



# PSANÍM K SOBĚ:

PRAKTICKÉ UVEDENÍ  
DO PRÁCE S DENÍKEM



**Jména**

## **TÉMA: PŘESAHA – A CO DÁL?**

# **Dnes budete odcházet s:**

- další technikou, kterou můžete ve své práci využít
- povědomím o tom, jak využít znalosti pro práci s vybranými cílovými skupinami
- nahlédnutím do výzkumu v ČR
- vyplněnou druhou částí výzkumu
- pár dalšími tipy
- ... zápočtem 😊

# Ohlédnutí

Co si pamatujete z minula?



# Deník vděčnosti

- z pozitivní psychologie
- prof. Emmons
- 1-3 věci každý den
- příp. 3 dobré věci každý den (atp.) - Seligman
- pozitivní vliv na spokojenost, kvalitu života, fyzické i duševní zdraví

## Výzkum např.

Boehm, J. K., & Lyubomirsky, S. (2009). The promise of sustainable happiness.

Burton, C. M., & King, L. A. (2004). The health benefits of writing about intensely positive experiences. *Journal of research in personality*, 38(2), 150-163.

Jans-Beken, L., Jacobs, N., Janssens, M., Peeters, S., Reijnders, J., Lechner, L., & Lataster, J. (2020). Gratitude and health: An updated review. *The Journal of Positive Psychology*, 15(6), 743-782.

Tan, T. T., Tan, M. P., Lam, C. L., Loh, E. C., Capelle, D. P., Zainuddin, S. I., ... & Tan, S. B. (2021). Mindful gratitude journaling: psychological distress, quality of life and suffering in advanced cancer: a randomised controlled trial. *BMJ supportive & palliative care*.

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.



**Video:**

**Robert Emmons: Benefits of gratitude**

**Want to be happy? Be grateful**

**How gratitude rewires your brain?**

# Aktivita

# Další techniky

Ranní řádky

Videodeníky a audiodeníky (využití ve výzkumu)

Zapísování snů

Psaní při meditaci

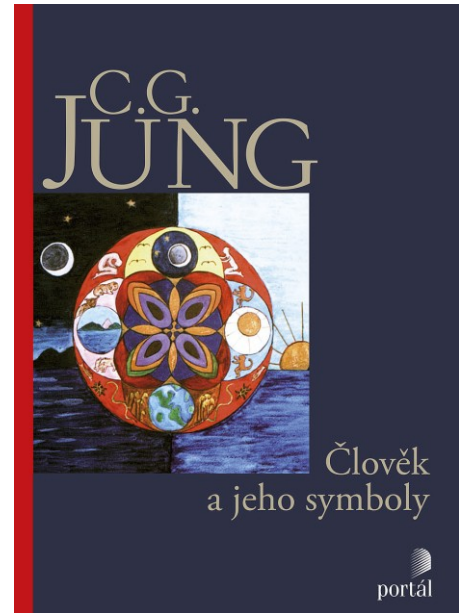
*Myšlenkové mapy*

*Bullet journal*

*Vision board*

*Kreativní deník*

*Arte-deník*





ČR



# Vedení deníku v rámci terapeutické komunity

- např. PN Brno-Černovice, TK Bílá voda, PN Bohnice...
- povinnost vést denně (jinak sankce)
- terapeut čte a dává zpětnou vazbu (podpis, smajlík, text)
  - klienti oceňují
- pozor! může se dostat do rukou personálu → etika

# Výzkumníci a popularizátoři

**doc. PhDr. Jana Marie Havigerová, Ph.D.**

→ psycholingvistika

→ výzkum deníku v léčbě závislosti (projekt Daquao - dříve)

**MUDr. Karel Nešpor, CSc.**

→ v rámci léčby závislosti v PN Bohnice, často doporučuje

**Další psychologové, kteří doporučují:**

např. Dalibor Špok, PhD., Mgr. Pavel Rataj, Mgr. Eliška Remešová,...

# Využití

## **Terapeutické výcviky**

→ někde povinnost, někde doporučení (např. SUR, Gestalt - Dialog,...)

## **V rámci terapie**

→ terapeutický deník (někde v rámci procesu – může se pročítat s terapeutem)

*Dále:*

*Tvůrčí psaní: René Nekuda*

*Práce s deníkem: Mgr. Martina Nosková*

## *„Říkám si, jestli jste si někdy vedl deník?“*

### **NE**

- \* na hraně psychotické epizody
- \* těžká deprese
- \* silná ruminace (může zhoršit)

### **ANO**

- \* léčba závislosti
- \* rozvoj sebeuvědomění, sebepoznání a sebereflexe
- \* mladiství
- \* pocity samoty
- \* zvýšení spokojenosti
- \* snížení úzkosti, sociální úzkost
- \* trápení s pamětí
- \* když je obtížné usnout
- \* struktura vhodná na začátek, podporuje pocit bezpečí (např. neodeslané dopisy, dialogy... volit raději později, na začátek např. 5 minut psaní, seznam věcí dle tématu atp.)

