

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

Nevyhnutelná opotřebovanost citů

Zidrou a de Jongh Aimée

Anotace díla:

Jak křehká může být ve stáří láska, když i tělesná schránka jeví známky zjevného opotřebení? Dennodenně čelit obavám, samotě a strachu ze smrti musí být náročné. Zdá se, že to poslední krásné jsou pouhé vzpomínky. Život je však nepředvídatelný a v tomto komiksu propojí cesty dvou starších lidí, aby společně kráčeli dál, ruku v ruce, za doprovodu lásky a spokojenosti.

Klíčová témata: stáří, samota

Cíle prevence:

nastínění pocitů samoty u starších lidí, upozornění na důležitost lásky a přátelství

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):

do 7 let:

Kastnerová, Alena: O líné babičce (*pozitivní přístup ke stáří*)

od 8 let:

Grajciarová, Miroslava: Pozri sa dolu! (*stáří, přátelství*)

Walliams, David: Babička drsňačka (*rodina, vztahy, stáří*)

od 14 let:

Sharma, Robin S.: Mnich, který prodal své Ferrari (*nadhled, stáří*)

Ironside, Virginia: Virginiin monolog – proč je stárnutí skvělé (*přednosti stáří, humor*)



Nevyhnutelná opotřebovanost citů

Zidrou a de Jongh Aimée

Anotace díla:

Jak křehká může být ve stáří láska, když i tělesná schránka jeví známky zjevného opotřebení? Dennodenně čelit obavám, samotě a strachu ze smrti musí být náročné. Zdá se, že to poslední krásné jsou pouhé vzpomínky. Život je však nepředvídatelný a v tomto komiksu propojí cesty dvou starších lidí, aby společně kráčeli dál, ruku v ruce, za doprovodu lásky a spokojenosti.

1. Vyber si alespoň jednu věc ze seznamu, a udělej něco hezkého pro starší osobu ve tvém okolí, aby se necítila sama, smutná či nechtěná.

Chvilé spolu:

Prohlédněte si fotografie a zavzpomínejte. Poté si vytvořte novou společnou fotku při aktivitě, která vás společně baví. (Ize zajít na zmrzku, hraní ping pongu aj.)

Vím, co potěší:

Potěš danou osobu něčím, co má ráda (kytice, sladkost, čaj, uzené, lístek do divadla,...).

Tohle nás pojí:

Udělejte si výlet tam, kde to máte nejraději (kavárna, zámek, příroda,...).

Nebo společně něco vytvořte (pečení, oprava, úklid, pletení,...).

Nepřehlížeť:

Až půjdeš po ulici, cíleně si všímej starších lidí. Když se vaše pohledy střetnou, usměj se nebo kývni – vezmi toho člověka na vědomí. Díky tobě přestane být neviditelný.

Pomoci si navzájem:

Nech si poradit/pomoci s něčím, s čím si nevíš rady. Naoplátku ty pomoz s nákupem, úklidem, údržbou, nastavením telefonu,...

