

Příběhy pod lupou

PŘÍLOHA

Analýza příběhů



Příloha k metodické příručce 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, PŘÍLOHA K METODICKÉ PŘÍRUČCE** 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)

Mgr. Veronika Fialová, GLAFKA s.r.o. (Česká republika)

Za partnery:

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

Leden, 2026

Příběhy pod lupou:

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



Příběhy pod lupou

PŘÍLOHA K METODICKÉ PŘÍRUČCE

Praktické ukázky otevírání náročných společenských témat přes příběhy

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



Obsah

1. Analýza pohádky Ošklivé káčátko	4
1.1. Analýza příběhu	6
1.2. Cesta Ošklivého káčátka	7
1.3. Bourání předsudků a stereotypů	8
1.4. Pracovní list	9
2. Skutečný příběh o šikaně z Online živé knihovny	12
3. Rozbor postav a příběhu Zlatovláska	17
3.1. Analýza postav a příběhu	17
3.1.1. Rozbor postav	17
3.1.2. Paralely s dnešní dobou	18
3.2. Analýza tematických okruhů s paralelním přesahem do současnosti	19
3.3. Návrh na využití příběhu v praxi	20
3.4. Pracovní listy	22



1. Analýza pohádky Ošklivé káčátko

Znáte slavnou pohádku od H. Ch. Andersena o Ošklivém káčátku? Budu vám ji vyprávět...

Pozn.: text pohádky je vhodné přednést zážitkovým způsobem, s využitím prozodických jevů – přízvuk, důraz, pauza, melodie, tempo, modulace hlasu.

Na starém hospodářském dvoře žila kachní rodina. Máma kachna zahřívala vajíčka, ze kterých se jednoho dne vyklubalo na svět šest žluťoučkových káčátek – hotových kuliček z chmýří. Jen jedno vajíčko bylo větší než ostatní. Vylíhlo se z něj podivné šedé káčátko. Máma kachna nad tím divem jen kroutila hlavou. „Kde jsem jen přišla k tak ošklivému káčátku!“ vzdychla si pokaždé, když na něj pohlédla.

Šedé káčátko nejenže nebylo pěkné, ale navíc odhánělo bratry a sestry od jídla, protože mělo neustále hlad. Ubohé ošklivé káčátko bylo čím dál nešťastnější. Ostatní si s ním nechtěli hrát, protože bylo nešikovné. Všichni na dvoře se mu jen vysmívali. Káčátko se cítilo velmi opuštěné. „Ubohé ošklivé káčátko,“ tiskla ho k sobě máma kachna, „proč jsi jen jiné než ostatní?“ A tehdy mu bylo nejhůř, potají plakalo. Cítilo, že ho kromě maminky nemá nikdo rád.

Nakonec jednoho rána za úsvitu káčátko ze dvora uteklo. Došlo až na břeh rybníka, kde se pásly husy. „Tak ošklivé káčátko jsme ještě neviděly,“ pokřikovaly na něj pohrdavě a odháněly ho pryč. Káčátko se chtělo vrátit domů, ale neznalo cestu. Zatoulalo se k chaloupce, ve které bydlela stará selka. Protože ta už dobře neviděla, myslela si, že je to husa. Strčila ho do klece v naději, že jí snese několik



vajec. Ale ošklivé káčátko vejce a vejce nesneslo. „Když neneseš vejce, bude z tebe pečeně,“ hudrovala stařena.

Jedné noci, kdy hospodyně zapomněla zavřít dvířka klece, káčátko uteklo. Opět bylo samo. Letělo, dokud mu síly stačily, a pak dosedlo v hustém lese. „Ukryju se tu navždy, když mě nikdo nechce,“ řeklo si. Jednoho rána, sotva po spánku otevřelo oči, spatřilo na modré obloze letět velké nádherné ptáky. Byli bílí, měli dlouhé štíhlé krky a žluté zobáky. Stěhovali se na jih, do teplých krajin. „Kdybych aspoň jeden den mohlo vypadat jako oni,“ vzdychlo si káčátko. „Aspoň jediný den, snad by si mě pak někdo oblíbil.“

Přišla zima a voda v rybníku zamrzla. Ubohé káčátko se pustilo do hledání potravy ve sněhu. Vysílené únavou kleslo na zamrzlé jezero. Náhodou na něj narazil sedlák a vložil si ho do kapsy. „Ubožátko, celé je promrzlé. Vezmu ho domů ženě a dětem, postarají se o něj,“ politoval ho. Káčátko konečně našlo lásku. V sedlákově domě přežilo tuhou zimu v hojnosti a teple. Na jaře si sedlák řekl: „Káčátko povyroستlo, pustím ho na svobodu, ať si užije volnosti.“ A káčátko odletělo k rybníku.