# Skazkoterapie

# Ateliér

# Tipy na projekty z oblasti biblioterapie

**Biblio or Therapy** → [bibliotherapyforlibrarians.wordpress.com](http://bibliotherapyforlibrarians.wordpress.com)

- seznam biblioterapeutických knih, článků a projektů z USA, Kanady a Velké Británie

**BiblioHelp** → [www.bibliohelp.cz](http://www.bibliohelp.cz)

- studenti Informačního studia a knihovnictví FF MU
- webový portál, který obsahuje tituly z biblioterapeutické literatury
- navíc: ukázka z knihy, tipy pro práci, odkaz do knihoven a knihkupectví

**Biblioterapie pro seniory (2018)**

- projekt Městské knihovny v Turnově
- součást dlouhodobého projektu *Aktivně ve stáří* pro pacienty v nemocnici
- má pomoci další podpůrnou technikou léčit pacienty v oblasti emočních a dalších zdravotních problémů
- zapojeno oddělení následné péče KNL, nemocnice Turnov
- setkání nad knihami, příběhy, relaxace, trénink paměti, dramatizace textu, vyprávění, reminiscence

**Biblioterapie v rámci projektu SPOLU**



# Tipy na knihy

Bez rodiny → Heidi, děvčátko z hor

DMO → Už zase skáču přes kaluže

Autismus → Zázrak pokračuje

Downův syndrom → Domov pro Marťany

Drogy → My děti ze stanice ZOO

Anorexie → Střípky mých lásek

Nevyléčitelné nemoci → Myši patří do nebe; Setkáme se opět v ráji

Obezita → Metráček

Pro rodiče → Maminko nezpívej, Šťěstí jménem Zuzanka, Tygr dělá uáá uáá ...

Šikana → Deník malého poseroutky



# Jak využít pro práci s cílovou skupinou?

1. Zvolte si cílovou skupinu
2. Zamyslete se nad charakteristikou, potřebami a možnostmi člena této skupiny
3. Sepište nápady, jak by šlo to, co jste se naučili, pro práci s danou skupinou využít (práce s deníkem, techniky, reflektivní psaní, výzkumná zjištění, biblioterapie a příbuzné obory...)  
např.:
  - \* co a jakou formou můžete při práci využít
  - \* jak (a zda) cílové skupině tyto věci nabídnout a komunikovat
  - \* možná rizika a úskalí, etické aspekty
  - \* vytvořte plakát, který obsahuje vaše zjištění (a mohl by viset třeba před pracovním psychologem)

ADHD, poruchy pozornosti  
Těžká onemocnění  
Poruchy příjmu potravy  
Depresivní a úzkostné stavy  
Sociální úzkost  
Závislost na alkoholu

Umírání  
Senioři  
Děti či mladiství (příp. v dětském domově, v praxi  
školního psychologa)  
Studenti VŠ  
(...)

# **Cílové skupiny – tipy do praxe a z výzkumu**

**ADHD, poruchy pozornosti → pomáhá zpomalit, koncentrovat se; může zúzkostňovat**

**Těžká onemocnění → pomáhá zpracovat silné emoce**

**Poruchy příjmu potravy/obezita → podpora uvědomění, realistický pohled na to, co se mi v životě děje**

**Depresivní a úzkostné stavy → zvyšuje spokojenost, náladu, může však podpořit nadměrnou ruminaci**

**Sociální úzkost → velmi účinné pro práci s úzkostí**

**Závislost na alkoholu → v rámci terapie, uvolnění emocí a tenze**

**Umírání → pomáhá při truchlení, zpracovat emoce**

**Senioři → trénink paměti, pomáhá udržovat mysl v aktivitě**

**Děti či mladiství → komunikační dovednosti, zlepšuje dovednost psaní, trénuje porozumění, podporuje kreativitu,**

**začít hříčkami na rozehrání; Agresivní → dobrovolnost; Syndrom CAN → zranitelní, pomalu**

**Studenti VŠ → reflektivní deník, organizace myšlenek, sebepoznání...**

# Zápočet bude udělen všem, kteří:

## 1) se zúčastní všech 3 setkání

- neúčast na celém setkání je omluvitelná pouze z vážných osobních důvodů nebo nemoci
- neúčast na části setkání je třeba předem zkonzultovat (80 % je OK, prosím nezneužívat)

