou sestričkou do obývačky. Mojráček ich chvíľu pozoruje a potom sa k nim pridá. Otecko je najprv trochu prekvapený, ale nič nekomentuje a je rád, že sa všetci dobre bavia. Mojráček sa po dlhom čase opäť usmieva.

Mamička po chvíli hru ukončí s tým, že je najvyšší čas ísť sa okúpať a spať. Kým okúpe sestričku, sedí Mojráček s oteckom a rozprávajú sa. „Ocko, prepáč, že som bol na teba taký zlý. Vieš, ja sa doma veľmi nudím, keď je vonku stále tak škaredo,“ ospravedlňuje sa Mojráček. Ocko ho chápe a dohodnú sa, že ak bude Mojráček opäť melancholický, povie to rodičom a vymyslia spoločne nejaký program, napríklad pôjdu do detského parku, na motokáry alebo do kina. Mojráček to oteckovi sľúbi a po dlhej dobe ide spať s úsmevom.



Tipy pre rodičov

- Veľkú úlohu pri vzniku depresie zohráva genetika. Príčinou detskej depresie môžu byť aj vysoké nároky na dieťa, stres, trauma...
- Nezľahčujte výkyvy nálad svojho dieťaťa, vždy ho ubezpečte, že sa na vás môže so svojím trápením obrátiť, povedzte mu, že ho máte radi, uistite ho, že sa naňho nehneváte za to, že má zlú náladu.
- Rozvíjajte zdravé sebavedomie dieťaťa, naučte ho odpočívať, relaxovať.
- Ak si neviete rady alebo ak si nie ste istí náladami svojho dieťaťa, vyhľadajte pomoc detského psychológa.



MOJRÁČEK A KAMARÁT, KTORÝ SI UBLIŽUJE



Mojráčkovi pribudol v triede nový spolužiak. Volá sa Marek a prestúpil k nim z inej školy. Pani učiteľka ho predstaví triede a poprosí ho, aby ostatným povedal niečo o sebe. Marek je však asi veľmi hanblivý, hovorí veľmi potichu, v zadných laviciach ho takmer nepočujú a vždy sa ošiva a má sklonenú hlavu.

Pani učiteľka ho už nechce ďalej trápiť, a tak mu povie, aby si sadol do lavice. Práve vedľa Mojráčka je voľné miesto. „Ahoj, volám sa Mojráček, a ak chceš, všetko ti tu cez prestávku ukážem,“ ponúkne sa Mojráček. Marek len prikývol, vybalil si učebnice a celú hodinu ticho sedel.

Cez prestávku ho Mojráček previedol po škole a zoznámil ho so svojimi kamarátmi. Tí sa k Marekovi správali veľmi pekne, ale on akoby sa ich celý čas bál. Mojráček tomu nerozumel, nevedel, prečo sa Marek takto správa. Na hodine telocviku si Mojráček všimol, že Marek má po celom tele rôzne jazvy. Bol zvedavý, a tak sa ho spýtal, ako sa mu to stalo, pri čom sa zranil, alebo či mal nejakú nehodu? „To som si urobil sám,“ priznal sa Marek po chvíli mlčania. Potom sa už začala hodina a Mojráček nemal šancu spýtať sa Mareka na podrobnosti. Stále mu to však vírilo v hlave.

Po škole na Mojráčka čakal jeho otecko, mali ísť spoločne kúpiť novú bundu. Potom si ešte zašli na zmrzlinu a v cukrárni sa rozprávali o tom, čo je v škole nové. „Ocko, máme v triede nového spolužiaka,“ začal Mojráček, „a vieš, čo je na ňom zvláštne? Má množstvo jaziev a vraj si ich urobil sám. Ale... Prečo by to robil?“ „Vieš, Mojráček,“ odpovedal mu otecko, „muselo sa mu stať niečo zlé, možno práve v tej starej škole. Je dobré, že si mi to povedal. A navyše si veľmi dobrý, že sa s ním kamarátiš.“

