

## Seznam příloh

### Příloha 1 – Informovaný souhlas zákonného zástupce dítěte

#### Informovaný souhlas

Mé jméno je Marko Tokar. Jsem studentem oboru Psychologie na Pedagogické Fakultě Univerzity Karlovy v Praze.

Tímto bych Vás chtěl požádat o svolení pořízením audionahrávky dvou rozhovorů s Vaším dítětem (jméno), pořizování poznámek o chování a komentářích během výtvarných setkání v rámci výtvarného programu ve škole (jméno školy).

Tyto informace budou následně použity pro výzkum v bakalářské práci na téma *Potenciál výtvarné činnosti pro wellbeing dětí mladšího školního věku*.

Veškeré údaje (jména, bydliště a další osobní údaje) budou anonymizovány.

Pokud s výše uvedeným souhlasíte, prosím, podepište níže.

V Praze dne \_\_\_\_\_

Podpis zákonného zástupce \_\_\_\_\_

### Příloha 2 – Strukturované rozhovory

#### Ranja Vstupní rozhovor

M: Jak se dneska máš, Ranjo? <odmlka> Můžeš odpovědět krátce, to je v pohodě.

R: Blbý ráno, ale jinak dobrý.

M: Jakto? Stalo se něco.

R: Ne nic.

M: Dobře, já bych si s tebou teď chtěl popovídat o tom, jak jsi nebo nejsi ve svém životě spokojená, jak se máš, co cítíš a jak věci prožíváš. Je to v pořádku? Můžeme si o tom pokecat?

R: Jo.

M: Dobře, díky. Tys mi teď pověděla jak se máš dneska. Já bych se tě rád zeptal ještě jednou, ale spíš více obecně, poslední dobou, během posledních pár týdnů nebo jednoho posledního měsíce?

R: <dlouhá odmlka, zdá se být smutná> Nevim. <tady jsem ji chvílku nechal> Temperamentně <směje se>

M: Temperamentně? <ptám se s úsměvem>

R: Jo, střídá se to hodně <tady se už hodně úsmívá, ale trošku rozpačíte> Nahoru dolu.

M: Hodně se to střídá? Jeden dobrý a druhý den horší a pak zase? Nebo se tahle nálada změní během jednoho dne?

R: Tak různě, někdy během dne, někdy se to střídá po dni, někdy se to drží víc dnů. I to dobrý i to horší.

M: Zkusila bys to teď shrnout jedním slovem?

R: Všechno, salát <rozpačitý úsměv>ale jo, asi dobrou.

M: Teď když se Tě budu ptát na nějaký věci, tak to budu vždycky myslet v horizontu posledních týdnů, měsíce, jo? Tak jo. Cítíš se klidně? Často, občas, zřídka, pořád nebo vůbec? Pociťuješ klid?

R: <dlouhá odmlka, pohled upřený do dále, po chvílce se na na mne podívala a odověděla> Jo

M: Dobře, díky. A jak často? Často? Zřídka? Občas?

R: Středně, průměrně.

M: Mhm, díky. J, máš poslední dobou dobrou náladu, obecně?

R: <ožila ve tváři> Talhle, já jsem si jakoby řekla, že já nebudu myslet na to negativní. Takže, já, když se mi třeba něco negativního stane, tak já prostě začnu myslet na něco pozitivního a začnu mít dobrou náladu zase.

M: Aha, hezky. Takže se sebou umíš už nějakým způsobem pracovat <s úsměvem>? Umíš korigovat svůj emocionální stav?

R: Jo, ano, řekla bych, že jo.

M: Super, takže na otázku, jestli máš poslední dobou dobrou náladu, bys tedy odpověděla jak?

R: Mám dobrou náladu celkem často <říká však pomalu a rozpačitě>

M: Super, díky. Myslíš si, že s lidma vycházíš dobře?

R: Jo!

M: Jo?

R: Ale musel bys říct, kde jako...

M: Myslím to doopravdy obecně, myslím tím rodinu, blízkou i vzdálenou, přátele, známý, učitele, lidi, co potkáváš na ulici, v obchodě, na kroužku a tak...

R: Jo, tak to určitě dobře.

M: A například na škále od jedné do pěti, kdy jedna je vycházím se všemi skvěle, dvojka je vycházím s většinou lidí dobře, trojka jako padesát na padesát, čtyřka, že vycházíš dobře s málo lidmi a pětka, jako že ne vycházíš dobře s nikým...

R: Tak to někde mezi jedna a dva. Dost dobře.

M: Díky, skvělý. Dokážeš si najít během dne různý zábavný věci, co dělat?

R: Jo <velice jednoznačně>

M: A kdybychom si vzali na pomoc zase škálu jedna až pět?

R: Tak to je skoro čistá jednička.

M: Výborně. A když se třeba rozhoduješ, co budeš dělat během dne nebo pokud máš před sebou i nějaké větší rozhodnutí a vážnější, dokážeš se rozhodnout snadno?

R: Jak kdy, záleží o co jde...

M: A pokud bych tě poprosil, abys to nějak zprůměrovala a zhodnotila zase obecně?