## 2) mezi setkáními píší deníkové záznamy

- 3-5\* týdně po dobu cca 20 minut

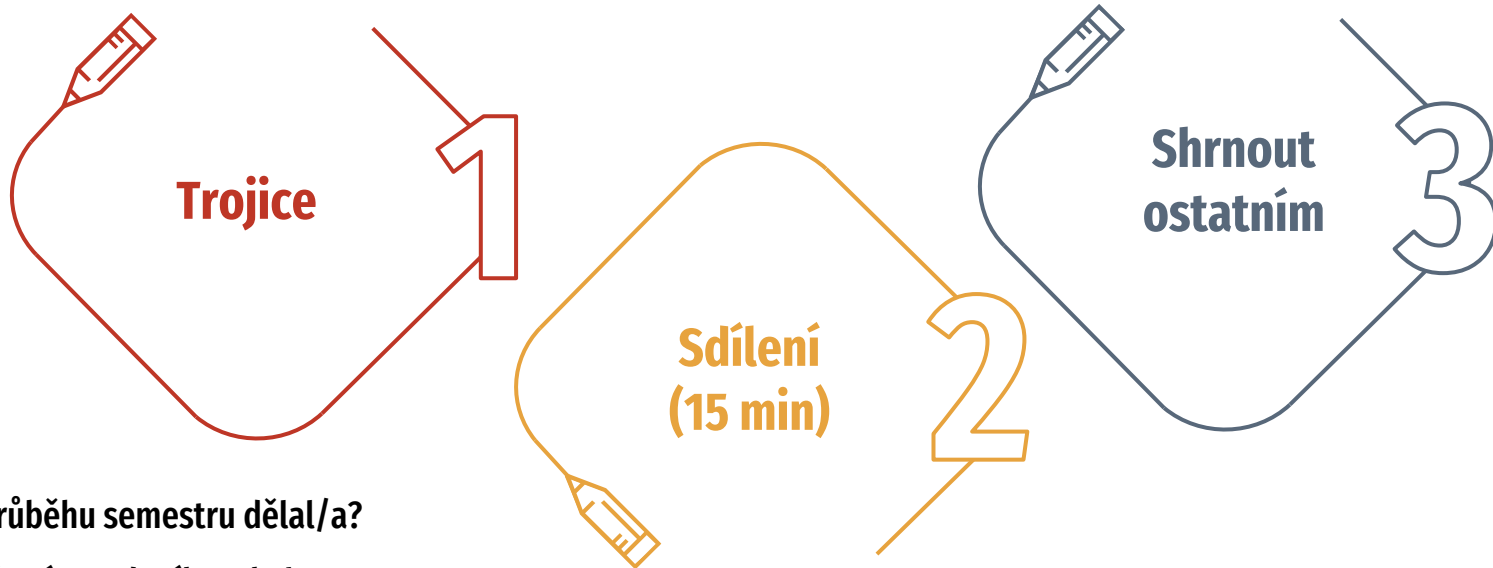
## 3) přidají 2 informačně přínosné příspěvky do FB skupiny

- nemáte-li Facebook, vyřešíme individuálně

## 4) na 3. setkání přinesou svou práci, které se věnovali během semestru = KOLOKVIUM

- před 3. setkáním si zpětně pročtou svůj deník

# KOLOKVIUM: Zhodnocení vaší práce v průběhu semestru



Co jsem v průběhu semestru dělal/a?

Jaká pro mě práce s deníkem byla?

Co jsem se při ní dozvěděl/a?

Co se mi dařilo? Co ne? Kdy mi psaní šlo samo a kdy bylo třeba se přemlouvat? Vypadl/a jsem někdy? Podařilo se navázat?

Jak se mi podařilo plnit záměr na první straně mého deníku?

Co mi tato zkušenost zatím přinesla?

# Tipy na konec

# Tipy ze světa

**Institut terapeutického psaní:**

**[twainstitute.net](http://twainstitute.net)**

**Centrum „journal therapy“:**

**[journaltherapy.com](http://journaltherapy.com)**

**Mezinárodní federace pro biblio/poetoterapii:**

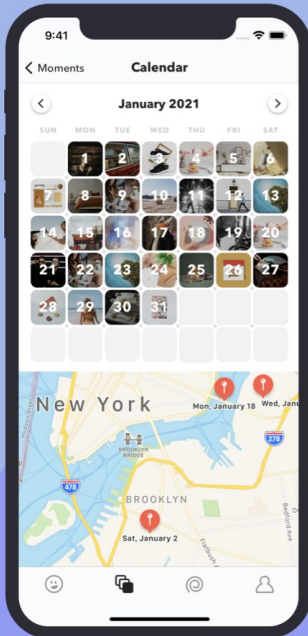
**[ifbpt.org](http://ifbpt.org)**

# Tipy na online nástroje

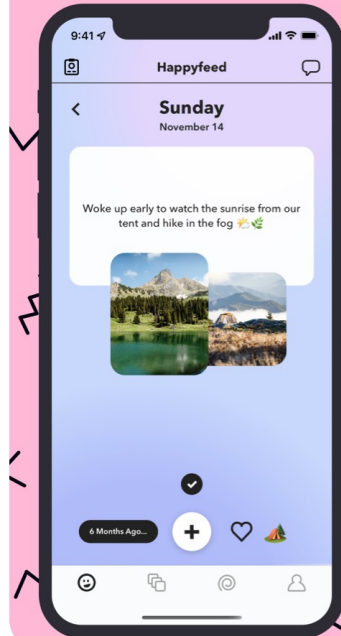


# Happy feed

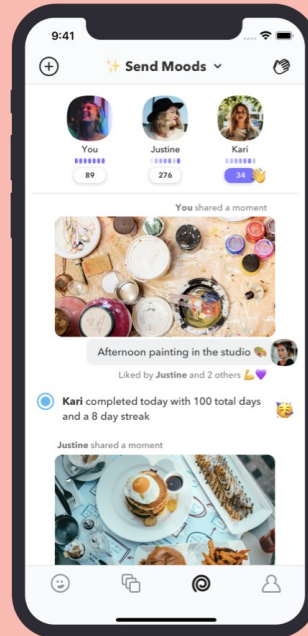
Track memories  
gratitude & photos.



