

Západočeská univerzita v Plzni
Fakulta designu a umění Ladislava Sutnara

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2022

BcA. Karolína Čaplová

**Západočeská univerzita v Plzni
Fakulta designu a umění Ladislava Sutnara**

Diplomová práce

AUTORSKÁ KNIHA

BcA. Karolína Čaplová

2022

Západočeská univerzita v Plzni
Fakulta designu a umění Ladislava Sutnara

Katedra designu
Studijní program Ilustrace a grafický design
Specializace Grafický design

Diplomová práce

AUTORSKÁ KNIHA

BcA. Karolína Čaplová

Vedoucí práce: Doc. MgA. Kristina Fišerová
Katedra designu
Fakulta designu a umění Ladislava Sutnara
Západočeské univerzity v Plzni

2022

**Prohlašuji, že jsem umělecké dílo vypracovala samostatně
a nejedná se o plagiát.**

Plzeň, červenec 2022

.....
podpis autora

OBSAH

1	Mé dosavadní dílo v kontextu specializace	6
2	Téma a důvod jeho volby	7
	2.1 Téma a důvod jeho volby	7
	2.2 Michaela Grochová MSc. o Psychologu do kapsy	8
3	Proces přípravy, proces tvorby	9
	3.1 Proces přípravy	9
	3.2 Proces tvorby	10
4	Popis díla, technologická specifika, přínos práce pro daný obor	11
	4.1 Popis díla	11
	4.2 Technologická specifika	11
	4.3 Přínos práce pro daný obor	12
5	Seznam použitých zdrojů	13
	a) Knižní a periodická literatura	
	b) Internetové zdroje	
6	Resumé	14
7	Seznam příloh	15
	7.1 Psycholog do kapsy	15
	7.2 Dosavadní dílo	19
	7.3 Inspirace	20
	7.4 Grafický design a téma duševního zdraví	21
	7.5 Přípravné a finální ilustrace	22
	7.6 Písmo	25

1

Mé dosavadní dílo v kontextu specializace

Touto diplomovou prací uzavírám své tříleté studium v ateliéru Doc. MgA. Kristiny Fišerové a prof. akad. mal. Rostislava Vaňka na Fakultě designu a umění Ladislava Sutnara (dále jen FDULS), pod jejichž vedením jsem se učila práci s tvaroslovím při tvorbě písem a pikto-gramů, práci s kompozicí a barvou při tvorbě vizuálních stylů, plakátů a volných grafik.

Mezi mé projekty vzniklé během magisterského studia patří návrh Českého Iva¹, řešení palubní desky automobilu, volné grafiky na téma mutantky^{1a}, vizuální styl pro oslavy 30 let ZČU, vizuální styl pro českou značku Pedro² a Národní cenu za grafický design 2020⁵. Vytvořila jsem také písma Kristina³, Ros⁴ a písmo pro architekta inspirované tvorbou Oscara Niemeyera⁵, toto poslední písmo používám jako titulkové písmo ve své diplomové práci.

Zásadním projektem pro mou tvorbu byly Terapeutické karty proti úzkosti⁶ navržené pro potřebu Dětského oddělení Psychiatrické nemocnice Bohnice. Práce byla oceněna Národní cenou za studentský design 2021 cenou rektora UMPRUM. Jednalo se o první projekt při kterém jsem si mohla zkusit propojit grafické řemeslo s tématem duševního zdraví a práci s přenášením emocí do ilustrace a kompozice. Také specifické zacházení s barvou, velmi úzkou spoluprací s psychologem a testování designu na cílové skupině, pro kterou byly karty určeny. Díky tomuto projektu začala moje spolupráce s psychologičkou Michaelou Grochovou MSc., která je také autorkou textů mé závěrečné práce.

¹ Příloha 7.2.3

^{1a} Příloha 7.2.5

² Příloha 7.2.6

³ Příloha 7.2.1

⁴ Příloha 7.2.4

⁵ Příloha 7.6.1

⁶ Příloha 7.2.2

2 Téma a důvod jeho volby

Tématem mé diplomové práce je autorská kniha Psycholog do kapsy, která vznikla ve spolupráci s psycholožkou Michaelou Grochovou, MSc., s níž jsem během svého magisterského studia již pracovala na výše zmíněných Terapeutických kartách proti úzkosti⁶. Karty pro mě byly první zkušeností s propojením grafického designu s tématem duševního zdraví.

Svou diplomovou práci jsem chtěla věnovat projektu, který bude mít praktický přesah a bude ho možné následně využít. Téma Psychologa do kapsy mě oslovilo právě díky jeho přínosu pro lidi trpící duševní nepohodou a problémy spojenými se stresem a úzkostí. Na základě mé osobní zkušenosti s úzkostmi jsem se také na začátku roku 2022 stala peer-konzultantem* projektu Div-nej Informačního a poradenského centra Západočeské univerzity (dále jen IPC ZČU). Participace na projektech IPC ZČU mi dala možnost nahlédnout blíže na úlohu a úroveň designu v kontextu a prostředí péče o duševní zdraví, psychoterapeutickou a psychiatrickou péči.