Usedlo na vodu a vtom v ní uvidělo svůj obraz. „To jsem opravdu já?“ divilo se. V tu chvíli na rybník dosedly labutě, které se vracely z teplých krajin. Káčátku hned svitlo, že patří k nim, a rychle se k ostatním ptákům přidalo. „I my jsme labutě, jako ty,“ oslovily ho přátelsky. „Kde jsi zimovala?“ vyptávaly se. „To by bylo na dlouhé vyprávění,“ odvětila šťastně mladá labuť a majestátně plula se svými družkami po hladině. „Podívejte se, jak je ta mladá labuť krásná,“ volaly děti ze břehu. „Je nejkrásnější ze všech!“ A šťastná labuť – bývalé káčátko – na ně vesele zamávala.



1.1. Analýza příběhu

Pohádka **Ošklivé káčátko** je výborný a citlivý prostředek pro otevření tématu šikany. Zpracovává motivy odlišnosti, posměchu, izolace a nakonec i přijetí a sebezpřijetí. Příběh poskytuje možnost zprostředkovat emocionální zážitek spojený s nepříjetím a s pocity a prožíváním, které s ním souvisí.

Klíčová metoda: pohádku po přečtení neinterpretujeme jen doslovně – vědomě ji překládáme do podobností a metafor vztahujících se k situacím ze života.

Motiv v pohádce	Paralela k šikaně v reálném životě	Možná diskusní otázka
Kachňátko je jiné (jiné barvy, větší, neohrabané)	Dítě, které se odlišuje vzhledem, chováním nebo zájmy, se může stát terčem posměchu	Proč si lidé všímají rozdílů? Proč někdy vnímají odlišnost negativně?
Posmívají se mu jeho sourozenci i ostatní zvířata na dvoře	Šikana často začíná v nejbližším okruhu, kde by měl člověk očekávat podporu	Jak se cítí člověk, když ho mezi sebe nepřijmou?
Pocit osamělosti a smutku, pláč potají	Psychický dopad šikany – uzavření se do sebe, ztráta sebedůvěry	Proč někdy lidé netouží o problému mluvit? Jak jim můžeme pomoci?
Útěk z nehostinného prostředí	Oběti šikany se snaží uniknout z prostředí, kde nejsou přijímány, fyzicky nebo psychicky	Kam můžeš jít pro pomoc, když máš problém?
Objevení vlastní identity (labuť) a přijetí do skupiny	Každý má svou hodnotu i potenciál, který se nemusí hned projevit	Jak by se příběh vyvíjel, kdyby ho ostatní přijali už na začátku?
Závěr – uznání a uzdravení	Důležitost podpory, respektu a uvědomění si, že krása a hodnota člověka nejsou jen navenek	Co můžeme udělat, aby se nikdo necítil jako ošklivé káčátko?



1.2. Cesta Ošklivého káčátka

Cesta ošklivého káčátka je silnou metaforou pro emocionální svět dítěte nebo mladého člověka, který zažívá šikanu nebo vyloučení. Analýza jeho prožívání krok za krokem umožňuje propojení pohádky se skutečnými pocity obětí v reálném životě.

zavržení → osamělost → hledání pomoci → podpora → přijetí → uzdravení

Fáze v příběhu	Emoční svět ošklivého káčátka	Propojení s reálným životem
Narození/vylíhnutí	Radost ze života, zvědavost, naděje, základní důvěra	Začátek v novém kolektivu – touha a chuť zapadnout, otevřenost
První odmítnutí	Zmatek, smutek, bezradnost, pocit nepatřičnosti, nerozumí, co dělá špatně, hanba	Pocit, že je jiný, nejistota, nerozumí odmítání
Opakovaný posměch a odmítání, stupňování	Smutek, bolest, narůstající osamělost, nízké sebevědomí, pláč	Opakované útoky narušují důvěru k druhým, vedou ke ztrátě sebevědomí a vlastní hodnoty.
Odmítnutí skupinou	Úzkost, zoufalství, pocit méněcennosti, ztráta jistoty	Pocit sociální izolace, uzavírání se, úzkosti, psychosomatické problémy, pocit beznaděje, hledání úniku.
Útěk a samota	Zoufalství, ztráta domova, prázdnota, osamělost	Opuštění, depresivní nálady, vyhýbání se kolektivu
Hledání přijetí jinde	Naděje i strach, hledání bezpečí, nejistota, opakované odmítání	Snaha najít nové kamarády, snaha někam zapadnout, někam patřit, najít pochopení, oporu a přijetí
Kritická fáze (zima, vyčerpanost)	Pocit vyčerpanosti, apatie, beznaděj, otázky o vlastní hodnotě a existenci	Může se přidružit psychosomatika, strach,



