

JDU DO SEBE - TESTOVÁ SITUACE

záznamový arch + instrukce

1. ÚVOD

- Pozdrav, rozhovor na neutrální téma (atmosféra), možnost nabídnout vodu
- Zjistit, zda žák přinesl informované souhlasy a vzít se je od něj
- Ještě informace o testování - *“Testování není na známky, neexistuje správná a špatná odpověď. Nikdo ze školy se podrobnosti o rozhovoru nedozví.”*, k čemu to je – hra zaměřená na duševní zdraví, která má podpořit mladé lidi ve tvém věku
- *“Budu rád/a, když nebudeš s ostatními sdílet, jak testování probíhalo. Je pro nás důležité, aby to pro každého, kdo se mnou tento rozhovor absoluuje, byla nová situace.”*
- *“Máš nějaké otázky?”*

2. KRÁTKÝ DOTAZNÍK NA ÚVOD

Pohlaví	Věk	Stupeň vzdělání

3. KARTY + EMOCE

- připravit na stůl karty s vypsánymi emocemi (je jedno v jakém pořadí)
- *“Ted’ tady na stůl vykládám 12 slov. Prosím podívej se na ně a přečti si je. Rozumíš všem těmto slovům, víš jaký mají význam?”* (můžete slovo dovysvětlit)
- postupně předkládat 12 obrázků (dle čísel)
- *“Ted’ ti postupně budu ukazovat 12 obrázků. Vždy se na něj podívej a vyber k němu 1 slovo, které se ti k němu nejvíc hodí. Každé slovo můžeš použít kolikrát chceš. K jednomu obrázku přiřazuješ jedno slovo.”*

Zde запиšte ke každému obrázku emoci:

karta	1.	2.	3.	4.	5.	6.
emoce						
karta	7.	8.	9.	10.	11.	12.
emoce						
karta	13.	14.	15.	16.	17.	18.
emoce						

4. EMOCE + BARVY A ZAKRESLOVÁNÍ DO TĚLA

- vše pryč ze stolu - slova i obrázky
- nyní probandovi dáme pastelky a před něj nejprve první list s postavami - jdeme postupně po číslech
- *“Začneme u radosti. Prosím vyber nejprve barvu, která se ti k radosti nejvíc hodí.”* (zapsat číslo barvy - pastelky budou očíslovány)
- *“Ted’ tě poprosím, abys tou pastelkou zakreslil/a, kde v těle cítíš radost, když radost prožíváš”*
- zeptat se na 2 doplňující otázky:
- *“Jak často jsi radost cílil/a poslední týden na škále od 0-10. 0 = nikdy, 10 = pořád.”* (zapsat do tab.)
- *“Jak silně jsi radost za poslední týden na škále od 0-10. 0 = téměř vůbec, 10 = nejsilněji.”* (zapsat)
- zopakovat u každé emoce - oba listy papíru, zakreslit do všech postav

Emoce	Barva	Častost (0-10)	Intenzita (0-10)
Radost			
Smutek			
Strach			
Hněv			
Překvapení			
Znechucení			
Krása			
Síla			
Osamění			
Spokojenost			
Naděje			
Láska			

5. SEBEPOSUZOVACÍ ŠKÁLY

Postupně administrovat jednotlivé škály - na konci testování vyhodnotit a zapsat skór do online tabulky - deprese, úzkostnost, PPP, ADHD

6. DOTAZNÍK NA ZÁVĚR

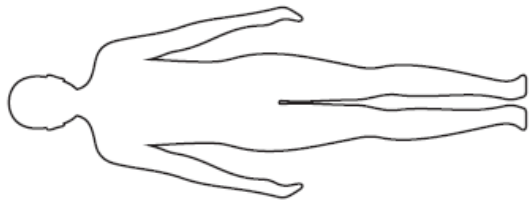
“Nyní se už blížíme ke konci. Mám pro tebe ještě pár otázek na závěr.”

- 1) Kde získáváš informace o duševním zdraví?
- 2) Jakým způsobem se staráš o své duševní zdraví?
- 3) Využíváš již nyní nějaké aplikace nebo online zdroje zaměřené na duševní zdraví? Pokud ano, jaké?
- 4) Co se ti na těchto aplikacích líbí?
- 5) Co naopak ne?
- 6) Už jsi zkoušel/a nějakou hru, která pečuje o duševní zdraví?