Ačkoli během období pandemie COVIDU-19 důraz na péči o duševní zdraví i obecné povědomí o tomto tématu vzrostlo, vizuální úroveň služeb a propagačních materiálů je v mnoha případech stále velmi nedostatečná. Na základě zpětné vazby odborníků z psychoterapeutických kruhů je v českém prostředí kvalita grafického zpracování tohoto tématu často podceňovaná, ačkoli vliv vizuálních prvků s psychickým rozpoložením úzce souvisí. Výtvarné provedení a designérská řešení jsou ještě více zásadní, jedná-li se o vzdělávací média. Vizuální řeč takovýchto materiálů je často naprosto neadekvátní k tématu, která zpracovává. Setkala jsem se s mnohými příklady špatně zvolené barevnosti, typografie, přílišné agresivity kompozic¹⁰ a neklidných ilustrací. Proto jsem rozhodla ve své diplomové práci zužitkovat znalosti nabyté studiem na FDULS, pracovat s pevným systémem, citlivými ilustracemi, barevností a vhodně zpracovanou vazbou.

*peer konzultant – (z anglického peer – ve smyslu vrstevník či rovnocenný partner)

„Peer konzultanti jsou to lidé, kteří sami zápasili s duševním onemocněním a vším, co k tomu patří (bezmoc, úzkosti, nepochopení od okolí, samota, aj.). Získali však náhled na to, co se s nimi děje a objevili způsob, jak příznakům nemoci nepodlehnout, ale naučit se s nimi žít. Mají sílu a chuť podpořit ostatní v podobně náročných situacích, které třeba sami zažili.

Zdroj:

peer konzultanti. *Následná péče Dobrodus* [online]. Copyright © 2022 [cit. 26.07.2022]. Dostupné z: <https://dobrodus.cz/nase-sluzby/projekty/ridim-svuj-zivot/peer-konzultanti/>

¹⁰ Příloha 7.4.

2.1

Michaela Grochová MSc. o Psychologu do kapsy

Michaela Grochová MSc. je psycholog ve zdravotnictví na lůžkovém psychiatrickém oddělení. V rámci specializační přípravy v oboru klinická psychologie pracuje jak s dětmi, tak s dospělými a to s nejrůznějšími obtížemi, např. úzkosti, deprese, psychosomatické obtíže, závislosti nebo poruchy příjmu potravy. Michaela má zkušenosti nejen z psychiatrických oddělení, ale také z dětské krizové linky a z center krizové pomoci. Je také frekventantkou systematického psychoterapeutického výcviku v Gestalt terapii a v rámci doktorandského studia se věnuje pocitům studu a viny. Naše spolupráce začala díky Terapeutickým kartám pro práci s úzkostí.

„Nápad napsat psychologa do kapsy jsem dostala v době, kdy jsem pracovala intenzivně terapeuticky na psychoterapeutickém lůžkovém oddělení, kde klienti strávili v naší péči v průměru 6 týdnů. Uvědomila jsem si, že kromě toho, co spolu s klienty prožijeme v našem vztahu v průběhu terapeutických hodiny, si klienti taky odnáší z pobytu na oddělení nově nabyté dovednosti. Vybavovali se novým způsobem přemýšlení, dovedností na své myšlenky nahlédnou, přerátovat je, dívat se na situaci z jiného úhlu, schopností zastavit se a uvědomit si vlastní prožívání, toto prožívání se učit vnímat, nechat plynout, umět prožít, ventilovat a regulovat, stávali se vnímavějšími také ke svému tělu, svým potřebám, svým hranicím. Někteří si dokonce poctivě svá uvědomění v průběhu pobytu na oddělení zapisovali do sešitů, jiní si je zkoušeli v reálných situacích a postupně si je automatizovali. A viděla jsem, jak posilnění touto novou zásobou dovedností, se vydávají zpět do svých realit.

Ve stejné době jsem pracovala na krizovém centru, kde jsem každého klienta potkala pouze cca na 45 min. Za tuto kratičkou dobu jsem potřebovala předat bazální informace o tom jak psychoterapie funguje, zároveň porozumět tomu, co je přivádí, co je trápí, co ta trápení způsobuje, jak se projevuje a co by potřebovali jinak. Současně jsem jim potřebovala umožnit ventilaci, nějaké aktuální zklidnění, a přitom jsem se je vždy snažila vybavit konkrétním doporučením, co pro sebe mohou dělat dál, kromě vyhledání další pomoci psychoterapeuta. Vnímala jsem, že nemají možnost si dovednosti přivlastnit, zkusit, zautomatizovat a o to víc jsem se snažila dávat konkrétní doporučení. A právě při sepisování těchto doporučení jsem si uvědomila, že často píšu to stejné. Znovu a znovu jsem připomínala sledování spouštěčů úzkostí, nácvik zastavování negativních myšlenek, návod na zklidnění panických atak, doporučení na vypracování krizového plánu, odkazy na relaxace a nápady, jak ventilovat emoce. A v tuto chvíli jsem si ve spěchu na krizovém centru představovala, že máme nějakou příručku, kde je to vše popsáno. A začala jsem takovou příručku hledat, ale nenašla. A když jsem ji nenašla, tak jsem se ji rozhodla sepsat. A tak začal vznikat „Psycholog do kapsy“.“