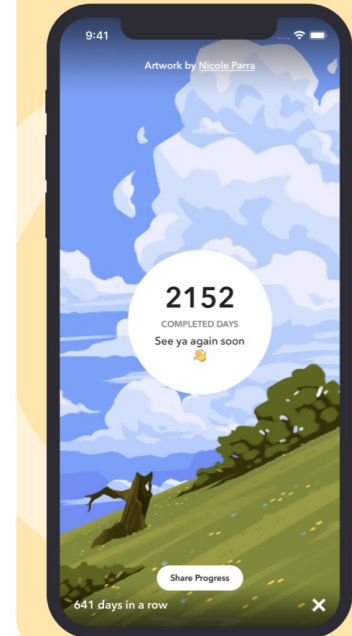
Simple, positive  
daily journaling.



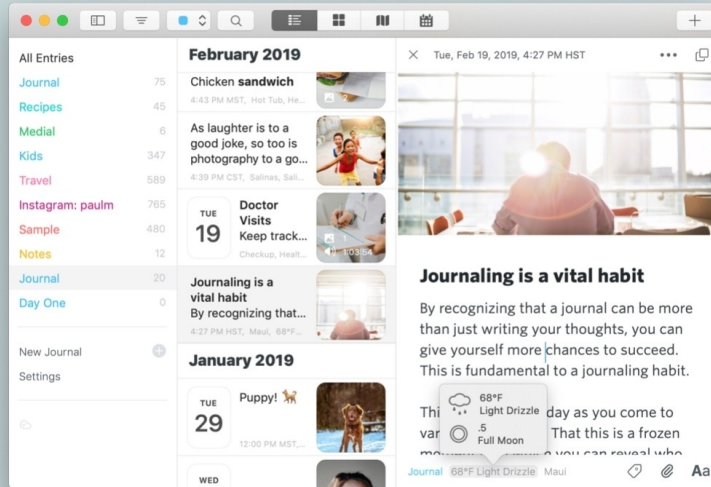
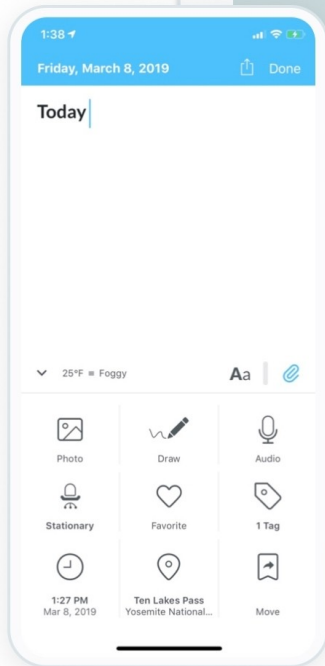
Join a group to  
share with friends.



Find inspiration and  
build a habit.



# Day one



# Penzu

☰ 🏠 penzu Go PRO Gillian ▾

---


★ 🔒 Mon. 3/27/2017 Save now  
✔ Saved a few seconds ago

---

📅 Mon. 3/27/2017 57 words 💡 🔍 🖼️ A P ✂️ ⋮

---

**Lifestyle I Am Envisioning:**  
Fulfill my desire to travel world-wide by booking speaking engagements and/or researching books in countries I want to visit. Additional time (weeks/months) to stay on and explore the countries we travel to. Our home-base will be a 3 bedroom ocean-view condo in a warm climate (ex. Israel, Mexico, California, etc.) that we own.

A photograph of a woman with curly brown hair and sunglasses, smiling slightly. She is on a beach with white sand and blue ocean waves in the background.

# Dabble me

The screenshot shows a web browser window with the URL `localhost:3000/entries`. The application has a blue navigation bar with the following items: **Dabble Me**, **All Entries** (active), **New Entry**, **Random Entry**, **Import OhLife**, **Settings**, and **Logout**.

The main content area displays "238 entries from All Time". The entries are shown as cards with the following visible details:

- September 30, 2014** (Tuesday): Contains several lines of blurred text.
- September 29, 2014** (Monday): Contains one line of blurred text.
- July 14, 2014**: The date is visible, but the content is obscured by blurring.

On the right side, there is a sidebar with a date filter. The filter is currently set to "All" with a count of 238. Below this, the entries are grouped by year and month:

Year	Count
<b>2014</b>	<b>12</b>
Sep	2
Jul	1
Jun	2
May	1
Mar	1
Feb	3
Jan	2
<b>2013</b>	<b>55</b>
Dec	3
Nov	2
Oct	6
Sep	3
Aug	6
Jul	5
Jun	4
May	6
Apr	4
Mar	6
Feb	6
Jan	4
<b>2012</b>	<b>103</b>
Dec	6
Nov	6
Oct	11
Sep	9
Aug	12
Jul	4
Jun	8
May	3
Apr	7
Mar	9

# Daylio



Keep a personal diary without writing down a single word

THEY TALK ABOUT US:

The Guardian Forbes  
Mashable lifehacker

Select your **mood**...

