

Příběhy pod lupou

METODICKÁ PŘÍRUČKA



Metodická příručka vznikla v rámci projektu ***Příběhy pod lupou: Klíč k otevřené a tolerantní společnosti – skrz kritické myšlení a empatii.***

Číslo Projektu: 2024-3-CZ01-KA210-YOU-000280689



Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska představují názory a stanoviska autorů a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo Domu zahraniční spolupráce. Evropská unie ani poskytovatel grantu za ně nenesou odpovědnost.



Toto dílo **Příběhy pod lupou, METODICKÁ PŘÍRUČKA** je licencované pod licencí **Creative Commons BY-NC-ND 4.0**. Licenční podmínky najdete na adrese <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>.

Autoři

Za koordinátora:

Ing. Gabriela Vlčková, GLAFKA s.r.o. (Česká republika)

Za partnery:

Mgr. Zuzana Dzvoníková, Eduma, n.o. (Slovensko)

Naoise Ó Duinn, National Leprechaun Museum (Irsko)

Prosinec, 2025

Příběhy pod lupou:

*Klíč k otevřené a tolerantní společnosti –
skrz kritické myšlení a empatii*



Příběhy pod lupou

METODICKÁ PŘÍRUČKA

Tato metodická příručka poskytuje komplexní rámec pro využití storytellingu v neformálním vzdělávání s cílem rozvíjet empatii, otevřenost, toleranci vůči odlišnostem, posilovat kritické myšlení a rozvíjet odolnost vůči stereotypům. Metodika integruje teoretická východiska s praktickými nástroji pro práci s různými typy příběhů a cílenými aktivitami pro mladší (13–15 let) a starší mládež (16+ let).



Obsah

1. Teoretický základ storytellingu: proč příběhy	4
1.1. Neurobiologie příběhů a Teorie mysli (ToM).....	5
1.2. Typy příběhů, které lze využívat.....	5
1.3. Anti-bias analýza	6
1.4. Propojení storytellingu s kritickým myšlením.....	6
1.5. Rozvíjení vnímavosti a zcitlivování	7
2. Praktický rámec pro práci s příběhy	8
2.1. Výběr příběhu	8
2.2. Práce s příběhem a etické aspekty.....	9
2.2. Příprava	11
2.3. Umělecké zprostředkování příběhů	12
2.4. Náměty na aktivity	13
2.4.1. Úvodní evokační aktivity	13
2.4.2. Aktivity při práci s příběhem	14
2.4.3. Reflexní aktivity	19
3. Praktické ukázky otevírání náročných společenských témat prostřednictvím příběhů	21
4. Závěr: Příběhy jako klíč k porozumění a změně.....	22
5. Doporučená literatura a zdroje.....	23



1. Teoretický základ storytellingu: proč příběhy

Každý z nás si pamatuje příběh, který v něm něco změnil – může to být *pohádka z dětství, zpověď kamaráda nebo film*, který mu otevřel oči. Příběhy mají sílu *zastavit nás, dotknout se nás a přenést do světa někoho jiného*, a pro mladé lidi je to ještě důležitější. Někdy se pocity či zkušenosti nedají vyjádřit přímo, ale přes příběh se k nim dostáváme **bezpečně a přirozeně**. Pomáhají **pojmenovat** to, co je těžké, **mluvit o citlivých tématech a hledat odpovědi** na otázky, které bychom si sami neuměli položit.

Příběhy nás provázejí od pradávna – od jeskynních maleb až po digitální videopříběhy – a jsou *univerzálním jazykem*, který nevyžaduje odborné vzdělání. Nezáleží na tom, zda jste zkušený lektor, nebo právě začínáte, stačí být otevřený a ochotný naslouchat, protože už tím otevíráte mladým lidem dveře k **empatii, porozumění a změně**. Storytelling není jen vyprávění – je to nástroj, který **spojuje lidi, bourá předsudky a vytváří bezpečný prostor**, aby mladí mohli nacházet vlastní odpovědi. Přináší multisenzorické působení, emocionální angažovanost a otevírá prostor pro zprostředkování náročných společenských témat, jako jsou zdravotní či sociální znevýhodnění, šikana, extremismus, násilí, etnicita či migrace. Takové příběhy citlivým způsobem přibližují realitu zranitelných skupin, podporují empatii a pomáhají odstraňovat stereotypy a předsudky.

Storytelling kombinuje kognitivní, afektivní a sociální aspekty učení, díky čemuž **buduje empatii, rozvíjí kritické myšlení a posiluje společenskou odpovědnost** – a právě proto je mocným nástrojem pro vytváření otevřené společnosti.