R: No.... nemůžu se rozhodnout <směje se> Nevím tak, nějak tak středně. Jakoby, když jde o něco, co chci já jakoby, tak jako vim, co chci většinou. Myslím, že dokážu dobře rozhodnout i pro ostatní.

M: Dobrá, skvělý :) Máš ráda každého, koho potkáš?

R: Jo!! <naprosto bez váhání>

M: Od jedničky do pětky?

R: JEDNA!

M: Tohle bylo snadný :)

R: Nevím, neumím si představit.... Já to беру tak, že všichni jsme vlastně, všichni jsme jeden. My jsme prostě spousta... nevím, já si to představuju prostě jako spousta malých drobečků a my když se dáme dohromady, tak uděláme skvělejš dort!! A je to takový, že když se na to

podíváš tak, že každé člověk je vlastně jiná část tebe, tak ho vlastně přece ani nemůžeš jinak, než ho mít rád, protože je to prostě část tebe.

M: To bylo moc hezky řečeno :) Velice oduševněle a zrale. To se mi moc líbilo. Dobrá. Myslíš si, že na tobě záleží hodně lidem?

R: <dlouhá odmlka> Jak myslíš jako "hodně"?

M: Pokud si tedy pomůžeme škálou jedna až pět, kdy jednička jsou skoro všichni lidi, který tě znaj a pět by mohlo být, že si myslíš, že na tebe vůbec nikomu nezáleží.

R: Nevím, to mi přijde celkem sobecký, takovou věc říct.

M: Tím se nenech zviklat. Není nic špatného na tom, mít o sobě dobré mínění, mít se rád, věřit si a ták. Zkus si upřímně odpovědět na tu otázku, nehleď na nikoho jinýho. Tohle je jen o tobě.

R: <dlouhá odmlka> Asi joo.

M: Jo? Myslíš, že na tobě záleží hodně lidem?

R: Asi joo, no..

M: Díky :)

R: Teď se cejtím úplně sobecky, že jsem to řekla.

M: A pročpak?

R: Nevím.

M: Aha a jaký pocit tohle v tobě vyvolává?

R: Nevím, asi nedokážu ocenit sama sebe.

M: A tohle zase v tobě vyvolává co? Radost, vztek, lítost, smutek, povzbuzení, strach..?

R: Nevim. Takovej pocit, že prostě nevim. Všechno a nic.

M: Dobře, tak jo. Myslíš si, že se ve tvém životě budou dít dobré věci?

R: Jo, určitě. No, i kdyby ne, tak já se stejně budu soustředit jenom na to dobrý. Takže tak. Já nevim, tak jako podle mě je to každýho v životě, podle mě každé je na Zemi pro to, aby se něco naučil, takže ať tě potká vlastně cokoli, tak je to pro tebe dobrý. Každá ta situace tě má něco naučit. Takže, i když se ti to nelíbí, má to nějaký důvod a je to pro tebe vlastně dobrý nějak, jen to třeba zrovna nevíš!

M: Dobře, moc ti děkuju za takovou odpověď. To by si mnozí z nás měli uvědomovat častěj!  
<smějem se>

M: Ranjo, užíváš si věci, který každý nový den přinese?

R: Já mám pocit, že už jsem dlouho jako nic nového nezažila. Přejde mi to pořád stejný.

M: A když se zeptám malinko jinak.... Užíváš si věci, který ti každý další den přináší? Přestože nejsou nový?

R: <dlouhá odmlka, dívá se do země, vypadá smutně>

M: Tak zase od jedničky do pětky? Jedna, užívám si každou maličkost, pětka, ne užívám si vůbec nic, trojka, mám to tak fifty fifty...

R: Užívám si, co jde!

M: A kolik toho jde si užívat? Hodně nebo málo? :)

R: Nevím, já mám rostě pocit, že všechno už je nějakou dobu stejný a mám pocit, že prostě dlouho už nepřišlo nic nového, tak nevím.... Užívat si pořád dokola to samý je takový... Já nevím. Tři.

M: Dobrá, Ranjo. Díky. Myslíš si, že máš ve svém životě spoustu věcí, na který můžeš být pyšná?

R: Jo!

M: A od jedničky do pětky? :)

R: Dva.

M: A jsi na ně pyšná? :)

R: Jo.

M: Super. A na co třeba? :)

R: <dlouhá odmlka> Já nevím, jak bych to řekla, mmm... nevím.

M: A čeho se to aspoň týká? Rodina? Škola? Tvoje zájmy?

R: Všechno!

M: A něco konkrétního? :) Já vím, že tančíš folklórní tance a nedávno jsi byla na soustředění a vystoupení v Itálii. Na tohle třeba pyšná jsi?

R: Já nevím, tak třeba jsem pyšná na to, že mi učitelka nabídla, že budu tančit solo, na jaře budu mít takovej... Dětský Kühnův Sbor, tak tam budu tancovat, tak na to jsem pyšná :) <culí se rozpačitě>

M: To zní skvěle. Děkuju. jsi nadšená do věcí? Radostná? :)

R: Jak kdy, jak kdy. Záleží na tom, jakou mám náladu a co to je za věci.