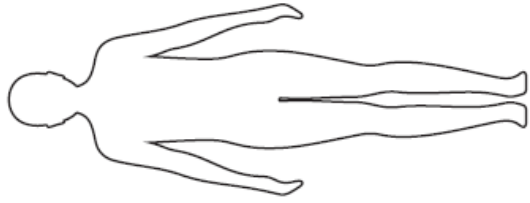
7. UKONČENÍ TESTOVÁNÍ

- *“Nyní jsme u konce rozhovoru. Chci se tě zeptat ještě, jaké to pro tebe bylo?”*
- poděkovat za účast

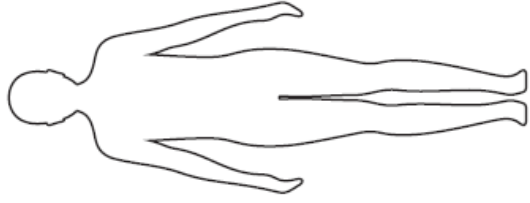
- předat finanční odměnu
- *“Budu rád/a, když nebudeš s ostatními sdílet, jak testování probíhalo”*
- *“Pokud máš zájem zjistit více o sobě na základě výsledků těch dotazníků, můžeme si domluvit termín, kdy se sejdeme a já ti to rád/a řeknu.”*
- rozloučení



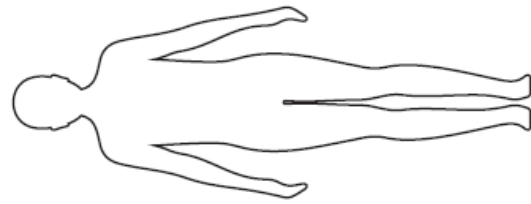
1) RADOST



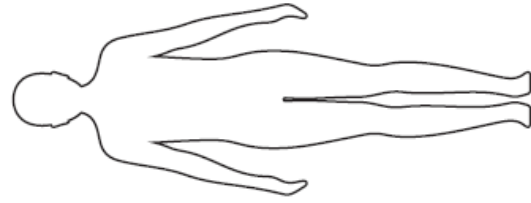
2) SMUTEK



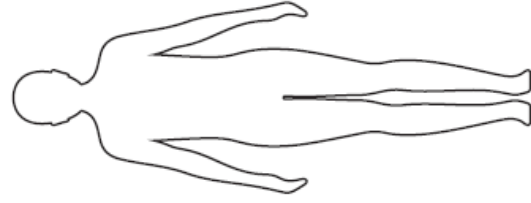
3) STRACH



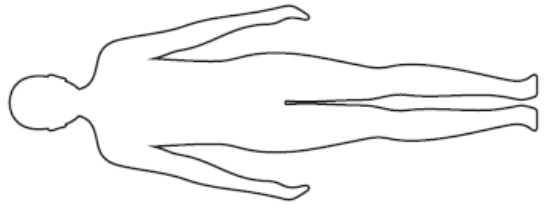
4) HNĚV



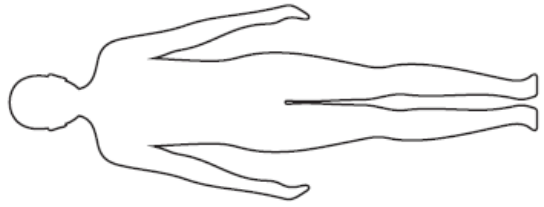
5) PŘEKVAPENÍ



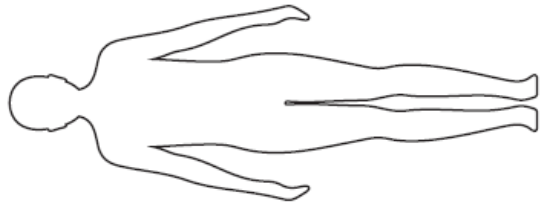
6) ZNECHUCENÍ



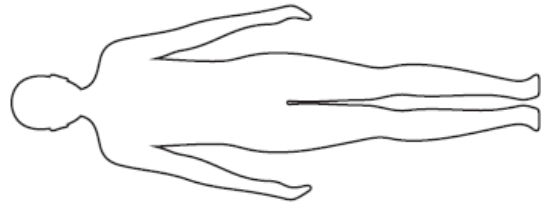
7) KRÁSA



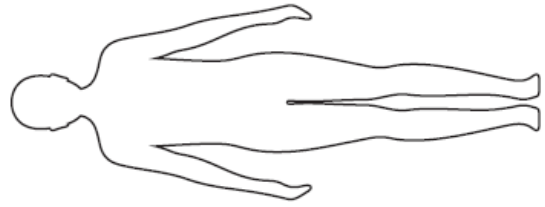
8) SÍLA



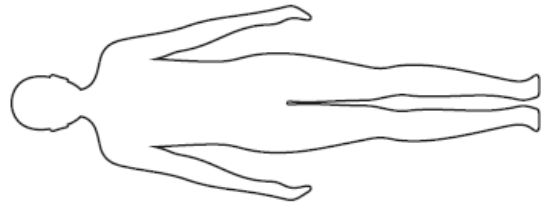
9) OSAMĚNÍ



10) SPOKOJENOST



11) NADĚJE



12) LÁSKA