1.1. Neurobiologie příběhů a Teorie mysli (ToM)

Příběhy fungují jako silný nástroj díky tomu, že aktivují specifické oblasti v mozku. Při vyprávění příběhu se aktivují *zrcadlové neurony*, které nám umožňují **vcítit se do pocitů a prožívání postav**, jako bychom je prožívali my sami. Tento mechanismus je klíčový pro rozvoj empatie a teorie mysli (Theory of Mind - ToM), což je schopnost přisuzovat duševní stavy (touhy, přesvědčení, záměry) sobě i druhým a na základě toho předvídat jejich chování.

Kromě toho vyprávění a poslouchání příběhů stimuluje uvolňování hormonu *oxytocinu*, který podporuje **vytváření důvěry, pocitu sounáležitosti a sociálního propojení**. Tato kombinace neurobiologických mechanismů dělá z příběhů mimořádně efektivní nástroj pro budování hlubokých a autentických mezilidských vztahů.

1.2. Typy příběhů, které lze využívat

- **Pohádky a mýty:** zobrazují univerzální hodnoty, morální dilemata a dávají prostor pro analýzu archetypů a reflexi nad chováním a postoji postav.
- **Legendy, pověsti a historické příběhy:** otevírají otázky identity, spravedlnosti a společenské odpovědnosti. Nabízejí možnost diskutovat a porovnávat historické a současné problémy (např. stereotypy v minulosti a dnes).
- **Videopříběhy a digitální příběhy:** prezentace příběhů a zprostředkování různých témat přes skutečné příběhy reálných lidí přináší intenzivnější emocionální působnost.
- **Živé knihy:** skutečné příběhy lidí ze zranitelných skupin z různých prostředí, které umožňují přímou interakci a budování empatie.



1.3. Anti-bias analýza

Anti-bias přístup vychází z přesvědčení, že stereotypy a předsudky nejsou pevně dány, ale jsou výsledkem sociálního učení a mohou se postupně měnit. Příběhy v tomto procesu hrají klíčovou roli, protože poskytují bezpečný prostor, ve kterém je možné předsudky rozpoznat, pojmenovat a kriticky prozkoumat bez přímého obviňování či konfrontace.

Když účastníci pracují s příběhy, mají možnost všimnout si, jaké obrazy, postoje či chování postav odrážejí stereotypní myšlení – například ve způsobu, jakým jsou zobrazeny určité skupiny, v používaném jazyce či v opakujících se schématech chování. Následně mohou hledat jiné, alternativní způsoby, jak by se příběh mohl vyvíjet, kdyby se tyto předsudky neobjevily.

Taková práce s příběhem podporuje nejen kritické myšlení, ale i empatii – účastníci si uvědomují, jak stereotypy ovlivňují životy konkrétních lidí, a učí se vnímat realitu z perspektivy těch, kteří jsou často na okraji zájmu nebo zažívají nespravedlnost. Vytváření inkluzivních verzí příběhů zároveň rozvíjí tvořivost a ukazuje, že existují spravedlivější a respektující způsoby, jak zobrazovat rozmanitost světa.

1.4. Propojení storytellingu s kritickým myšlením

Příběhy fungují také jako nástroj pro bourání stereotypů a předsudků.

1. **Příběh** → vede k **emoci** (vcítění se).
2. **Emoce** → vyvolává **otázku** („Proč to tak bylo?“).
3. **Otázka** → vede k **analýze** (odhalení příčin předsudků).
4. **Analýza** → vede k **postoji** (vytváření vlastních hodnot založených na respektu a rovnosti).



Storytelling se v práci s mládeží stává účinným nástrojem pro *bourání stereotypů a předsudků* právě tehdy, když je propojen s *kritickým myšlením*. Příběh nejdříve osloví emoce a umožní mladým lidem vcítit se do situace postav či reálných lidí. Tato emocionální zkušenost přirozeně vyvolává otázky – proč se věci udály tak, jak se udály, jaké důvody stály za chováním jednotlivců či skupin. Z otázek následně vzniká prostor pro analýzu, ve které se dají hledat a odhalovat hlubší společenské mechanismy, předsudky a stereotypy přítomné v příběhu. Kritické zkoumání tak vede k vědomému formování vlastních postojů, které se opírají o hodnoty *respektu, spravedlnosti a rovnosti*. Díky tomuto procesu se příběhy nestávají jen pasivním vyprávěním, ale *aktivním impulsem k proměně smýšlení a k podpoře tolerantnějšího soužití*.