M: Mohla bys to rozvést trošku?

R: Na tancování se vždycky těším, do školy většinou taky, ale tady už záleží na náladě.

M: Na škále jedna až pět?

R: Mezi dvojkou a trojkou teda.

M: Dobře. Já to mám asi taky tak, Ranjo, Teď zase z jiného soudku... Dělíš se vždycky o svoje dobroty?

R: Jo, vždycky. Já mám hodně sourozenců, já jsem se naučila dělit se o věci, pro mě je to přirozený, když jsem nejmladší a jediná holka z pěti dětí. <směje se>

M: To musí bejt občas boj, to chápu.

R: Jo <směje se>

M: Teď bych se tě zeptal zase na pocit za poslední měsíc.... Cítíš se uvolněně? Třeba opakem uvolnění je napětí, nějaká tenze.

R: Tak od jedničky do pětky bych řekla třeba čtyři.

M: Že se cítíš málokdy uvolněně?

R: Ano.

M: A kdy se cítíš uvolněně a kdy ne?

R: Já mám pořád pocit, že ode mě všichni něco očekávají, ale asi se o tom nechci bavit.

M: Dobře, nemusíme. A cítíš se vystrašeně nebo máš nějaký obavy?

R: Jo.

M: A od jedničky do pětky? Jak moc nebo jak často?

R: Tak to budou asi tři.

M: A z čeho třeba?

R: To nechci říkat.

M: Dobře, to respektuju. V pořádku. A cítíš se možná někdy smutná nebo skleslá?

R: Tak napůl. Občas jo, občas ne. Ono je to třeba ráno, nebo pak až večer, ale během dne ve škole to ze mě tak trochu opadá.

M: A čím to může být ráno a večer? Že nejsi s kamarády a ve škole ano?

R: No je to tím, že mám zase čas přemýšlet. Tady ve škole na to prostě čas nemám, dělám jiný věci, bavím se s lidma. Ráno a večer jsem jen sama se sebou.

M: Takže sama se sebou se cítíš smutně a sklesle?

R: Občas.

M: Dobře.. A z čeho?

R: To taky nechci říkat.

M: Dobře. Usínáš a spíš dobře? Nebo s tím máš občas potíže?

R: Ne, spím dobře.

M: Zdají se ti sny?

R: Moc ne.

M: Noční můry?

R: Ne.

M: Od jedničky do pětky, jednička - usínám skoro hned a probudím se až ráno, trojka - trvá mi déle usnout a v noci se probudím, pětka - nejde mi usnout a pokud usnu, několikrát za noc se vzbudím.

R: Já jsem nikdy neusínala hned, já vždycky potřebuju čas... Tak asi dva, skoro jedna.

M: Cítíš se naštvane za poslední měsíc?

R: Mhm, ano.

M: Hodně nebo často?

R: Často ne.

M: A dokážeš si třeba vzpomenout jak často nebo v jakých situacích?

R: Jo, ale je to těžký na vysvětlení. Hodně těžký. A není to spíš jakoby vztek, spíš ten vztek je jakoby nejdřív uděří, ale pak ... je to jako zmrzlina. Když si vyndáš zmrzlinu a nejdřív je zmrzlá. To je ten vztek. Ale potom, když ji necháš chvíli, tak se začne rozpouštět a pod tou zmrzlinou je smutek.

M: Aha, takže pod tím vztekem se vždycky skrývá smutek.

R: U mě to tak je vždycky.

M: Je to teda tak, že to z čeho jsi smutná vlastně způsobí, že se naštvěš? Možná jako nějakou obrannou reakci... aby ses necítila smutně, jenže vztek odezní rychleji, než smutek....

R: neřekla bych úplně obrana, ale řekla bych, je to to první, co cítím prostě.

M: Ranjo a máš poslední dobou obavy z toho, co se ti stane? Může stát v budoucnu.

R: Mmmm... Tomorrow is mystery <směje se> Nemám důvod. Kdybych pořád přemýšlela pořád nad tím, co se stane, nevychutnám si přítomnost. Nebo nebudu moc dávat pozor na to, co se děje teďkon.

M: Dobře, díky. To je dobrý :) Teď se tě zeptám na předposlední otázku.. Cítíš, že jsi dobrá v nějakých věcech?

R: Proč mi dávaš takový otázky? To je zase takový <směje se>... Zase se cítím špatně to říct.

M: Jako zase sobecky?

R: Jo.

M: Tím se ale nenech zvykat a netrap se. Oprosti se od toho. Ono je to moc dobře, pokud člověk o sobě ví, že je v něčem dobřej. Je to stejně dobře, jako být na něco pyšná, nebo na sebe pyšná!

R: Jo asi jo no, tak středně, tři.

M: Jo, co? Cítíš, že jseš dobrá v nějakých věcech? A je jich hodně, myslíš?

R: Jako mě osobně to nepřipadá tak, že by jich bylo hodně, ale třeba jako ostatní mi většinou říkaj, že jsem dobrá. Dospělí i děti.