Doma o tom všetkom otecko povedal mamičke. Tá sa o tom na druhý deň ráno v škole porozprávala s Mojráčkovou pani učiteľkou. Po zvonení pani učiteľka poprosila žiakov, aby si sadli do kruhu, že budú mať takú triednickú



hodinu, na ktorej sa budú rozprávať o šikanovaní. Vysvetlila žiakom, čo je šikanovanie, že si občas deti nájdu niekoho, kto sa nedokáže brániť, a potom mu bezdôvodne ubližujú. Porozprávala im niekoľko príbehov o tom, ako môže takéto ubližovanie dopadnúť, a že sa to deti často boja povedať rodičom alebo niekomu dospelému. Poprosila ich, že ak by niekedy videli, ako niekto niekomu ubližuje, aby sa nebáli jej o tom povedať.

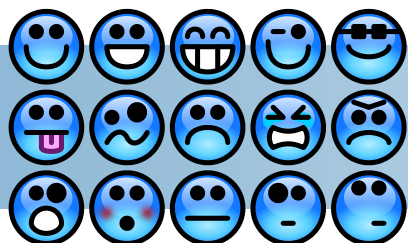
Cez prestávku sa Marek rozprával s Mojráčkom a povedal mu, že prestúpil na inú školu práve preto, že mu tam spolužiaci ubližovali. Dlhو si myslel, že si za to môže sám, nevedel, komu to má povedať, a preto si on sám doma ubližoval. Aby sa potrestal za to, že nie je dost' dobrý. Teraz však už vie, že to nebolo správne a že to mal hneď povedať rodičom. Mojráčkovi bolo Mareka veľmi ľúto a sľúbil mu, že bude jeho najlepším kamarátom. A keby mu chcel niekto niekedy ublížiť, tak mu pomôže.



Tipy pre rodičov

- K sebapoškodzovaniu u detí môže viesť nielen šikanovanie, ale akýkoľvek druh stresu, s ktorým sa sami nedokážu vyrovnáť.
- Sebapoškodzovanie u detí je často spôsobom volania o pomoc, takže akékoľvek zmeny v správaní u dieťaťa nepodceňujte. V prípade detí s mentálnym postihnutím ide o jeden z prejavov tohto postihnutia.
- Podporujte rozvoj zdravého sebavedomia u dieťaťa, umožnite mu zvládať úlohy primerané veku.
- Odmeňte dieťa slovnou pochvalou, ak sa mu niečo podarí alebo ak vám urobí radosť.
- Naučte dieťa relaxovať, vhodné sú rôzne dychové cvičenia, pobyt na čerstvom vzduchu, rodinné prechádzky, pravidelný šport a koníčky.





AKO SA DNES CÍTIŠ?



Nakresli do rámčeka, ako sa dnes cítiš.
Si veselý/á, smutný/á, šťastný/á, hneváš sa?
Skús nakresliť aj to, čo v tebe vyvolalo takéto pocity.

PODELÍŠ SA O TO S OSTATNÝMI?





osamelosť
komunikácia
sebapoškodzovanie
úzkosti
rozvod rodičov
ADHD
strach
úzkosti
šikanovanie
trauma
súrodenecké vzťahy
problémy s učením
problémy v rodine
domáci násilie
nočné mory

**NEDOVOLTE, ABY PROBLÉMY VAŠICH DETÍ
RÁSTLI SPOLOČNE S NIMI...**

Mojra.sk

Online psychologické poradenstvo

Termíny do hodiny

Online/telefonicky

Veľký výber psychológov

Anonymne, z pohodlia domova

Poradenstvo pre deti aj rodičov

OBJEDNAŤ KONZULTÁCIU:



www.mojra.sk



poradna@mojra.sk



+421 (0)911 226 030



Mojra.sk

Online psychologické poradenstvo

VYUŽITE ZĽAVU NA KONZULTÁCIU

kód: **mojracek05**



weLive

ZĽAVA 15% NA KONZULTÁCIU PRE
ONKOLOGICKÝCH PACIENTOV

www.welive.sk

**DETSKÍ
PSYCHOLÓGOVIA**



**OBJEDNÁŤ
KONZULTÁCIU**