11:21

HOW ARE YOU?  
Today, Dec 17, 11:21 AM

rad good meh bad awful

Edit Mood

Select **activities** and tags...

11:21

WHAT HAVE YOU BEEN UP TO?

family friends date exercise sport  
film movies gaming reading cleaning  
sleep early eat healthy shopping edit/new

Add Note...

Save Edit Activities

...and keep track of your life - **so simple!**

11:23

December 2019

TODAY, DEC 17

GOOD 11:18 AM  
date + eat healthy

MEH 7:38 AM  
cleaning + shopping

YESTERDAY, DEC 16

RAD 10:28 PM  
family + friends + date + exercise + relax + movies

SUNDAY, DEC 15

BAD 10:02 PM  
gaming + reading

GOOD 11:17 AM  
family + friends + exercise + movies + sleep early + eat healthy

Entries Tags + Calendar Mood

# Grid diary

## Unique Grid Format

Build your own journal system

31 Monday Dec 2018

Study, Meditation

<b>I am grateful for:</b>  1. My health body 2. My <i>incredible</i> friends 3. Today's beautiful weather	<b>What will I do to make today great?</b> ✓ Practice language with flash-card <input type="checkbox"/> Call my mum ✓ Writing in my Grid Diary
<b>Daily affirmations, I am:</b> • Happy • Motivated • Not afraid to be wrong • Creating my live exactly as I want it	<b>Three amazing things that happened today:</b>  1. Count to ten when angry 2. Going for a walk with Kevin 3. Have breakfast with Eva

## Guided Writing

Have a conversation with your inner self


What are three good things about today?

What did I dream of last night?

What made me smile today?

**I am grateful for:**

1. My health body
2. My *\*incredible\** friends
3. Today's beautiful weather



## More Than Diary


A tool for you to achieve any life goals

Week 51 12/15/2019 - 12/21/2019

December 2019

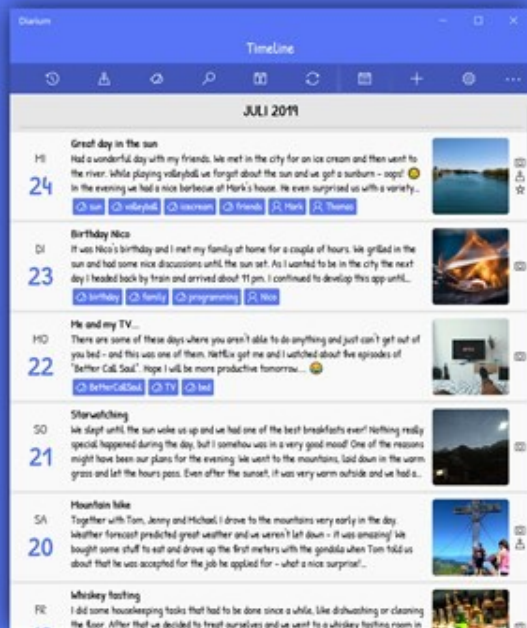
2019

<b>Am I a happy person?</b> Yes! Looking forward to creating more happy memories next year.	<b>How do I maintain my physical/ mental health?</b> 1. Go to gym 2. Get closer to nature 3. Be grateful
<b>Name someone that means a lot to me a...</b> My parents. I can share anything in my life with them. I couldn't become who I am to...	<b>Describe a moment that drastically...</b>  I adopted a cat, and became a mom, because of him, I became...
<b>Who are the top five people I spend the...</b>	<b>Did I develop any new hobbies or pass on...</b>



# Diarium

Your personal diary for PC & Smartphone



# Momento

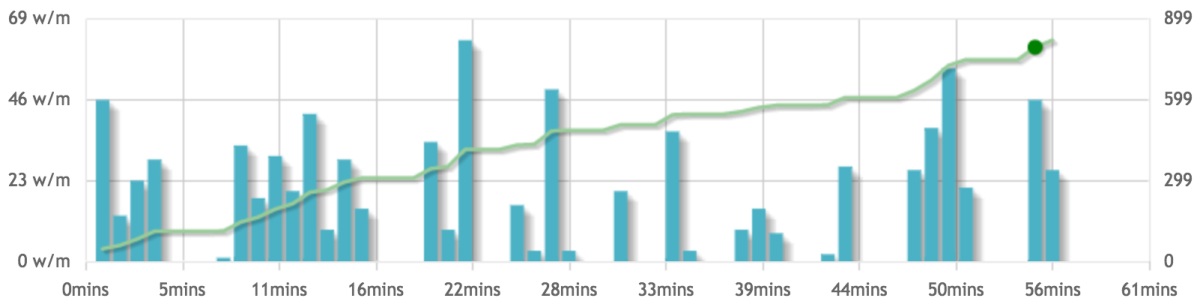




# 750 words



Writing started at 6:58am and proceeded thusly



## About this entry

Words today:

**818**

Time to 750:

**00:54**

00:34 actually typing

Total time:

**00:55**

00:34 actually typing

Words per minute:

**14**

24 wpm when typing

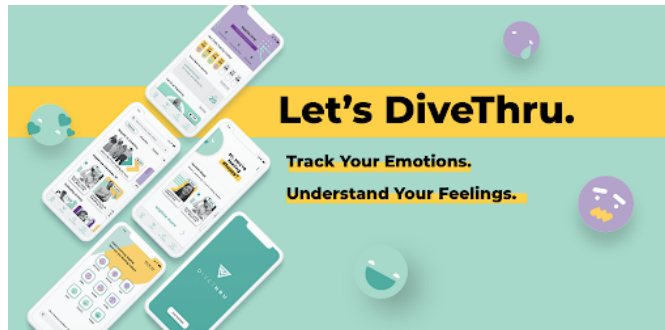
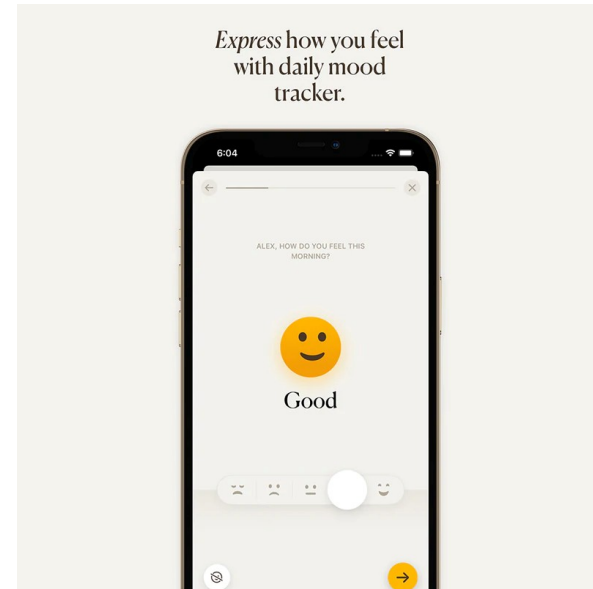
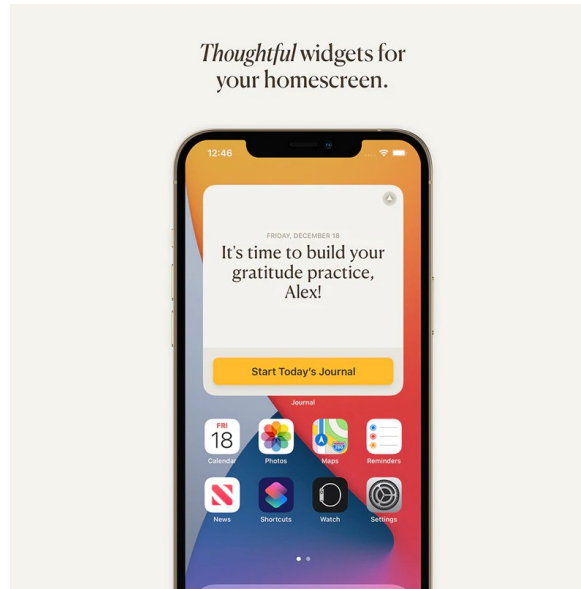
# distractions:

**8**

Breaks over 3 minutes

# Další:

- Journey.cloud
- DiveThru: Mental Health App
- Evernote
- Ommwriter
- Five Minute Journal App