1.5. Rozvíjení vnímavosti a zcitlivování

Příběhy mají jedinečnou sílu probouzet v mladých lidech citlivost a vnímavost právě tím, že spojují emocionální zážitek s kritickým uvažováním. Když se mladí nejprve vcítí do životní situace někoho jiného, prožijí jeho radost, bolest či obavy, otevírá se jim prostor uvědomit si, že za každou zkušeností stojí konkrétní člověk. Tento moment empatie se následně stává odrazovým můstkem k otázkám a k hledání příčin, které formují chování, postoje či nerovnosti ve společnosti. Kritické zkoumání tak nejen odhaluje stereotypy a předsudky, ale zároveň vede k hlubšímu pochopení a respektu. Díky tomuto propojení emoce a reflexe se příběhy stávají účinným nástrojem zcitlivování – pomáhají mladým lidem stát se vnímavějšími k potřebám druhých a podporují jejich schopnost budovat spravedlivější a tolerantnější prostředí.



2. Praktický rámec pro práci s příběhy

2.1. Výběr příběhu

Umělecké příběhy

Pohádky, mýty, legendy, pověsti či historické příběhy nemusí být jen dobře známými a opakovaně vyprávěnými příběhy minulosti. Mohou získat nový, živý rozměr. Jsou jako zrcadla, ve kterých se odrážejí naše nejhlubší touhy, obavy, emoce i otázky, které si klademe o světě a o sobě samých.

Tyto příběhy v sobě nesou archetypální motivy, symboly a hodnoty, které dokážou oslovit mladé lidi napříč časem a kulturami. Mohou se stát podnětem k otevírání citlivých společenských témat, jako jsou spravedlnost, jinakost, soucit, svoboda, ztráta či odvaha. Dokážou zcitlivovat vůči zranitelným a znevýhodněným skupinám, podněcovat empatii a pomáhat odbourávat stereotypy a předsudky.

Umělecké příběhy tak mohou fungovat jako most mezi fantazií a realitou, mezi minulostí a přítomností – vytvářejí prostor pro reflexi, dialog a hledání nových perspektiv. Pokud je dokážeme číst a interpretovat s otevřeností, stávají se výjimečným nástrojem pro rozvoj hodnotového myšlení a podporu inkluzivní a tolerantní společnosti.

Skutečné příběhy

Ať už jsou zprostředkované formou živých knih, videopříběhů, jiného digitálního nebo psaného storytellingu, přinášejí do vzdělávacího procesu jedinečný moment autenticity a lidské blízkosti. Díky nim přestává být jinakost abstraktním pojmem a získává konkrétní podobu: konkrétního člověka, jeho hlasu, zkušeností, tváře, emocí. Tyto příběhy jsou výjimečné tím, že zachycují reálné životy lidí se vši jejich složitostí,



bolestí, silou i křehkostí. Umožňují účastníkům vstoupit do skutečných situací a kontextů, o kterých by jinak možná jen slyšeli nebo četli. Přímo oslovují posluchače či diváka a vyvolávají hlubokou rezonanci – protože jsou pravdivé, sdílené s odvahou a často i s cílem měnit pohledy a bourat bariéry.

Skutečné příběhy otevírají prostor pro důvěru, empatii a sebereflexi. Mladí lidé si přesně mohou uvědomit, že každodenní rozhodnutí, předsudky či mlčení mají konkrétní dopady na životy jiných lidí. Zároveň mohou být i inspirací a poselstvím naděje – ukazují, že i v náročných životních okolnostech se dá najít síla, důstojnost a smysl. Digitální formy zprostředkování těchto příběhů je navíc dělají přístupnými a poutavými pro dnešní generaci, která je zvyklá vnímat svět přes obraz, zvuk a interaktivitu. Skutečné příběhy tak spojují srdce a rozum a představují silný impuls k formování hodnot, postojů i společenského vědomí mladých lidí.

2.2. Práce s příběhem a etické aspekty

Práce s příběhy, zejména s těmi autentickými, může otevřít hluboká a citlivá témata, která mohou vyvolat silné emoce a psychologickou zátěž. Je klíčové, aby pracovníci s mládeží byli na takové situace připraveni. Vždy je potřeba zajistit bezpečné prostředí a zdůraznit, že nikdo není nucen sdílet své osobní zkušenosti. Níže uvádíme doporučení a techniky, jak pracovat s citlivými tématy, jak zvládat a vyrovnat se s možnými silnými emocionálními reakcemi účastníků a jak jim nabídnout podporu po skončení aktivity.

1. Příprava a vytvoření bezpečného prostředí (před začátkem aktivity)

- **seznamte se s tématem a příběhem:** lektor si musí být vědom potenciálních spouštěčů (tzv. „triggers“), které příběh obsahuje. Je potřeba, aby si předem připravil strategii, jak tyto citlivé pasáže moderovat.