Fáze v příběhu	Emoční svět ošklivého káčátka	Propojení s reálným životem
		deprese, sebedestruktivní sklony
Pomoc a přijetí od někoho	Překvapení, pomalu se rodí nová důvěra, vděčnost	Zkušenost s podporou a přijetím pomáhá léčit trauma, obnoví pocit důvěry a vlastní hodnoty.
Přijetí, sebeobjevení	Štěstí, radost z přijetí, uznání, objevení své skutečné podstaty, krásy a hodnoty	Uvědomění si vlastní hodnoty a krásy, obnovení sebeúcty a důvěry, pocit bezpečí, nové vztahy

Příběh Ošklivého káčátka ukazuje, že šikana a dlouhodobé odmítání zásadně ovlivňují vnitřní svět člověka – narušují důvěru v sebe, v jiné a v bezpečí okolí. Empatická práce s tímto příběhem umožňuje mládeži nejen rozpoznat, ale i emocionálně prožít paralely s reálným životem obětí šikany, což je silný základ pro prevenci a podporu inkluze.

1.3. Bourání předsudků a stereotypů

- Identifikace stereotypu: **Všechna kachňátka musí vypadat stejně.**
- Destrukce stereotypu: Ukázka, že z *odlišného* se může vyklubat něco překvapivě *krásného a hodnotného*.
- Analýza:
 - ⇒ Proč si ostatní zvířata myslela, že je *méněcenné*?
 - ⇒ Jaké *nálepky* mu dala?
 - ⇒ Jaké *nálepky* ve společnosti používáme dnes?
- Kritické myšlení:
 - ⇒ Hledat paralely k reálným předsudkům (vůči etniku, vyznání, sociálnímu statusu, orientaci, handicapu).



- ⇒ Jaké bývají důvody odmítání, vylučování, šikanování?
- ⇒ Diskuse: Jak by dopadl příběh, kdyby zvířata znala pravdu hned od začátku?

Odkaz pro téma šikany

- Odlišnost není chyba – být jiný je přirozené a může to být cenné.
- Slova zraňují stejně jako činy – posměch a ignorování mohou velmi bolet.
- Podpora a přátelství dokážou změnit život – jako v příběhu sedláková rodina a labutě v závěru.
- Sebehodnota nezávisí na tom, co si o nás myslí jiní – káčátko bylo labuť od začátku, jen to nikdo neviděl.

1.4. Pracovní list

Ke konkrétním úryvkům z textu zkuste udělat krátkou analýzu – možné pocity a prožívání postavy/postav, důvody, příčiny a důsledky chování a najít paralelu s reálným životem.

úryvek z textu	analýza (pocity, prožívání, důvody, příčiny, důsledky chování, paralela s reálným životem)
<i>kachňátko nebylo hezké</i>	
<i>odhánělo bratry a sestry od jídla</i>	
<i>bylo nešikovné</i>	
<i>ostatní si s ním nechtěli hrát</i>	
<i>bylo stále víc nešťastné</i>	



úryvek z textu	analýza (pocity, prožívání, důvody, příčiny, důsledky chování, paralela s reálným životem)
<i>všichni se mu posmívali</i>	
<i>bylo velmi opuštěné</i>	
<i>proč jsi jiné</i>	
<i>kachňátku bylo nejhůř</i>	
<i>potají plakalo</i>	
<i>kromě matky ho nikdo nemá rád</i>	
<i>kachňátko uteklo ze dvora</i>	
<i>pohrdavě na něj pokřikovaly a odháněly ho</i>	
<i>opět bylo samo</i>	
<i>ukryji se tu navždy, když mě nikdo nechce</i>	
<i>kdybych tak alespoň jeden den mohlo vypadat jako oni</i>	
<i>snad by si mě někdo oblíbil</i>	