M: Dobře, takže to cítíš tak, že v očích druhých jsi lepší, než ve svých vlastních, než tomu doopravdy je?

R: Určitě!

M: Díky. Tak a teď na tebe mám už jen poslední otázku.

R: Ježiši, to bude zas něco <směje se>.

M: Ranjo.... říkáš vždycky pravdu?

R: <usmívá se dlouho> Tak jako, ne, to určitě ne, protože nemůžu říkat vždycky pravdu. Nevim. Buť to může někoho zranit nebo bych mohla někoho zradit, vyzradit tajemství.

M: Dobře, tak od jedničky do pětky?

R: Ne, ale nění to zase jakoby.... nelžu schválně vyloženě a nejsou to špatný lži. Takže dva.

M: Díky.. a jaký teda ty lži jsou?

R: Tak kdybys nikdy nelhal a někdo mi svěřil tajemství, jinej by se mě na to zeptal a já bych řekla pravdu a vyzradila ho, to není fér vůči tomu prvnímu člověku, kterej se mi svěřil.

M: Tohle asi pravda bude.

<smějem se>

M: Jasně Ranjo. Já ti rozumím. Z mojí strany je to vše. Chtěla bys ještě něco dodat? Třeba jen nějaký dojem z tohoto povídání?

R: <kývá hlavou, že ne>

M: Dobře. V tom případě já ti moc děkuju za rozhovor. Vážím si, že ses takhle otevřela a sdílela se mou spoustu věcí.

R: Tobě taky díky.



### **Ranja Závěrečný rozhovor**

M: Ahoj, jak se dneska máš?

R: Dneska se mám dobře.

M: Díky čemu se máš dneska dobře?

R: Asi díky P.

M: Jakto?

R: Celej den jsme se jen smáli a kravily.

M: P. je tvoje kamarádka?

R: Jo

M: Bavíte se spolu hodně?

R: Jo, pořád

M: Bavíte se víc než dřív?

R: Možná jo. Možná nás teď spojuje víc čas s malejma dětma.

M: Jak to myslíš?

R: No ve škole jsme starší a tak se staráme o ty menší.

M: Jak se o ně staráte?

R: Pomáháme jim s učením nebo když něco ztratěj nebo s vyráběním něčeho.

M: Hezky, to je od Vás moc hezký.

R: Nebo s nima děláme blbosti.

M: To vás baví?

R: Jo, je to sranda.

M: Dobře. Dneska ráno jsme se bavili o tom, co je to osobní pohoda a co ji tvoří. Jak a na co jsme přišli?

R: No tak bavili jsme se o tom, co nám dodává ten pocit pohody nebo štěstí a ták.

M: A co myslíš, že nám ten pocit v životě dodává?

R: No tak bavili jsme se o pozitivních vztazích, o pozitivních pocitech. Taky, že nám dobrej pocit dodává, když děláme něco smysluplnýho.

M: Jasně, super. Myslíš, že bysme mohli dodat ještě něco?

R: No, říká se "dělání, dělání, všechny chmury zahání".

M: Jasně, takže nějaká činnost?

R: Jo.

M: Já bych se tě chtěl optat a popovídat si o věcech, který se toho týkaj. Kdybys při svém povídání myslela na věci hlavně z poslední doby, třeba měsíce. Dobře?

R: Jo jasně

M: Super, tak když jsme nakousli ty činnosti... čím se poslední dobou zabýváš?

R: Um.. Tak mám doma harfu nově

M: Uáu, hezky, jak dlouho?

R: Asi dva tejdny, ale dělám harfu jakoby online, protože do ZUŠky musím čekat nějaký jako měsíce na přijmací zkoušky a už jsem dokončila jakoby začátečnickej kurz, takže oficiálně už umím hrát na harfu.

M: Super, gratuluju. Skvělý

R: A taky máme jakoby kamarády, který si pořídili ovce, ale nějak jakoby na ty ovce neměli dost času a jídla a teďkon tam maj jakoby jednu ovci slabou, takže jí dali k nám a narodily se jí dvě jehňátka. Ty jehňátka taky nejsou úplně nějak silný extra a jedno málem umřelo, takže jsme ho oživovali o víkendu a strávila jsem v podstatě celej víkend oživováním. Za tenhle rok jsem oživovala tři jehňata.

M: Fakt? Hustý.

R: Jo a všechny přežily nebo dvě přežily zatím, to třetí se uvidí.

M: jaký to je? Jak se to dělá?

R: No je to jakože, nejhorší je vidět, že ta ovečka prostě... tak třeba ta první byla úplně, že jako začala padat a tak jsme řekli, že O-ou, tu berem dovnitř. Fénujeme jí, aby se zahřála a dáváme jí stříkačkou do pusy vodu s glukózou. Pak čekáme, jestli se probere nebo ne. A potom jí musíš krmit.

M: Jasně, takže se staráš o ovečky jako o miminka. Jak dlouho to trvá většinou, než se zmátoří?

R: Třeba pět hodin. Ty když jí vemeš a potom jí zahřeješ, tak vlastně to trvá třeba několik hodin, než se vyspí a nabere sílu. No a potom se zjistí, jestli to bylo dobrý nebo se neprobere.