3

Proces přípravy, proces tvorby

3.1

Proces přípravy

Při přípravě na diplomovou práci mi byla velmi prospěšná předchozí zkušenost s psychologickou a terapeutickou tematikou a také osobní práce s aplikacemi, webovými stránkami a knížkami pro duševní zdraví, meditaci a wellbeing*. V rámci přípravy na zpracování diplomantského tématu jsem vhodné provedení konzultovala s terapeuty a psychology. Prošla jsem si různé graficky zpracované projekty na téma duševního zdraví, zajímaly mě výtvarné přístupy a zpracování⁷. Ve finále to bylo spíše zjištění, jakou cestou se vydat nechci.

Zásadní fází byla příprava výtvarné části. Na začátku jsem proto věnovala čas studiu tvorby slavných umělců. Zde jsem hledala inspiraci jak správně uchopit ilustrace, grafické ztvárnění a barevnost, aby ani jedna složka nebyla příliš emočně zatěžující. V ilustracích mi byl původní inspirací malíř Keith Haring⁸, chtěla jsem pracovat s různými kompozicemi postav, tvořit systémy tvarů, které by byly částečně abstraktní. Zdála se mi nosná jeho práce se zkratkou a lineárností. Baví mě jeho sebevědomý výraz a kompaktnost. Následně jsem ale došla k závěru, že tento přístup je až moc doslovný a spíše rušivý. Vzbuzuje příliš emocí a práce s postavami není do knihy vhodná. Ukázalo se, že zásadní bude hledat inspiraci u umělců, jejichž dílo dokáže předávat klid a bude inspirativní ve způsobu, jakým předává emoce divákovi. Díky tomuto požadavku, jsem se nakonec nechala inspirovat dílem Henryho Moora⁹, Joana Miróa¹⁰ a Henriho Matisse¹¹. Všechny tři spojuje práce s organickými tvary, zkratka, poetičnost. Mnohé z jejich děl působí velmi harmonicky a skrze pár jednoduchých tvarů dokáží přenést na diváka hluboký emoční zážitek.

Důležitým aspektem byl také výběr barevné palety, ve které mi výše zmínění umělci byli inspirací. Barevný výběr do knihy jsem se nakonec rozhodla zjednodušit na tmavě modrou a šedou. Z psychologie barev vyplývá, že modrá barva je uklidňující, často je popisována jako plná míru, vzbuzuje důvěru, stabilitu, bezpečí a naději, je měkčí a přívětivější než černá a v kombinaci s šedou zůstává neutrální a není nijak rušivá.

*wellbeing – „Stav životní pohody, v níž každý jedinec realizuje svůj vlastní potenciál, dokáže se vyrovnat s běžnými stresy života, dovede pracovat produktivně a užitečně a je schopen přispět k rozvoji své komunity.“

Zdroj: Můj osobní wellbeing - Wellbeing umění žít. *Novinky - Wellbeing umění žít* [online]. Dostupné z: <https://www.wellbeingcz.cz/index.php/2019/03/02/muj-osobni-wellbeing/>

⁷ Příloha 7.3

⁸ Příloha 7.3.2

⁹ Příloha 7.3.1

¹⁰ Příloha 7.3.3, 7.3.4.

¹¹ Příloha 7.3.5, 7.3.6, 7.3.7

3 Proces přípravy, proces tvorby

3.2 Proces tvorby

Na začátku první fáze práce jsem si přečetla textový obsah knihy zpracovaný Michaelou Grochovou MSc. a na základě intuice a získané inspirace jsem začala tvořit ilustrace a hledat ideální výtvarnou techniku a barevnost. Postupně jsem od složitějších kompozic došla k organickým a jednoduchým tvarům. Ilustrace jsou nakonec složeny ze tří prvků: z ručně kreslených tvarů tuší, vektorových lineárních obrysů a vektorových plných tvarů¹².

Po obdržení finální verze textů, jsem začala testovat formáty a nakonec jsem se rozhodla pro velikost 135 mm na 180mm – menší A5 s kroužkovou vazbou¹³. Velkou pomocí mi v této fázi byla Typokniha*. Vzhledem k široké a různé škále informací, interaktivních aktivit¹⁴, tabulek¹⁵ a arteterapeutických technik¹⁶, bylo zásadní stanovit pro knihu systém sazby. Proto jsem si připravila mřížku, do které jsem následně umístila celý textový obsah knihy a ilustrace. Testovala jsem několik způsobů, jak zpracovat prostor, do kterého má uživatel psát. Jako nejvhodnější se nakonec ukázala varianta negativní plochy na šedém pozadí. Jako poslední jsem přidala ilustrace a dokončila obálku spolu s finálním návrhem vazby.

Vazby a výběr papíru jsem konzultovala v grafickém studiu Voala, kde jsem si také nechala před samotným tiskem vyrobit maketu, díky které jsem mohla zaměřit na detaily a odlatit vady.