- **vytvořte bezpečný prostor:** Na úvod je nutné vysvětlit základní pravidla. Patří sem důraz na **důvěru, respekt a dobrovolnost sdílení**. Účastníci by měli vědět, že mají právo kdykoliv odmítnout odpovídat nebo se stáhnout z diskuse.

2. Reakce na silné emoce v průběhu aktivity

Během diskuse se mohou objevit slzy, hněv, úzkost nebo projevy hlubokého smutku. V takových situacích by měl lektor použít následující techniky:

- **aktivní naslouchání a potvrzování emocí:** nepodceňujte ani nezlehčujte prožívání účastníka. Používejte výroky jako: „*Vidím, že tě to velmi zasáhlo,*“ nebo „*Děkuji, že ses o to podělil/a, je to velmi odvážné.*“ To pomáhá člověku cítit se vyslyšený a přijatý.
- **poskytnutí prostoru a volby:** pokud účastník pláče nebo je viditelně rozrušený, můžete ho diskrétně oslovit a nabídnout mu možnost odejít na chvíli z místnosti, pokud to potřebuje. Řekněte mu, že se může vrátit, až se bude cítit lépe.
- **techniky uzemnění:** tyto techniky pomáhají vrátit člověka do přítomnosti, když je zahlcený emocemi (např. souvislé dýchání či jiná dechová cvičení, technika 5-4-3-2-1 – účastník pojmenuje 5 věcí, které vidí, 4 věci, které cítí hmatem, 3 věci, které slyší, 2 věci, které cítí jako vůni/pach, a 1 věc, kterou ochutná).

3. Podpora po skončení aktivity

Reflexe by neměla být jen diskusí, ale i závěrečnou péčí:

- **závěrečné ujištění:** na konci setkání se zeptejte každého účastníka, jak se cítí. Můžete použít škálu (např. od 1 do 10), slovní hodnocení, emoji. To pomůže lektorovi ověřit, že nikdo neodchází s nezpracovaným pocitem.



- **poskytnutí kontaktů a zdrojů pomoci:** je důležité mít k dispozici kontakty na odborníky (psychology, linky důvěry, organizace pracující s mládeží), kteří mohou poskytnout další podporu. Tyto informace by měly být účastníkům k dispozici, ať už na letáku, plakátu, nebo v tištěné podobě.

Doporučení pro lektory: po náročné diskusi by měla být lektorům nabídnuta supervize nebo možnost sdílení zkušeností s kolegy.

2.2. Příprava

Na práci s jakýmkoliv příběhem je potřeba se **přípravit**, aby mohla přinést co nejpříjemnější zážitek. Na začátek je potřeba určit si *téma*, kterého se chceme přes příběh dotýkat, které chceme otevírat. Poznání *cílové skupiny* (věk, zralost, zájmy, individuální specifika) mládeže, se kterou jdeme pracovat, poskytuje možnost přizpůsobit následné aktivity jejich individuálním potřebám, schopnostem a osobnostem (důležité je zohlednit i mládež se speciálními potřebami).

Vytvoření *příjemného prostředí* může podpořit dobrý pocit a příjemný zážitek. Velmi důležité je vytvoření *bezpečného a podpůrného prostředí*, ve kterém se může mládež cítit komfortně a bezpečně sdílet své myšlenky, postřehy, postoje, názory, ale i své pocity, prožívání a zkušenosti. Na podporu kultivace vyjadřování, respektu, tolerance a empatie je vhodné předem si nastavit *pravidla komunikace, argumentace a diskuse*.

Před prací s příběhem je důležité se s ním dobře *seznámit a udělat si jeho analýzu*. Identifikovat nejsilnější momenty či odkazy příběhu a připravit si k nim podněty k reflexi, diskusi a cíl, ke kterému byste chtěli dospět. Nápomocné může být podívat se na příběh očima mládeže a připravit se na možná emoční zasažení, reakce či otázky.



Použití emočních karet

Při práci s příběhy je vhodné používat obrázkové emoční karty. Ty pomáhají přes obrazy pojmenovávat pocity nebo prožívání, které může být pro mládež těžké pojmenovat, zformulovat a vyjádřit slovy. Obrazy mohou být nápomocné při porozumění a uvědomování si pocitů (vlastních i pocitů druhých), a také při jejich vyjádření – děti mohou popsat, co je na obrázku, co to pro ně symbolizuje a proč se tak (ony nebo postava z příběhu) cítí.