M: A dvě ovce ze tří se probraly a ta třetí?

R: Ta třetí je teď doma u nás, máma se o ní stará a já dneska uvidím, jak to dopadlo.

M: Hustý, tak to doufám, že dopadne všechno dobře.

R: Před lyžákem (před dvěma týdny cca) jednu, ale ta umřela pak, ale jakože později a potom jednu, vlastně tu Gigi, má jméno, ta teďkon žije, je silná, skáče už, takže mám pocit, že přežije a potom jednu od těch kamarádů. No ale její maminka jí nepříjímá, takže jí krmíme my. To je můj život za poslední dobu.

M: Moc zajímavý. Takže tohle jsou nové věci za poslední dobu, ano? Ovečky, harfa... A od našeho prvního rozhovoru, přihodilo se nebo objevilo ještě něco nového?

R: Nooo, budu tancovat solo na Slavnosti jara, dětský Kühnův sbor, to je ten nejznámější úplně v Česku a 12. května budu tančit solo (až jásá). Je krátký, ale je to solo.

M: Super, to taky gratuluju.

R: Jo, to jsem fakt pyšná, že se teď zabývám tímhle právě.

M: Takže se věnuješ tanci, hře na hudební nástroj, péči o zvířata... je ještě něco, čemu se věnuješ?

R: Učím se francouzštinu.

M: Nově?

R: Né, to už dělám jakože delší dobu.

M: Jak se při těchto činnostech všech cejtíš?

R: No když oživuju ovečky tak se necitím dobře.

M: Ne?

R: Takhle, když vidím, že jí je líp, naučila jsem se to, že když ovci šáhneš do pusy a má jí studenou, je to špatný... Tak jsem se naučila poznávat její stav takhle... No jo ale když se pak zmátoří, tak jsem úplně šťastná.

M: A při těch dalších činnostech? tanec, harfa...

R: To je skvělý.

M: Děje se ti někdy, že při nějaké činnosti se do ní tak ponoříš, že na všechno ostatní zapomenš?

R: No jo, tak tanec určitě jakože to je prostě to nejlepší na světě. Když si třeba čtu nebo se učím o něčem, co mě zajímá, tak taky.

M: A co čteš?

R: No třeba jsem teď několik dnů četla o tom, jak v Egyptě dělali barvu.

M: Aha a jak?

R: Stříhali speciální listy, pak je museli rozšlapat a počůrat hodně a potom to nechali na slunci 3 dny uležet a potom to vyvařili s látkou, která byla pak krásně modrá.

M: To je fakt zajímavý.

R: Nevim, ale už, jak se jmenovala ta rostlina.

M: A roste to tam dodnes?

R: Nevim.

M: A když už se bavíme o barvách a měli jsme spolu výtvarku, jaký ty máš vztah k výtvarný tvorbě? kreslení, malování, tvoření... socha?

R: Jakože když jsem byla malá, tak jsem kreslila furt a chodila jsem na kroužky a tak. Teď už tolik nekreslim, ale mám to pořád ráda a myslím si, že umím kreslit hezky na svůj věk.

M: A teď za poslední dobu?

R: Kreslim hrozně ráda různé symboly a tak. Třeba květy jako spirály nebo tvary, co něco znamenají.

M: A věnuješ se i takovému lehkému kreslení často teď?

R: Jo každé den něco, ale neřekla bych, že jakože úplně maluju obrazy. Spíš možná tvořím, třeba jako jsem vytvořila, jsme nastříhala čtverečky z papíru, pak jsem je slepila do kruhů a potom jsem z toho udělala krásnou kytku.

M: Takže teď ráda vyrábíš trojrozměrné věci?

R: Mhm.

M: A s jakými materiály děláš?

R: Karton, papír... taky vyrábím z takových dírkovaných látek různé sukýnky a tak... (směje se) teda nevím na co, když už si s panenkama nehraju, ale baví mě to.

M: Takže ještě jednou, tanec, hudba, výtvarný tvoření, péče o zvířata, pečuješ i o mladší spolužáky...

R: Sign language!!!

M: Hustý, znakový jazyk. Jak to jde?

R: Umím pár slov, jako děkuju, ahoj, to mám ráda apod. (předvádí)

M: Šikovná, hustý.

R: Nevim, pro se to učim, ale prostě mě to baví.

M: Jsi na sebe pyšná?

R: Nooo, jako... jsem hrdá na to, že mě moje učitelka tance bere vážně a věří, že to dám, že mě považuje za dobrou.

M: A ty se považuješ za doboru?

R: Jako já vim, že taková věc je jakože relativní prostě a tak se vlastně považuju za dobrou v rámci mojí skupiny. Víím, že třeba profesionálové jsou úplně někde jinde, tak jako takhle nejsem ještě dobrá..

M: Porovnávat se s někým, kdo je takhle jinde ani možná nemá smysl. Nicméně porovnávat se sama se sebou dobrý je, alespoň uvidíš, kam ses posunula.

R: Jo to jo. nejdůležitější si myslím je, že mě to baví to jestli jsem dobrá není tak důležitý.