* BLAŽEK, Filip. *Typokniha: průvodce tvorbou tiskovin*. V Praze: UMPRUM, 2020. ISBN 978-80-88308-12-6.

¹² Příloha 7.5

¹³ Příloha 7.1.1

¹⁴ Příloha 7.1.10

¹⁵ Příloha 7.1.7

¹⁶ Příloha 7.1.6

4

Popis díla, technologická specifiká, přínos práce pro daný obor

4.1

Popis díla

Psycholog do kapsy je sebestopávná kniha nabízející úlevu a řešení obtížných životních situací teď a tady, vysvětluje jak fungují emoce, nálady, jak jsou emoce propojené s myšlenkami a jak ovlivňují tělo, chování a vztahy. Texty i celý obsah je sestaven tak, aby byl srozumitelný pro kohokoli a zároveň, aby mohl být využit jako doplněk pro odbornou péči. Kniha nenahrazuje práci odborníka, může ale ukázat s čím by bylo vhodné s psychologem či psychiatrem pracovat a zároveň pomáhá zodpovědět základní otázky týkající se psychoterapie a psychiatrické péče. Obsah knihy je rozdělen do devíti kapitol: *Já, Co cítím, Co se mi honí hlavou, Péče o sebe, Sebeoceňování, Vztahy, Jak zjistím, jestli už to není za hranou, Co pro sebe můžu začít dělat hned teď, Návštěva odborníka*. Kniha také obsahuje seznam důležitých kontaktů¹⁷ na krizová centra a krizové linky. To vše je zpracováno do funkční grafické podoby, doplněné o autorské ilustrace a autorské titulkové písmo.

4.2

Technologická specifiká

Psycholog do kapsy je kniha¹⁸ s oblými rohy s kroužkovou vazbou o formátu 135mm na 180mm, se složenou vyklápěcí stránkou o velikosti 235mm na 180mm. Přebal je tvořen jedním kusem skládaného modrého papíru Royal Blue po vnější i vnitřní straně potištěného bílou barvu. Knížka je pevně uzavíratelná díky kulaté gumičce vložené do přehybu obálky. Vnitřní stránky tvoří digitálně potištěný bílý, bezdřevý nenatíraný papír Munken Print White 115g. Kniha je vysázena písmen Quin¹⁹ od BcA. Kamily Kučerové a mým autorským titulkovým písmem Oscar²⁰. Kniha byla vytištěna ve 20ks v grafickém studiu Voala.

¹⁷ Příloha 7.1.13

¹⁸ Příloha 7.1.

¹⁹ Příloha 7.6.2

²⁰ Příloha 7.6.1

4.3

Přínos práce pro daný obor

Cíle mé diplomové práce bylo demonstrovat důležitost kvalitního a řemeslně odvedeného grafického designu, který slouží široké veřejnosti. Psycholog do kapsy je svým obsahem i vzhledem na poli psychoterapie a péče o wellbeing novátorský a unikátní. Věřím, že Psycholog do kapsy napomáhá poukazovat na to, jak zásadní je práce grafického designéra pro co nejlepší zpracování vědeckého, literárního, nebo jakéhokoli jiného obsahu k rukám čtenáře, uživatele, či klienta.

5

Seznam použitých zdrojů

a) Knižní zdroje

1. BECKETT, Wendy. 1000 nejkrásnějších obrazů historie. Vyd. 2. Přeložil Jan SLÍVA, přeložil Eva KLIMENTOVÁ, přeložil Milan JÁRA. V Praze: Knižní klub, 2010. ISBN 978-80-242-2806-8.
2. BLAŽEK, Filip. Typokniha: průvodce tvorbou tiskovin. V Praze: UMPRUM, 2020. ISBN 978-80-88308-12-6.
3. GOMBRICH, E. H. Příběh umění. Praha: Argo, [1997]. ISBN 80-204-0685-9.
4. KLEIN, Grady a Danny OPPENHEIMER. Psychologie: komiksový úvod. Přeložil Ondřej FAJEJTA. Praha: Portál, 2018. ISBN 978-80-262-1377-2.
5. MCKAY, Matthew, Jeffrey C. WOOD a Jeffrey BRANTLEY. Emoce pod kontrolou. Přeložil Hana ANTONÍNOVÁ. Praha: Portál, 2020. ISBN 978-80-262-1561-5.
6. SAND, Ilse. Podívejte se na sebe laskavě: jak se osvobodit od přehnané viny. Přeložil Markéta KLIKOVÁ. Praha: Portál, 2021. ISBN 978-80-262-1809-8.
7. ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. Základy arteterapie. Vyd. 2. Přeložil Jana KŘÍŽOVÁ. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-408-3.

b) Internetové zdroje

1. Novinky - Wellbeing umění žít. *Novinky - Wellbeing umění žít* [online]. Dostupné z: <https://www.wellbeingcz.cz/>
2. The Color Psychology of Blue. *Verywell Mind - Know More. Live Brighter.* [online]. Dostupné z: <https://www.verywellmind.com/the-color-psychology-of-blue-2795815>
3. Google Arts & Culture. *Google Arts & Culture* [online]. Dostupné z: <https://artsandculture.google.com/>
4. Color Psychology. *Color Psychology* [online]. Dostupné z: <https://www.colorpsychology.org/>