2.3. Umělecké zprostředkování příběhů

Živé umělecké ztvárnění příběhů poskytuje prostor pro hlubší *prožití a pochopení jejich poselství*. Umožňuje nejen zprostředkovat obsah, ale i probudit v účastnících *emoce, empatii a osobní propojení* s postavami, příběhem i samotným tématem. Taková forma prezentace dává příběhům *hloubku, podporuje představivost a zapojení publika a zároveň otevírá cestu k reflexi, diskusi a hledání souvislostí s životními zkušenostmi posluchačů*.

Důležitým uměleckým prostředkem je samotné přednesení textu příběhu. Text pohádky či příběhu je vhodné přednést *zážitkovým způsobem*, s využitím prozodických jevů – *přízvuku, důrazu, rytmických přestávek, melodie řeči, změny tempa a modulace hlasu*. Takový styl přednesu zdůrazňuje významové roviny textu, vyvolává napětí nebo naopak uvolnění a zprostředkovává emocionální atmosféru díla. Posluchače dokáže vtáhnout do děje, probudit jeho citové prožívání a posílit jeho citlivost pro jazyk, zvukovou krásu řeči i schopnost soustředit se na detail.

Příběhy lze dále zprostředkovat různými uměleckými prostředky, jako je vizuální znázornění pomocí ilustrací, symbolických předmětů či masek, hudební podbarvení nebo rytimizace textu, které stimulují fantazii, posilují smyslové vnímání a umocňují



pocit autenticity. Takové prvky rozvíjejí u posluchačů kreativitu, estetické cítění a schopnost vnímat symboly, které dokážou přenášet hodnotová poselství i do každodenního života.

Silným nástrojem jsou dramatizační techniky, mezi které patří scénické čtení, hraní rolí, improvizace, pohybové ztvárnění či zrcadlení ve skupině. Díky nim se účastníci mohou vžít do postav, lépe pochopit jejich motivace, konflikty a emoce, což otevírá cestu k empatii a kritickému přemýšlení nad poselstvím příběhu. Krátká dramatická etuda nebo improvizovaná scénka na téma diskriminace či přátelství zároveň podněcuje diskusi o společenských a etických souvislostech. Prostřednictvím dramatizace se rozvíjí sociální učení, schopnost spolupráce, vyjadřování pocitů i odvaha vystoupit před ostatním.

Celkově takové umělecké a dramatické ztvárnění příběhů posiluje jejich výchovně-vzdělávací hodnotu – podporuje porozumění obsahu, probouzí představivost a empatii, rozvíjí kritické i estetické myšlení a otevírá prostor pro hlubokou reflexi osobních i společenských témat.

2.4. Náměty na aktivity

2.4.1. Úvodní evokační aktivity

Ještě před prací s příběhem je vhodné zařadit aktivitu/aktivity pro představení tématu, které jdeme přes příběh otevírat, a pro vzbuzení zájmu o něj.

- práce s obrazem přes emoční karty: jaké obrazy se jim spojují s daným tématem.
- imaginace k tématu: „představte si, že...“.
- brainstorming: spontánní asociace k tématu.



- myšlenková mapa: vizuální znázornění toho, co už o tématu vědí (může být i výsledkem brainstormingu).
- úvodní diskuse: představení tématu; v diskusi je možné otevřít téma obecně (diskuse, vyjadřování názorů, vzájemné respektování se).

2.4.2. Aktivita při práci s příběhem

Přirozený průběh práce s příběhem můžeme rozdělit do tří hlavních fází, přičemž každá je věnována jiným aspektům a kontextům:

- vtažení do příběhu a emoční rezonance: aktivity zaměřené na prvotní vnímání, prožívání a budování empatie.
- analýza a dekonstrukce: aktivity pro kritické myšlení, odhalování stereotypů a hledání skrytých významů.
- přenos do reality a transformace: aktivity, které propojují poznatky z příběhu s reálným životem a inspirují k akci.

Fáze 1: Emoční rezonance a empatie

Cílem aktivit v této fázi je pomoci účastníkům vcítit se do postav, prožít jejich emoce a otevřít se jejich perspektivě. V této fázi mimo jiné pracujeme se **zranitelností a emocemi**.

Náměty aktivit pro možné využití v této fázi:

- **příběh v jednom slově (a proč):** po přečtení příběhu požádejte účastníky, aby ho shrnuli do jednoho slova, které pro ně nejlépe vystihuje jeho podstatu. Následně se jich ptejte: „Proč jste si vybrali právě toto slovo? Co to říká o vašem vnímání příběhu?“.