úryvek z textu	analýza (pocity, prožívání, důvody, příčiny, důsledky chování, paralela s reálným životem)
<i>vysílené únavou kleslo</i>	
<i>kachňátko konečně našlo lásku</i>	
<i>přežilo zimu v hojnosti a teple</i>	
<i>pustím ho na svobodu, ať si užije volnosti</i>	
<i>vtom v ní uvidělo svůj obraz</i>	
<i>promluvily na něj přátelsky</i>	
<i>majestátně plavala</i>	
<i>jak je ta mladá labuť krásná</i>	
<i>je nejkrásnější ze všech</i>	
<i>šťastná labuť – kachňátko – na ně vesele zamávala</i>	



2. Skutečný příběh o šikaně z Online živé knihovny

Na portálu <https://www.onlinezivakniznica.sk/sk/> je možné najít řadu storytellingových nástrojů pro otevření tématu šikany. Jsou ve formě videopříběhů, audiopříběhů nebo e-booků. Obsahují příběhy a výpovědi konkrétních reálných lidí:

- výpovědi obětí šikany a kyberšikany,
- výpovědi rodičů šikanovaných dětí,
- případ šikany a kyberšikany vůči učitelům,
- výpověď agresorky-šikanátorky (známá slovenská influencerka Sandra Sviteková z YouTube kanálu *Dejepis inak* přináší svou výpověď o tom, jak šikanovala svou spolužačku),
- výpovědi pedagogů,
- výpovědi odborníků – psychologů, sociálního pedagoga

K dispozici jsou také metodiky, jak pracovat s video a audio příběhy a s e-booky.

Skutečný příběh Dominiky:

<https://www.onlinezivakniznica.sk/sk/video/dominika1>

Náměty na aktivity a práci s příběhem

Na úvod, pro otevření tématu:

Práce s emočními kartami – vyberte kartu, která pro vás nejvíce vystihuje slovo šikana.

Sdílení vybraných karet.



Napište tři slova (každý sám za sebe), která se vám spojují se slovem šikana. Potom slova sdílejte a zapisujte na velký papír (flipchart, tabuli) – vznikne mapa slov souvisejících se slovem šikana.

Společný brainstorming – na velký papír (flipchart, tabuli) pište všechna slova, která skupinu napadají ke slovu šikana, vznikne mapa slov souvisejících se slovem šikana.

Variace:

- která karta podle vás nejvíce vystihuje slovo šikana pro šikanovaného,
- která karta podle vás nejvíce vystihuje slovo šikana pro agresora,
- která karta podle vás nejvíce vystihuje slovo šikana pro svědka šikany,
- jaká slova se vám spojují s tímto pojmem z těchto různých pohledů.

(individuální práce – každý se sám za sebe zamýšlí nad všemi čtyřmi zadáními, nebo práce ve třech skupinách – každá skupina se zamýšlí nad jedním ze tří aktérů šikany + všichni hledají slova související se šikanou z pohledu aktérů ze svého zadání)

Sdílení vybraných karet. Sdílení a zapisování slov na tři různé papíry (samostatný papír pro šikanovaného, pro agresora, pro svědka šikany). Vzniknou tři mapy pojmů – možnost jejich porovnání, diskuse.

Práce s videopříběhem:

Intro k videu – dnes si představíme skutečný příběh Dominiky, která vypráví o svých zkušenostech se šikanou. Dominice je 16 let, 12 let hrála aktivně volejbal – zkuste si ji představit, jak asi vypadá, jak vypadá její denní režim – mohou to říct nahlas.



Před puštěním zadejte instrukci, ať si zapisují jakékoliv momenty, které pro ně budou důležité – pokud je něco překvapí, zaskočí, zasáhne...

Pusťte videopříběh Dominiky

Po zhlédnutí příběhu následují otázky:

- ⇒ *Jaké jsou vaše pocity po zhlédnutí příběhu Dominiky? (příp. vyberte kartu, která vystihuje váš pocit)*
- ⇒ *Jak se lišila vaše představa o Dominice od reality?*

Převyprávění příběhu – co jsme se dozvěděli – klidně heslovitě pište na papír (flipchart, tabuli).