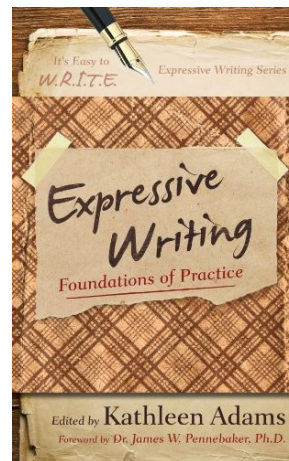
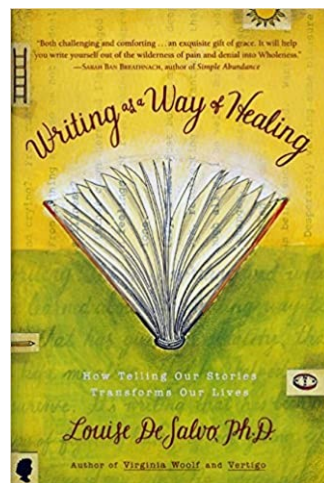
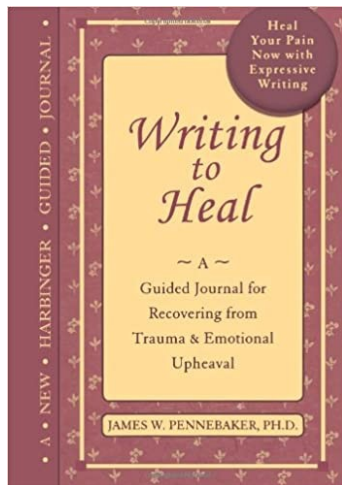
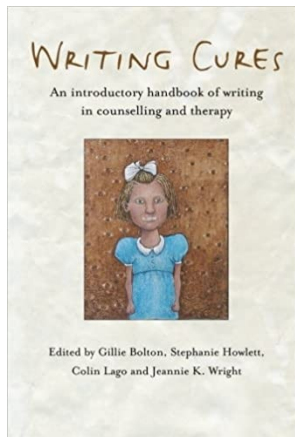
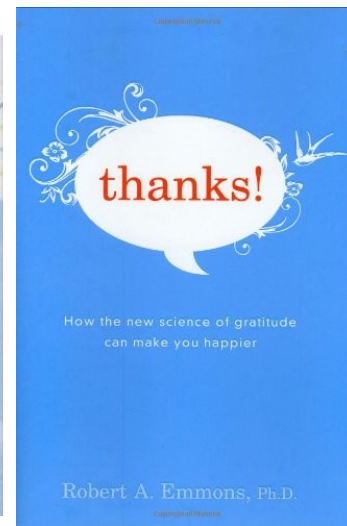
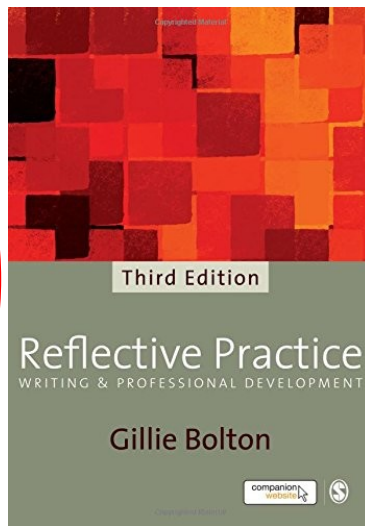
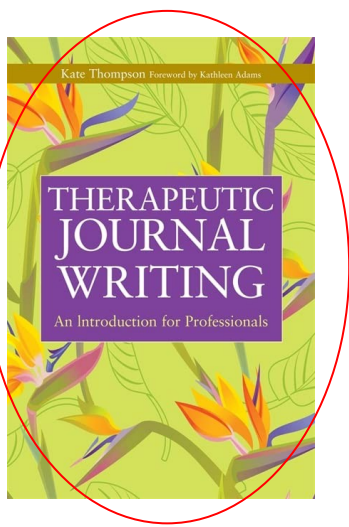
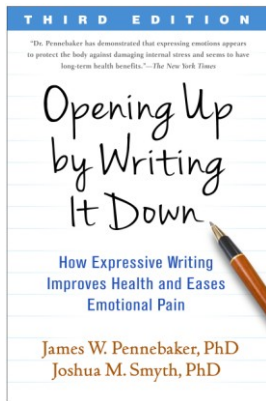
# Podpora při psaní

- [brainsparker.com/spark-cards-journal-pack/](https://brainsparker.com/spark-cards-journal-pack/)
- [journal smarter.com](https://journal smarter.com)



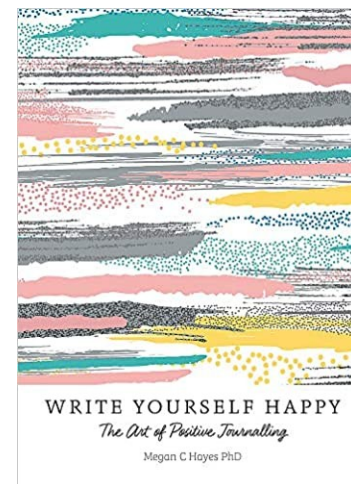
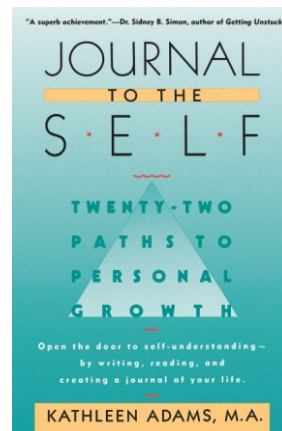
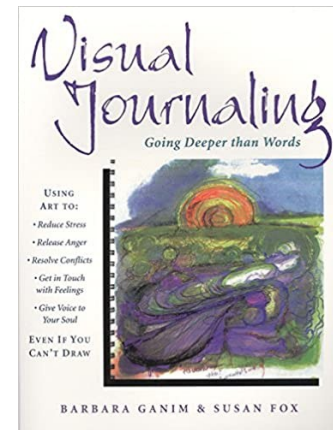
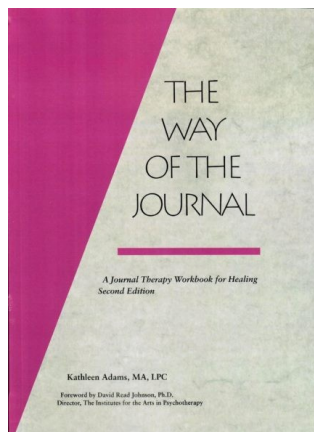
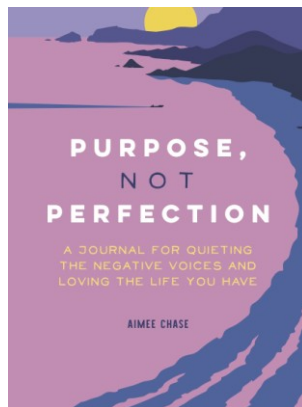
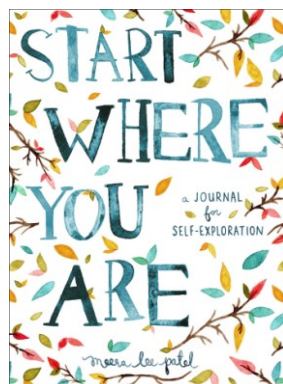
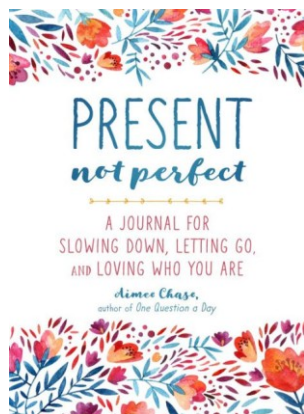
# Tipy na literaturu