- **emocionální mapa postavy:** Účastníci si vyberou jednu postavu a vizuálně nebo slovně znázorní její emocionální cestu. Mohou používat barvy, symboly (např. trn pro bolest, slunce pro radost) nebo slova. *Cílem je prozkoumat koncept **zranitelnosti postavy*** - Kde se postava cítila nejslabší? Kdy projevila odvahu sdílet své pocity, i když to bylo těžké? Diskuse se zaměří na to, jak se jejich vnímání zranitelnosti postavy mění a zda se s tímto pocitem dokážou ztotožnit.
- **Kdo v příběhu jsem já?:** Metoda zaměřená na sebereflexi a identifikaci. Účastníci dostanou lístky se jmény všech postav. Aniž by to někomu řekli, vyberou si postavu, se kterou se nejvíce ztotožňují, a postavu, která je jim nejvíce cizí. Potom se ve skupině podělí o své pocity a zdůvodní svou volbu. Tím se otevírá prostor pro rozhovor o osobních hodnotách, obavách a touhách.

Fáze 2: Analýza a dekonstrukce

Hlavním cílem analýzy a dekonstrukce příběhu je podpořit ***kritické myšlení, rozpoznávat stereotypy a předsudky a analyzovat chování postav.***

Náměty aktivit pro možné využití v této fázi:

- **anti-bias analýza:** aktivita se zaměřuje na identifikaci a dekonstrukci stereotypů a předsudků, které se mohou v příběhu ukrývat. Není to jen o pasivním čtení. Účastníci budou aktivně hledat příklady, jak se stereotypy projevují v jazyce (např. ošklivá čarodějnice), v chování postav (např. agresivní chování hrdiny je vnímáno jako síla, nikoliv jako slabost) nebo v myšlenkových vzorcích.
- **příběh z jiné perspektivy:** účastníci dostanou za úkol přepsat klíčové pasáže příběhu z pohledu jiné postavy, ideálně té, která má v původním příběhu



minimální prostor. Příklad: přepíšou příběh Zlatovlásky z pohledu Krále a jeho motivace, nebo z pohledu Ošklivého káčátka. Cílem je pochopit, že každý má svůj úhel pohledu a že pravda může mít mnoho tváří. Tato aktivita vede k pochopení konceptu *od utrpení k empatii*. Jak se změní náš pohled, když uvidíme, že králův hněv pramenil z jeho vlastního traumatu a nízkého sebevědomí.

- **alternativní příběh:** aktivita spočívá v rozdělení skupiny na menší celky, ve kterých navrhují, jak by se mohl příběh vyvíjet, kdyby se klíčová postava zachovala jinak. Např. kdyby Zlatovláška utekla dřív, nebo kdyby král požádal o pomoc místo toho, aby se choval panovačně.

Fáze 3: Přenos do reality a transformace

Aktivity realizované v poslední fázi pomohou účastníkům **propojit poznatky s osobním životem** a inspirovat je k **aktivnímu řešení problémů** ve svém okolí. Součástí této fáze je i tzv. **transformační síla lásky, empatie a sebereflexe**.

Náměty aktivit pro možné využití v této fázi:

- **příběh a realita (skupinová diskuse):** vraťte se k reflexi a ptejte se: „*Kde ve svém životě vidíte paralely s příběhem? Znáte někoho, kdo se chová jako král? Kde jste se setkali se šikanou, jako ošklivé káčátko?*“. Podpořte diskusi o tom, jak se fikce projevuje v jejich každodenním životě.
- **živá a mrtvá voda ve reálném světě (inspirace v pohádce Zlatovláška):** účastníci se zamyslí nad dvěma oblastmi ve svém životě, své škole či komunitě. Jedna je oblast, kterou by chtěli uzdravit nebo změnit (mrtvá voda – např. šikana, neúcta k seniorům, xenofobie), a druhá, kterou by chtěli posílit (živá voda – např. přátelství, inkluze, kreativita). Diskutujte, jak by mohli aktivně přispět k těmto změnám.



- **výzva k akci:** je důležité přenést získané poznatky do praxe. Účastníci na základě analýzy příběhů navrhnou konkrétní kroky, kterými mohou ve svém okolí podporovat toleranci, inkluzi a bojovat proti předsudkům. Může jít o vytvoření plakátu s informacemi o daném tématu, nakreslení plakátu symbolů pocitů, návrh na divadelní scénář či krátkou dramatizaci, vytvoření krátkého videa nebo příspěvku na sociální síť, případně zorganizování diskuse ve třídě. Takto se propojuje teorie s praxí a zároveň se ukazuje, že příběhy mohou být katalyzátorem pozitivních změn ve společnosti.



