

*Podpůrný list slouží jako prevence psychických obtíží, nenahrazuje odbornou terapeutickou pomoc. Podpůrný list je možné vyhotovit pouze po přečtení odpovídajícího komiksového díla.

Introvertka v hlučném světě

Tung Debbie

Anotace díla:

Strávit den s knihou a hrnkem čaje je pro mnohé introverty ideál. Obzvláště báječný je pak den, kdy se nemusí setkat byť jen s jediným člověkem, protože představa společnosti je pro ně nepříjemné. Debbie, hlavní postava komiksu, však dospěje k poznání, že kamarádit se s ostatními je nakonec super a její život je rázem veselejší než dříve.

Klíčová témata: introverze, odlehčení situace

Cíle prevence:

nastínění pocitů introverta ve společnosti

Forma práce:

 individuální

*Po vyhotovení Podpůrných listů je doporučena konzultace pro obdržení zpětné vazby. Konzultaci je možné sjednat osobně na dětském oddělení U Velryby nebo prostřednictvím e-mailu pribehypomahaji@gmail.com.

Literatura s obdobnou tematikou (výběr):

od 12 let:

Calin, Cassandra: Dneska jsem vyšla z domu (*introverze*)

Tung, Debbie: Když se introvertka vdá (*introverze*)



Introvertka v hlučném světě

Tung Debbie

Anotace díla:

Strávit den s knihou a hrnkem čaje je pro mnohé introverty ideál. Obzvláště báječný je pak den, kdy se nemusí setkat byť jen s jediným člověkem, protože představa společnosti je pro ně nepříjemné. Debbie, hlavní postava komiksu, však dospěje k poznání, že kamarádit se s ostatními je nakonec super a její život je rázem veselejší než dříve.

1. Debbie se v úvodních stránkách zeptá chlapce, jakou zajímavou knihu četl naposledy a on odpoví, že knihy jsou podle něj nudné, což ji zklame.

Napiš název knihy, která se líbila tobě a doporučil/a bys ji Debbie.

2. Sociální baterka Debbie se v průběhu dne vybíjí, čímž Debbie ztrácí chuť být mezi lidmi. Co tobě vybíjí a nabíjí tvou baterku během dlouhého kde?

Energii mi ubírá (zakresli červeně):

Energii mi dodává (zakresli zeleně):

3. Každý vnímá svět jiným pohledem a na základě toho si buduje pomyslný „vlastní vesmír“, kde se obklopuje tím, co má rád a ve chvílích, kdy jsme sami myslíme přesně na tyto věci, co nám v životě dělají radost.

Namaluj na zbylý prostor tohoto listu tvůj vlastní vesmír. Zapoj barvy, tvary, zvířata, lidi – jednoduše vše, co ti utváří příjemné myšlenky.

(Debbie v komiksu nakreslila hvězdnou oblohu, knihu a čaj.)