M: Mhm, já teď zkusím dát pár takovejch pomocnejch otázek a trošku to zarámovat. Myslíš si Jo., že máš věci v životě, na který můžeš být pyšná?

R: Jo, asi jo. I když mi asi není úplně příjemný o tom takhle přemýšlet.

M: Proč?

R: No nevim. Nebo jakoby vim nebo na půl jako.

M: Sám sebe ocenit je moc dobrá dovednost. Co tobě v tom brání, co myslíš?

R: No já jsem jakoby vyrůstala s tím, že jako jsem si musela vždycky jakože... jsem měla pocit, že jsem si musela vždycky všechno zasloužit. (říká dost smutně)

M: Pramení to z domova?

R: Asi jo.

M: U rodičů máš na mysli nebo jak?

R: Mhm. U táty.

M: Tak to zkusíme jinak. Máš v životě věci, ze kterejch máš radost?

R: Jo to jo.

M: To je dobrej pocit, ano?

R: Ano

M: A máš radost z čeho konkrétně?

R: No, že něco umím třeba.

M: A je ti to příjemný?

R: Jasně.

M: Je ti teda příjemný, že jsi taková jaká jsi?

R: Jo, nooo. Jo, v tomhle jo.

M: Takže můžeš mít radost sama ze sebe?

R: Jo.

M: Super. To by mohlo stačit. Možná ještě by mohla pomoci taková škála, od jedničky do pětky, jednička nejlepší, pětka nejhorší... Máš věci, na který můžeš být pyšná v životě? Jak moc s tím souhlasíš nebo nesouhlasíš?

R: No tak asi 2 a 3/4. skoro 1

M: No vidíš, díky. Cítíš se být v nějakých věcech dobrá?

R: Noooo, to je asi stejný. Tanec, péče o zvířata a děti, hra na harfu a znakový jazyk.

M: Takže na ně můžeš být pyšná?

R: No jo to asi jo (směje se)

M: Skvělý díky. Děláš věci s nadšením?

R: Jo, jak který, ale tyhle jo.

M: Tak zkusíme to takhle.... Jsem nadšená do věcí, 1 až 5.

R: Dva. Né do všech, ale většinou jo a snažím se ve všem najít něco dobrého a jít do toho s nadšením.

M: Jo. moc ti děkuju výborně. Vidíš. Jak ti je teď?

R: No docela dobře. A třeba dělám věci, který bych ještě před měsícem nikdy neudělala.

M: Jo? Co třeba?

R: S P. jsme šli kolem takovýho tunelu na škoním výletě a já bych do něj nikdy dřív nevezla, ale najednou jsem dostala takovou divnou kravicí náladu a šla do toho a byla to strašná sranda a dobrodružný.

M: A co tam bylo?

R: Nic (směje se), ale dřív bych se prostě bála.

M: Co myslíš, že tě k tomu navedlo? Bát se míň?

R: No nevim. Při výtvarce jak jsme dělali jednu aktivitu, jak jsme malovaly strachy a pak, jak se s nima vypořádat, tak to mi zůstalo v hlavě a pak jsem to řešila s mámou a asi....

M: Určitě?

R: Co?

M: Myslíš, že je to tím?

R: No nevim, to mě teď napadlo, že to bylo naposledy, co jsem takhle řešila nějaký strachy.

M: Díky moc. Jo. a jak se za poslední dobu cítíš? Zkusila bys to nějak charakterizovat pár slovy?

R: Dobře

M: Mohla bys mi to nějak přiblížit?

R: No to záleží jaký den a tak. Může to bejt, že den začne blbě a pak se zlepší do nejlepšího jakože.

M: A jaký pocity převládaj za poslední dobu?

R: Smích? (směje se)

M: Super, takže radost?

R: Jo.

M: Co ještě?

R: Obava

M: Obava z čeho?

R: My máme stavět dům a vedle nás bydlí souseď, kterej... no prostě kdybychom postavili barák na tom místě, kde jsme chtěli, tak by bylo riziko, že by se mohla zničit jeho příjezdová cesta a on nám musí dát souhlas. Jenže on řek, že musíme zaplatit nějakou velkou částku peněz, což my nemáme k dispozici, aby jsme to tam mohli dát. Tak jsme si řekli, že to posunem a on začal vymejšlet různý věci, jak nám to teď zkazit nebo nás obrat o peníze.

M: Rodiče to řeší?

R: Jo řeší.

M: Já doufám, že se to vyřeší co nejlíp. Je ještě něco, co pociťuješ výrazně poslední dobou?

R: Nevim, asi nic.

M: Takže převládající pocity jsou obavy z toho, jak dopadne stavba baráku, ale taky radost obecná a smích. Jakou máš poslední dobou náladu?

R: Dobrou, ve škole skvělou.

M: A doma?

R: asi taky

M: Jak jako?

R: No jakože 3 ku 1 jakože dobrý

M: a mimo někde?

R: Jo taky dobrý... takže vlastně jo, dobrá nálada.

M: Díky. Jo., Takže mám dobrou náladu od 1 do 5?