6 Resumé

The topic of my Master's thesis is an 'Author's Book' - "Psychologist in the Pocket". This book was created in a collaboration with a psychologist Michaela Grochová MSc., with whom I have already collaborated in the past on the project "Cards Against Anxiety". The "Psychologist in the Pocket" offers relief and solutions to difficult life situations here and now, explains how emotions and moods work, how emotions are connected to thoughts, and how they affect the body, behaviour and relationships. The texts and the entire content have been put together in the way that they can be understood by everyone, and at the same time, can be used as an addition to professional care. The book does not replace the work of an expert; however, it can show what would be appropriate to work on with a psychologist or a psychotherapist, and it also answers questions regarding psychotherapy and psychiatric care. Moreover, the book contains a list of important contacts for crisis centres and crisis hotlines.

The correct graphic and typographic processing are absolutely fundamental for the reader/user. The typesetting, typography grid and carefully chosen colours as well as illustrations go hand in hand with the content of the book, which should neither overwhelm nor cause negative emotions. Just opening the "Psychologist in the Pocket" should provide the user with more peace and hope in their life situation.

7 Seznam obrazových příloh

7.1 Psycholog do kapsy







7.2

Dosavadní dílo

7.2.1



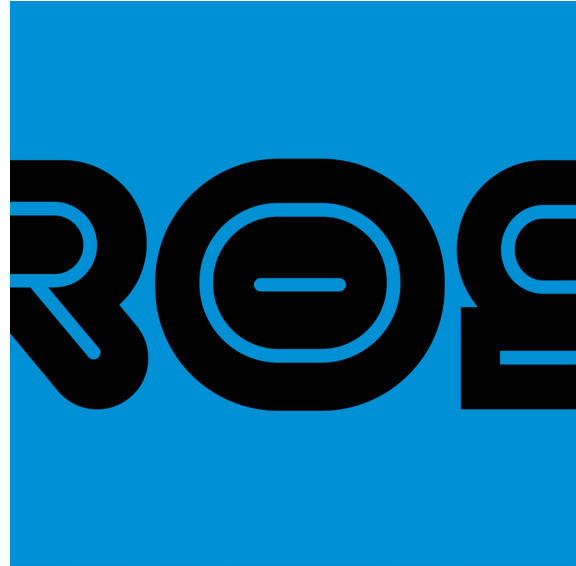
7.2.2



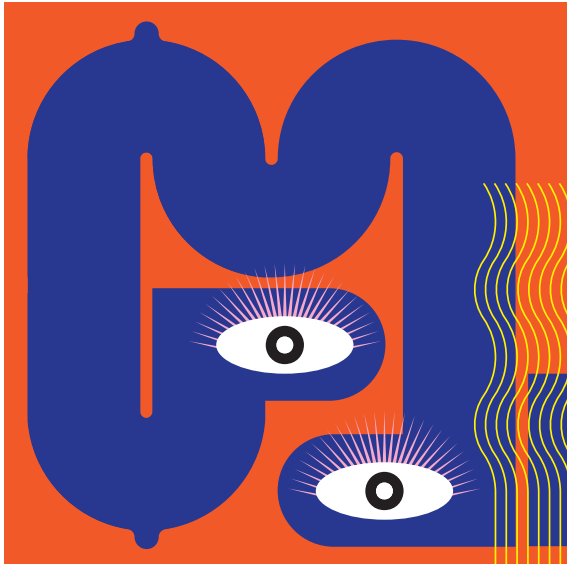
7.2.3



7.2.4



7.2.5



7.2.6



7.3 Inspirace

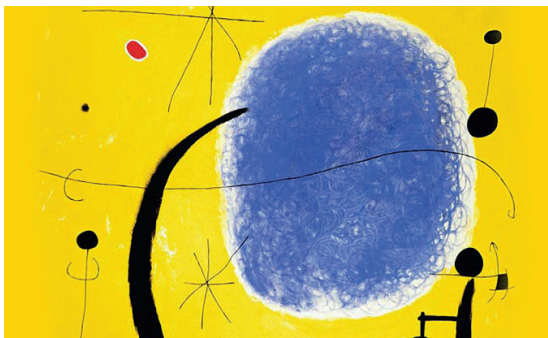
7.3.1 Henry Moore



7.3.2 Keith Haring



7.3.3 Joan Miró



7.3.4 Joan Miró



7.3.5. Henri Matisse



7.3.6. Henri Matisse



7.3.7. Henri Matisse



Zdroj:

7.3.1 Mother and Child - Henry Moore — *Google Arts & Culture*. *Google Arts & Culture* [online]. Copyright © Reproduced by permission of the Henry Moore Foundation [cit. 26.07.2022]. Dostupné z: <https://artsandculture.google.com/asset/mother-and-child-henry-moore/dQG01-aXShwTmQ>

7.3.2 1988 | Years | Keith Haring. *Keith Haring* [online]. Copyright ©1997 [cit. 26.07.2022]. Dostupné z: <https://www.haring.com/!/year/1988>