# 1. Odborná



# Neodborná (pro klienty...)

první čtyři pro  
mladistvé/děti



# Reflektivní deník pro učitele

<https://github.com/teaching-lab/reflective-diary>

<https://www.em.muni.cz/student/12128-reflektivni-denik-pomaha-mladym-ucitelum-zlepsovat-vyuku>



# www.posvitsi.cz



## Jedna dobrá otázka ti může změnit život

Posviť si na cestu vpřed tím, že ji promyslíš.  
Všechny odpovědi máš v sobě. Stačí je najít.

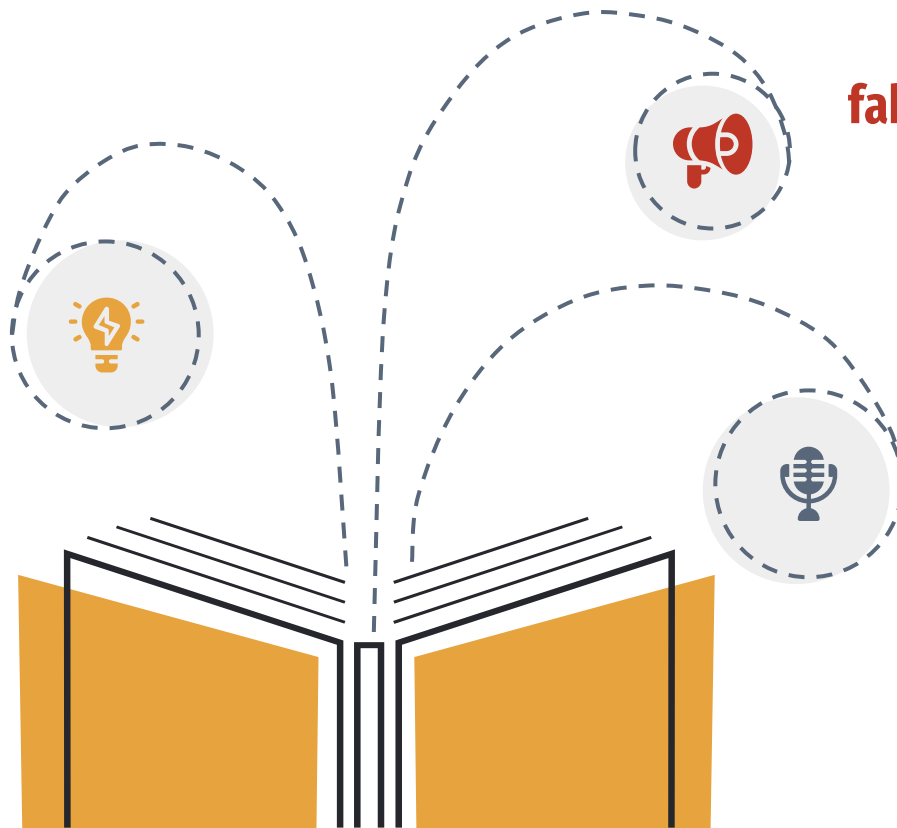


# Journal vs. diary

- **Keeping a Diary:** Recording specific events and experiences as a record of your life.
- **Journaling:** Recording specific events and experiences along with your thoughts, feelings, and emotions.
- **Reflection:** Taking the time to look back on past events and experiences along with the thoughts, emotions and feelings you had at the time, so that you can learn and grow from them.

→ A Journal Is Used To Reflect, A Diary Is Used To Record

Otázky



[fabianova.ma@gmail.com](mailto:fabianova.ma@gmail.com)

Uzavření



**Prošba o vyplnění výzkumu a ZV**