Propojení teoretických principů s aktivitami

Fáze práce s příběhem	Teoretické principy	Konkrétní aktivity a metody	Očekávaný výsledek
Fáze 1 Emoční rezonance a empatie	• Neurobiologie příběhů, zrcadlové neurony, teorie mysli (ToM) • Práce se zranitelností postavy a emocionálním prožíváním	• Příběh v jednom slově: zjednodušení příběhu na klíčový pocit. • Emocionální mapa postavy: vizuální zpracování citové cesty postavy. • "Kdo jsem já v příběhu?": identifikace s postavou a reflexe osobních hodnot.	Vcítění se do postav, emocionální angažování, rozvoj empatie a sebereflexe.
Fáze 2 Analýza a dekonstrukce	• Anti-bias přístup, kritické myšlení, odhalování stereotypů • Propojení od utrpení k empatii	• Anti-bias analýza: dekonstrukce příběhu a hledání skrytých stereotypů. • Role-play: přepsání příběhu z jiné perspektivy k pochopení motivací. • Alternativní příběh: vytvoření nových verzí příběhu bez předsudků.	Rozvoj kritického myšlení, schopnost identifikovat a bourat stereotypy, pochopení různých pohledů na pravdu.
Fáze 3 Přenos do reality a transformace	• Společenská odpovědnost, výzva k akci, transformační síla sebereflexe • Kognitivní, afektivní a sociální učení	• Živá a mrtvá voda ve skutečném světě: identifikace oblastí ke změně a k posílení v reálném světě. • Kruh reálných zkušeností: hledání paralel mezi příběhem a osobním životem účastníků. • Mediální výstupy: tvorba plakátů, videí, příspěvků na sociální sítě jako nástroj pro aktivní občanství.	Propojení fikce a reality, inspirace k pozitivní změně, posílení osobní zodpovědnosti a proaktivního přístupu.

Tabulka 1: Propojení teoretických principů s aktivitami



2.4.3. Reflexní aktivity

Reflexe je významným bodem celého procesu práce s příběhem. Nejde jen o sdílení pocitů, ale především o aktivní zpracování prožitku a jeho propojení s reálným životem. Bez kvalitní reflexe hrozí, že se příběh stane jen zábavným vyprávěním bez hlubšího dosahu. Proto je nezbytné vést účastníky prostřednictvím promyšlených otázek a aktivit.

Reflexe může mít podobu individuální, skupinovou a také propojení s realitou. Každá forma reflexe pracuje s jinou metodou. Pro inspiraci uvádíme ke každé formě reflexe dvě metody.

Individuální reflexe

- **tiché psaní:** účastníci si na papír zapíší své první pocity, myšlenky a otázky, které v nich příběh vyvolal. To jim umožní uspořádat si myšlenky před sdílením ve skupině.
- **věta s mezerou:** na tabuli/flipchart (pomocí post-it) se napíše neúplná věta, např. „Postava krále ve mně vyvolává pocit..., protože...“. Každý ji doplní samostatně sám za sebe.

Skupinová reflexe (facilitovaná diskuse)

- **otevřené otázky:** místo otázek typu „Jak se cítíš?“ se ptejte: „Co tě v příběhu nejvíce zasáhlo a proč?“ nebo „Co bys udělal/a na místě postavy a proč?“.
- **práce s metaforou:** „Představ si, že ten příběh je dům. Co pro tebe představuje střecha? Co základy?“. To pomáhá účastníkům prozkoumat hlubší, skryté významy.



Propojení s realitou

- **Kruh reálných zkušeností:** Účastníci se zamyslí nad tím, kde ve svém životě vidí paralely s příběhem (např. v chování krále, Jiříka, Zlatovlásky). Mohou sdílet anonymně nebo dobrovolně. Důraz se klade na bezpečné prostředí.
- **transformační otázky:** „Co se o sobě můžeš díky tomuto příběhu naučit?“ nebo „Jak můžeš získané poznatky použít v praxi, abys předešel/předešla negativnímu chování?“.

Na závěr reflexe je možné znovu použít emoční karty. Zadání může znít:

- Vyberte si kartu, která nejlépe vystihuje, jak se nyní cítíte.
- Vyberte si kartu, která nejlépe vystihuje, co pro vás nyní znamená pojem... (klíčové slovo k tématu, kterému jste se věnovali, např. šikana).



3. Praktické ukázky otevírání náročných společenských témat prostřednictvím příběhů

V příloze k Metodické příručce – **Analýza příběhů** – najdete komplexní analýzu několika příběhů. Jde o praktickou ukázkou využití příběhu jako nástroje pro otevírání citlivých a náročných společenských témat. Detailně je rozpracována téma šikany. Součástí přílohy jsou i pracovní listy a náměty, jak s příběhy dále pracovat.