7.3.3 The gold of the azure | Paintings | Catalog of works | Fundació Joan Miró. [online]. Copyright © Foundation Joan Miró [cit. 26.07.2022]. Dostupné z: <https://www.fmirobcn.org/en/coleccion/catalog-works/5423/p-the-gold-of-the-azure-p>

7.3.4 Untitled - Joan Miró — *Google Arts & Culture*. *Google Arts & Culture* [online]. Dostupné z: <https://artsandculture.google.com/asset/untitled/dwHQLfTuW6iD1g>

7.3.5 Henri Matisse | La Vis (The Wine Press) (2007) | Available for Sale | Artsy. *Artsy — Discover, Buy, and Sell Fine Art* [online]. Copyright © [cit. 27.07.2022]. Dostupné z: <https://www.artsy.net/artwork/henri-matisse-la-vis-the-wine-press>

7.3.6 Henri Matisse | Le Clown (The Clown) (2007) | Available for Sale | Artsy. *Artsy — Discover, Buy, and Sell Fine Art* [online]. Copyright © [cit. 27.07.2022]. Dostupné z: <https://www.artsy.net/artwork/henri-matisse-le-clown-the-clown>

7.3.7 Henri Matisse | Le Lanceur de couteaux (The Knife Thrower) (2007) | Available for Sale | Artsy. *Artsy — Discover, Buy, and Sell Fine Art* [online]. Copyright © [cit. 27.07.2022]. Dostupné z: <https://www.artsy.net/artwork/henri-matisse-le-lanceur-de-couteaux-the-knife-thrower>

7.4

Grafický design a téma duševního zdraví

7.4.1

SYNDROM VYHOŘENÍ

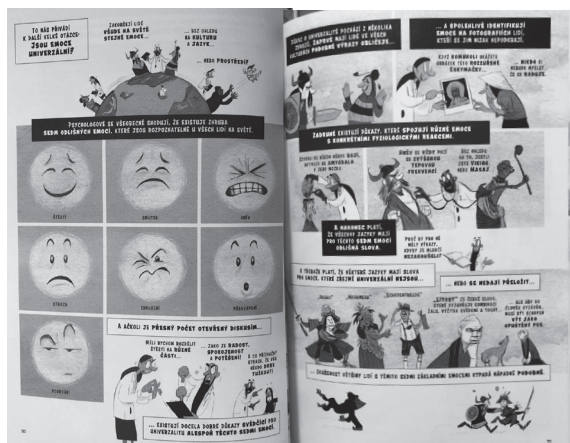
1. JAK VYPADÁ?

VE VZTAHU K PRÁCI SE MŮŽE OBJEVIT...

- POCIT PSYCHICKÉHO I TĚLESNÉHO VYČERPÁNÍ
- POKLES VÝKONNOSTI, ŠPATNÉ SOUSTRĚDĚNÍ A PAMĚŤ
- POCIT ZTRÁTY SMYSLU PRÁCE, REZIGNACE, "ZTRÁTA IDEÁLŮ"
- LHOSTEJNÝ ČI NEGATIVNÍ POSTOJ K PRÁCI
- BEZMOC, BEZNADĚJ, FRUSTRACE, VZTEK
- ÚZKOSTI, DEPRESE, NESPAVOST
- FYZICKÉ OBŤIŽE (VYSOKÝ TLAK, ZAŽÍVACÍ OBŤIŽE, BOLESTI, ...)
- ZVÝŠENÁ KONZUMACE JÍDLA ČI NÁVYKOVÝCH LÁTEK
- TOUHA OMEZIT KONTAKT S KLIENTY ČI KOLEGY A UBÝVÁJÍCÍ ZÁJEM JIM POMOCI

#NEVPUSTDUŠI

7.4.3



7.4.4

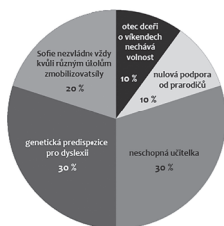
Ilse Sand

PODÍVEJTE SE NA SEBE LASKAVĚ

Jak se osvobodit od přehnané viny

portál

Sofie význam jednotlivých faktorů ohodnotí procenty a nama-
luje koláčový graf.



Graf Sofii objasňuje, že vinu nenese sama. Ale je spokojena, že je na vině z 30 %. Nula procent by znamenalo, že Linina schopnost číst vůbec neovlivní, tak bezvýznamná zase být netouží. Na druhou stranu bylo velmi obtížné nést na bedrech celou vinu. Cvičení s koláčovým grafem Sofii pomáhá zredukovat domnělou nasměrovanou dobu a část viny přemístit na druhé. Postavte si Sofii s Lininým otcem promluvit o tom, že je nezbytné, aby se i on zapojil do čtení dcerčin. Pohovořte si také se svojí rodičí o tom, že je důležité z jejich strany vnútku podpořit, aby na vině nebyla sama. Kontaktujte školu a seřazené Lině místo v doučovacím kruhu. Nejvhodněji Sofie získávášlu postavit se k 30 %, které zavlnila sama. Rozhodne se, ževe dnech, kdy je nejnavněnější, bude

25

7.4.2

MANUÁL PRO UČITELE

NEVPUSŤ DUŠI | CO DĚLAT, KDYŽ MÁ VAŠ ŽÁK PSYCHICKÉ OBŤIŽE

Má žák zájem komunikovat?