R: 2... ale zas se cítím neustále vystresovaná.

M: Aha a co ti ten stres působí?

R: Strach

M: Často?

R: Jo

M: A z čeho?

R: Že nechci zklamat ostatní

M: A kdo jsou ostatní?

R: Všichni

M: Rodina, přátele, učitelé ve škole?

R: Jo.

M: Cítíš, že na tebe hodně lidí všechno valej nebo od tebe očekávají hodně?

R: Někdy jo, ale už je to lepší.

M: A co myslíš, že od tebe lidi očekávají?

R: To je složitý.

M: No já se vždycky snažím od sebe nic neočekávata moc ani od nikoho jiného, abych pak nebyl zklamanej... Zase na druhou stranu se snažím na sebe klást nároky, abych se někam posouval. Zdravá míra je asi někde mezi. Jednou jsem četl knížku, kde bylo napsáno, že pokud budem v danou chvíli jednat, jak nejlépe umíme, nemáme si pak co vyčítat. No ale to, jak nejlépe umíme je každou chvíli jiný. Jednou jsme plný sil, pak jsme unavený a ták. Pořád máme trochu jinou kapacitu. Tak minimálně sama ze sebe, si myslím, že můžeš od nároků slevit a co se týče ostatních, dělej jak nejlíp umíš, ale né na úkor svého zdraví. Takovou věc se učíme celý život. Minimálně podle toho, co vidím ve škole u tebe, děláš toho pro ostatní hodně. Myslím, že ze sebe můžeš mít dobrý pocit.

R: Dík.

M: Cítíš se někdy za poslední dobu smutná nebo skleslá?

R: Málo, skoro vůbec.

M: Super. Takže možná myslí víc na to, kolik máš síly pro ostatní, aby ti zbyla taky i pro tebe a bude to lepší.

R: Jo to asi jo.

M: Cítíš se někdy naštvaně?

R: Ne to ne. Možná akorát tak na sebe

M: a za co?



R: že bych se mohla někdy zachovat líp

M: Dáš mi příklad?

R: My máme jednu mladší holku na tanečkách a ta ke mě chodila na návštěvy, ale její máma mě nenávidí. Nevím, co jí na mě vadí, ale prostě mě nesnáší. Jednou ta holka se mi hrabala v pokoji a já jsem jí od té doby do mého pokoje samotnou nepouštěla. No a ta máma na mě vyjela, že to není fér a že pokud tam chodí jiný holky, tak ať ona chodí taky. No ale já jí stejně nepustila a naštvála se na obě. Pak mě to ale začalo jakože mrzet no. Že jsem to nějak nezvládla líp.

M: To je zase to samý. Já myslím, že mít zdravě nastavený hranice, je dobrý a tohle zní, jako dobře nastavený hranice. Nic si z toho nedělej.

R: Nebo jsem se někdy třeba někoho nezastala, když jsem měla a tak

M: Občas to máme všichni. To je ta kapacita, jak jsem o ní mluvil. Někdy máme sílu něco řešit a někdy ne. Je dobrý vynaložit úsilí, ale pokud už jsme něco udělali nebo ne, poučme se z toho. Kárat se zpět není nutný.

R: Ok. Díky.

M: nemáš vůbec zač. Pojdme se ještě na chvíli vrátit k aktivitám, dokážeš se zabavit za poslední dobu?

R: Jo.

M: Od jedničky do pětky?

R: 1

M: Jo., myslíš si, že se ve tvym životě budou dít dobrý věci?

R: Jo.

M: od 1 do 5?

R: 1

M: Super. A jak si představuješ svojí budoucnost? A o čem sníš?

R: Já s ním o tom, jednou být jako ... já bych prostě chtěla pomáhat lidem. Nevím jak přesně, ale nějak mám pocit, že prostě... aaaaaa,

M: Tam bys měla bejt?

R: Joooo. Já jsem se vždycky cítila nějak jako jiná prostě, nevím. Teď nemyslím jako lepší ale jiná.

M: A v čem?

R: No jakože ostatní nějak věci řeší za sebe a já myslím na to, jak udělat věci lepší pro ostatní.

M: To je moc hezká vlastnost a myslím, že to děláš hezky. Minimálně ve škole a se zvířátkama. R., a míváš obavy z toho, co se ti v životě stane?

R: Jo, ale jakože spíš... když udělám tohle, co bude s tím člověkem...

M: Jasně, myslíš na druhý. No a máš obavy z toho co se staně tobě.. ne někomu jinýmu.

R: To ne

M: Ranjo a cítíš se někdy uvolněně?

R: Jo.

M: Od 1 do 5?

R: 2

M: A pociťuješ někdy klid?

R: Jo

M: Od 1 do 5, jak často?

R: 2

M: A v jakých situacích?

R: No většinou, když jsem sama, nebo když se něčemu svému věnuju.. teda kromě oveček, to ne... No a s holkama taky nejsem klidná vůbec, ale to je jakože dobrý.

M: Díky. Pak jsem s tebou ještě chtěl probrat, jak vycházíš s lidma?