Ve sborníku **INSPIRATIVNÍ AKTIVITY** naleznete soubor inovativních a zážitkových technik, které využívají příběhy pro rozvoj empatie, kritického myšlení a budování zdravého, respektujícího prostředí v různorodém kolektivu.



4. Závěr: Příběhy jako klíč k porozumění a změně

Příběhy nejsou jen prostředkem zábavy – jsou silným nástrojem pro změnu pohledu na svět. V neformálním vzdělávání mají potenciál otevírat dveře k empatii, kritickému myšlení a hlubšímu porozumění rozmanitých lidských zkušeností. Pomáhají mladým lidem uvědomit si, že za každým člověkem se ukrývá jedinečný příběh, který si zaslouží respekt a snahu o pochopení.

Storytelling umožňuje účastníkům bezpečně nahlédnout za hranice vlastního světa a konfrontovat se s odlišností způsobem, který není konfrontační, ale spíše zve k dialogu. Působí současně na emocionální i racionální úrovni, díky čemuž dokáže hluboce zasáhnout a podnítit přehodnocování vlastních postojů a přesvědčení. Vciťování se do příběhů druhých lidí vede k rozpoznání jejich tužeb, strachů, výzev i motivací a právě tato zkušenost je klíčem k proměně pohledu na společnost jako celek.

Sdílené příběhy – ať už formou osobního vyprávění, uměleckého ztvárnění nebo digitálního zpracování – mají jedinečnou schopnost překračovat hranice mezi jednotlivci a skupinami. Vytvářejí mosty porozumění tam, kde dříve mohly existovat předsudky, neznalost nebo lhostejnost. Storytelling v kombinaci s interaktivními a tvořivými metodami zároveň poskytuje mladým lidem bezpečný prostor pro zkoumání komplexních společenských témat a podporuje jejich schopnost aktivně a zodpovědně reagovat na výzvy dnešního světa.

Díky příběhům se tak stáváme nejen vnímavějšími a soucitnějšími, ale i připravenými přispívat k tvorbě otevřenějších, solidárnějších a tolerantnějších komunit. Příběhy nás učí, že změna je možná – začíná porozuměním.



5. Doporučená literatura a zdroje

Storytelling a jeho principy

Psychologie příběhů

Gottschall, Jonathan. *The Storytelling Animal: How Stories Make Us Human*. Kniha vysvětluje, jak příběhy formovali lidskou mysl a kulturu, proč jsme na ně biologicky naprogramováni. Zkoumá propojení mezi příběhy a lidskou psychologií, což je relevantní pro pochopení jejich transformační síly.

Zaltman, Gerald. *How Customers Think: Essential Insights into the Mind of the Market*. Ačkoliv se kniha zaměřuje na marketing, nabízí cenné poznatky o tom, jak se mozek chová při zpracovávání příběhů a jaký vliv mají příběhy na paměť a emoce.

Praktické využití storytellingu

Monroe, Kristen R. *The Heart of Altruism: Perceptions of a Common Humanity*. Kniha se zabývá motivací lidí, kteří pomáhají druhým, a ukazuje, jak se prostřednictvím příběhů a empatie rozvíjí altruismus.

Empatie a kritické myšlení

Psychologie empatie

Rifkin, Jeremy. *The Empathic Civilization: The Race to Global Consciousness in a World in Crisis*. Autor argumentuje, že empatie je klíčová pro evoluci lidstva a že technologie a příběhy mohou posílit naše empatické schopnosti, což je v souladu s cíli metodiky.

Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Kniha se zabývá emocionální inteligencí, což je základ pro rozvoj empatie, sebereflexe a



sociálních dovedností. Je klíčovým zdrojem pro pochopení, jak pracovat s emocemi v kontextu vzdělávání.

Kritické myšlení a práce se stereotypy

Tavris, Carol and Elliot Aronson. *Mistakes Were Made (But Not by Me): Why We Justify Foolish Beliefs, Bad Decisions, and Hurtful Acts*. Kniha zkoumá mechanismy, které vedou k sebeblamu a jak lidé ospravedlňují své činy a přesvědčení. Je užitečná pro pochopení, proč je tak těžké bourat předsudky a stereotypy.

Práce s mládeží a neformální vzdělávání

Folkerts, Annet, et al. *Storytelling for Inclusion: A Manual for Youth Workers*. Praktická příručka, která nabízí konkrétní aktivity a tipy pro pracovníky s mládeží, jak využít příběhy k podpoře inkluze a diverzity.

Council of Europe. *T-Kit 4: Intercultural Learning*. Příručka nabízí metodiky pro práci s interkulturním učením a diverzitou, což je klíčové pro část metodiky věnovanou inkluzi.



**Spolufinancováno
Evropskou unií**



GLAFKA