Ano

Ne

Zajistěte klidné prostředí, snažte se navodit důvěrnou atmosféru.

Podělte se s ním/ní o vaše obavy.

Pozorně naslouchajte, snažte se zjistit co nejvíce o jeho/její prožívání. Nevadí, že nevíte co říct. Naslouchání a snaha porozumět je důležitější.

Poslujte v žákovi pocit důvěry ve vás a pocit, že je přijímaný a oceňovaný.

Nesnažte se žákovi vnútit váš pohled na věc. Jeho/její pociže nezveličte ani nezlehčujte.

Pokuste se respektovat jeho/její vnímání (jakkoli se liší od vašeho a jakkoliv to může být těžké).

Společně proberte možnosti odborné pomoci - školní psycholog, klinický psycholog, psychiatr.

Navrhnete možnosti pomoci - svěřte se dospělé osobě z blízkého okolí, jiný učitel, školní psycholog, psychiatr.

Ohróuje-li žák bezprostředně zdraví své nebo jiných, zavolejte záchrannou službu.

Pokud žák není pinoletý, domluvte se spolu na způsobu, jakým informujete zákonné zástupce.

#NEVPUSTDUŠI

CVIČENÍ

Vybavte si nějakou situaci, kterou jste prožili a kvůli níž vás trápí špatné svědomí. Kdo (kromě vás) měl na šanou situaci vliv? Vytvořte si seznam.

Určete u každého procentuální podíl na vině a vytvořte si koláčový graf viny. Napište každému dopis v němž mu sdělíte, co můžete udělat, či naopak má přestat dělat, abyste se otiči za daných okolností lípe. Dopisy adresářům neodkódeujte, napište je výhradně pro vlastní potřebu, abyste zjistili, jak je část viny přemístil jinam.

RESUMÉ KAPITOLY 3: Můžete za to jen vy?

Kdo má situaci ve své mođ, nese rovněž odpovědnost za případný nezdár. Jestliže na situaci řlv nemáte, nemůžete za ni být vinní. Vlna bude málokdy padít výhradně na vaše bedra. Často jste pouze společníkem. Zjistěte, že namísto stoprocentního zavlnění můžete záležitost rozdělit mezi více osob či faktorů, které situaci ovlivňují, byvá úlevně.

29

Zdroj:

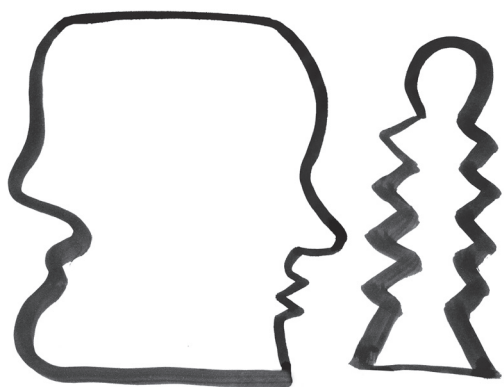
7.4.1, 7.4.2, 7.4.3 Infografika - Nevpust duši. - Nevpust duši [online]. Copyright © [cit. 26.07.2022]. Dostupné z: <https://nevpustduši.cz/infografika/>

7.4.3 KLEIN, Grady a Danny OPPENHEIMER. *Psychologie: komiksový úvod*. Přeložil Ondřej FAFEJTA. Praha: Portál, 2018. ISBN 978-80-262-1377-2.