R: No, záleží s kakejma, ale já jsem jako vždycky vycházela dobře se všema. Já mám hodně dobrej cit na lidi a vim, že s někým si sednu a s někým ne. Takže s těma, co vim, že si nesednu se bavim tak, aby to nic jakože ... no... prostě... prostě aby to bylo dobrý. Nooo... 2 a půl

M: Aha super. Máš cit pro lidi. A změnily se toje vztahy s lidma nějak za poslední dobu nebo poznala jsi nový lidi?

R: Jo.

M: A jak teda?

R: Asi vycházim s lidma, co jsem znala líp a to hoodně, třeba s holkama z druhý školy na lyžáku, ten byl božííí... No a nový lidi jsem poznala, no právě jsem asi poznala jakože je, když jsme se začaly bavit.

M: A dobrý?

R: No skvělý, teď s nima chci jet na tábor.

M: Super, takže máš i dobrý vyhlídky do budoucna?

R: Jooo (směje se). Ale třeba A. má asi pocit, že s ní už nechci bejt... což není pravda, já se jenom chci bavit i s jinejma lidma.

M: A zapojuješ A. i do tvejch novejch kamarádství?

R: Jo, ale ona po čase vždycky odejde, když si zrovna povídám s někým jiným. Jakoby prostě ... no... (dlouhá odmlka), jakoby žárčila. Myslíš, že se k ní chovám blbě?

M: Z toho, co já vidím, myslím, že jste dobrý kamarádky.

R: Pak mi v hlavě vždycky začne mluvit ten démon, že jsem něco podělala a že kvůli mě se cítí špatně.

M: Mluvili jste o tom?

R: Ne.

M: Tak si s ní o tom zkus popovídat. Řekni jí, jak ty to máš a uvidíš, co ti na to řekne.

R: Jo tak jo. Nebo třeba Jirka a Kuba (spolužáci) to je hrozný.

M: Copak?

R: To je asi tím, jaký jsou, ale já prostě neznám lidi, co by byli ke všemu takhle negativní. Je mi fakt celkem jakože i nepříjemný být s nima v jedný místnosti, protože mám pocit, že ta jejich negativita na mě úplně se přelije a mě pak taky nic nebaví.

M: Pocity maj tendenci se přelévat, jak říkáš, z člověka na člověka. Takhle ale zase ty přelíváš třeba dobrou energii na ně.

R: No nevim.

M: Určitě, já to vidim. Celkem k tobě vzhlíží.

R: Fakt?

M: Jo, ty jsi ve škole docela vůdčí osobnost.

R: Hustý.

M: Nebo ti to tak nepříjde?

R: Noooooo, ale jo... asi jo.

M: Jo. a myslíš, že na tobě záleží lidem?

R: Nevim.

M: Rodině, přátelům?

R: Jo asi jo.

M: Učitelům?

R: Taky... no ... jo.

M: No a když potkáváš nové lidi, jsou ti sympatický? Máš ráda každého koho potkáš?

R: No já už jsem říkala, že ne, ale snažím se vyjít se všema...

M: A od 1 do 5?

R: 2.

M: Díky. Teď se zeptááám... dělíš se vždycky o svoje dobroty?

R: Nojo, to když je někdo z velkí rodiny tak jakože se to naučí... nebo já jsem tak byla naučená... jsem se naučila...

M: takže jedna až pět?

R: 1

M: A jak se ti usíná a spí?

R: V poslední době fakt dobře, protože jsem vždycky večer unavená hodně.

M: Čím to?

R: No harfa, ovečky, tanec, škola, barák... všechnoooo.

M: A to ti vadí?

R: Ne to je super.

M: Budíš se v noci?

R: Vůbec.

M: Zdaj se ti sny?

R: teď moc ne

M: Díky. Jo. teď z jiného soudku nakonec.... Když máš před sebou nějaký rozhodnutí, jak to vypadá? Jak to máš s rozhodováním?

R: No v pohodě. Já aspoň zhruba vím, co chci a co je dobrý nebo zlý.

M: Od 1 do 5?

R: 1

M: A poslední, mluvíš vždycky pravdu?

R: ne (směje se), ale jako v důležitých věcech jo

M: Dobře. moc díky... No a ještě jsem se chtěl zeptat, k tý samotný výtvarce, jakej z toho máš dojem? Jak to na tebe působilo? změnilo se ve tvym životě od tý doby něco?

R: No bylo to super, ale vždycky jsem byla hrozně vyčerpaná.

M: Jakto?

R: No já jsem ty cvičení vždycky brala fakt vážně a ponořila jsem se do sebe a do malování a stálo mě to dost energie.

M: Naučila ses něco nového?

R: Asi jsem se naučila líp se v sobě vyznat jakože... asi.... Pak taky asi, že jsme se s holkama sblížily, hlavně teda s Viky, Žanetkou a Valí.

M: To je skvělý. Ranjo. chtěla bys ještě něco dodat? Na co jsem se třeba nezeptal?

R: Asi ne.

M: Tak já ti děkuju za tvůj čas a sdílnost.

R: Taky díky.

M: Ahoj.

### Příloha 3 – Fotografie výtvarných děl