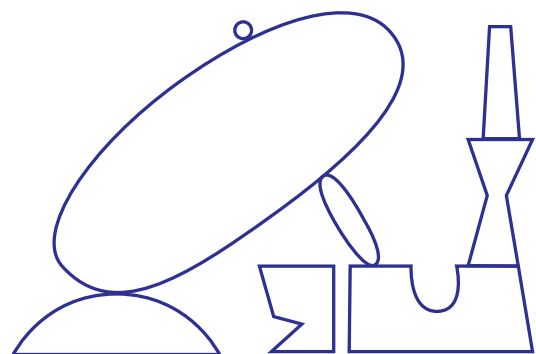
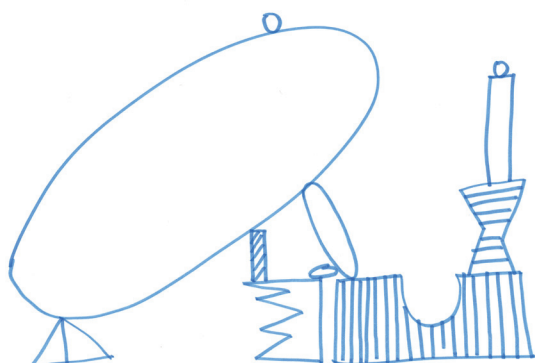
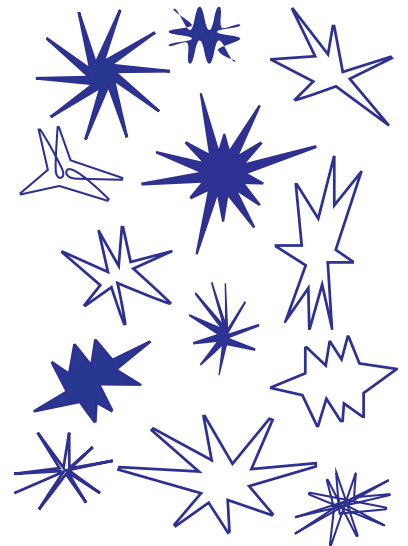
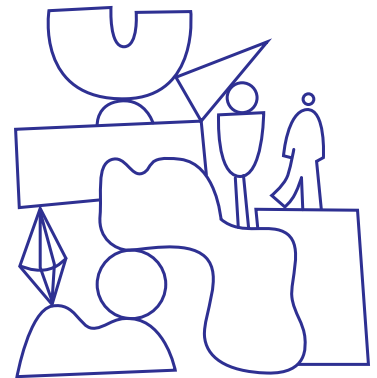
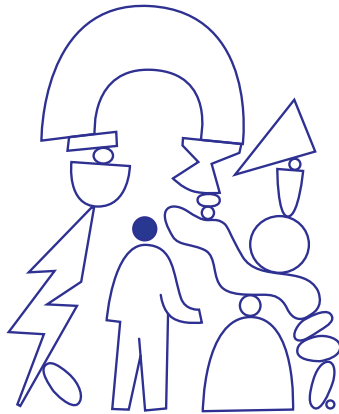
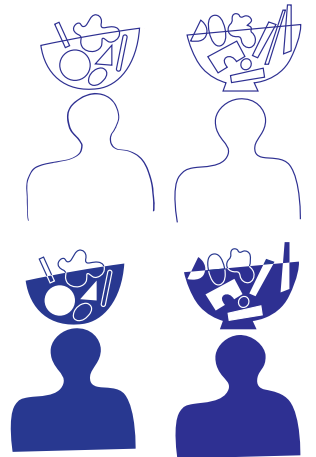
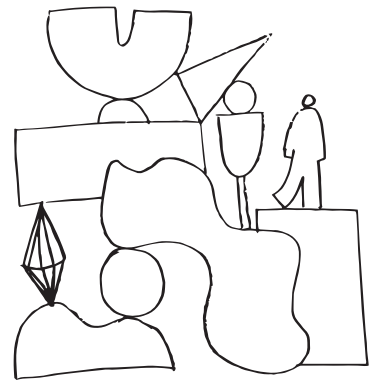
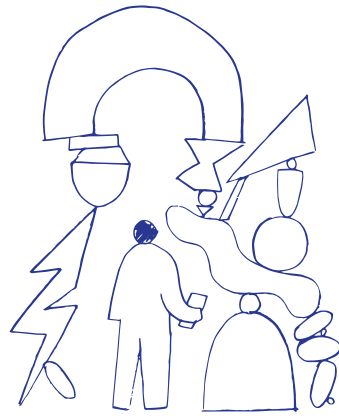
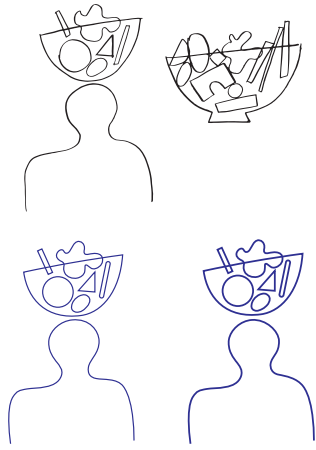
7.4.4 SAND, Ilse. *Podívejte se na sebe laskavě: jak se osvobodit od přehnané viny*. Přeložil Markéta KLIKOVÁ. Praha: Portál, 2021. ISBN 978-80-262-1809-8.

7.5

Přípravné a finální ilustrace







7.6

Písmo

7.6.1 Oscar – titulkové autorské písmo

A Á B C Č D Ď E É
Ě F G H CH I Í J K L
M Ń O Ó P Q R Ř S
Š T Ť U Ů Ú V W X Y
Ý Z Ž 0 1 2 3 4 5 6
8 9 ! ? . / ()

7.6.2 Quin – písmo pro sazbu

**A Á B C Č D Ď E É Ě F G H I Í
J K L M Ń O Ó P Q R Ř S Š T Ť
U Ů Ú V W X Y Ý Z Ž a á b c
č d d' e ě é f g h ch i í j k l m
n ň o ó p q r ř s š t ť u ú ů v
w x y ý z ž 0 1 2 3 4 5 6 7 8
9 ! ? . ! ()**

A Á B C Č D Ď E É Ě F G H I Í J K
L M Ń O Ó P Q R Ř S Š T Ť U Ů Ú
V W X Y Ý Z Ž a á b c č d d' e ě
é f g h ch i í j k l m n ň o ó p q
r ř s š t ť u ú ů v w x y ý z ž 0 1
2 3 4 5 6 7 8 9 ! ? . ! ()