Otevření diskuse o tématu šikany. Podpůrné otázky do diskuse:

- ⇒ *Co jí spolužáci dělali? Přemostit k tomu, jak různě se ještě může šikana projevovat, co všechno je ještě šikanování – také zapsat na papír/flipchart (poté možnost vyvěsit, pomůže to zvýšit povědomí o šikaně).*
- ⇒ *Jak se cítila? Přemostit k tomu, jaké pocity může šikanování přinášet – podpora empatie, zcitlivování.*
- ⇒ *Proč jí to dělali? Přemostit k tomu, jaké jsou podle nich důvody šikanování.*
- ⇒ *Co jí dělali v online světě? Otevřít i téma kyberšikany – jaké mohou být způsoby kyberšikany.*
- ⇒ *Jak se asi Dominika cítila, když přišla o volejbal? Jak by se asi oni sami cítili, kdyby přišli o svůj koníček z nějakého nebo takového důvodu?*
- ⇒ *Co asi cítila její kamarádka, když se nechala propadnout? Jaké trápení muselo předcházet tomuto rozhodnutí, když toto viděla jako jediné východisko? Vcítění se do toho, co prožívají děti, které jsou šikanované (možnost dotknout se i tématu, že takové prožívání může vyústit až v sebepoškozování či sebevražedné myšlenky).*



Aktivita: rozdělit mládež do 6 skupin – a zadat jim úkoly:

Skupina 1: Co mohu a co bych měla udělat jako oběť? (skupinka dívek)

Skupina 2: Co mohu a co bych měl udělat jako oběť? (skupinka chlapců)

Skupina 3: Jaké mají pachatelé důvody/spouštěče/příčiny a co by jim mohlo pomoci přestat? (zamyšlení se nad důvody a příčinami šikanování)

Skupina 4: Co mohou podniknout spolužáci?

Skupina 5: Co mohou a co by měli udělat učitelé? (v rámci prevence i v akutním případě)

Skupina 6: Co mohou a co by měli udělat rodiče? (v rámci prevence i v akutním případě)

Každá skupina si napíše na papír formátu A3 znění svého zadání a zapisuje na něj své nápady a odpovědi. Poté své výsledky prezentuje.

Na závěr...

vyberte kartu, která vystihuje, jak se cítí člověk, který je šikanovaný? – tím se znovu zamyslí nad pocity šikanovaného člověka.

Možné výstupy – výzva k akci (bourání stereotypů a předsudků):

- ⇒ Vytvořit plakát s informacemi o šikaně, o kyberšikaně.
- ⇒ Psaní úvahy, příběhu nebo námět na tvořivé psaní, téma: Jak se cítí někdo, kdo zažívá šikanu. Tyto práce pak vydat jako brožuru.
- ⇒ Návrh na divadelní scénář – dramatizace.
- ⇒ Nakreslit plakát symbolů pocitů, které může prožívat oběť šikany.



- ⇒ Výtvarný plakát: hrdina – pozitivní vzor – s popsánymi vlastnostmi, které by podle nich takový pozitivní vzor/lídr/hrdina měl mít (nastavení kultury, co považujeme za důležité, hodnotné).
- ⇒ Na hudební scéně máme i rappery, kteří ve svých skladbách mají velmi podnětná a hluboká slova – pokud máme takové děti ve skupině, mohou zkusit vytvořit rapovou skladbu na téma prevence šikany – jako výzvu, jak nebýt zticha, jak můžeme zasáhnout, konat apod.
- ⇒ Vytvoření krátkého videa, příběhu s tématem šikany a jeho zveřejnění (post) na sociálních sítích.
- ⇒ Kterékoliv z těchto výstupů prezentovat i na sociálních sítích.



3. Rozbor postav a příběhu Zlatovlásky

Příběh Zlatovlásky, od Karla Jaromíra Erbena, si můžete přečíst v díle Pohádky, které je dostupné zde: <https://web2.mlp.cz/koweb/00/05/18/41/55/pohadky.pdf>.

Napsal Karel Jaromír Erben – oproti Němcové jsou jeho pohádky krutější, s prvkem osudovosti (osudu nelze uniknout).

3.1. Analýza postav a příběhu

3.1.1. Rozbor postav

- **Král** – starší muž, který prožívá krizi středního věku. Je citově nevyrovnaný a nedospělý. Projevuje velkou potřebu kontroly a pořádku, což může odkazovat na obsedantně-kompulzivní poruchu (OCD). Jeho chování je pravděpodobně ovlivněno traumatickým dětstvím. Zvířata má raději než lidi, protože mu naslouchají a neohrožují ho. Král má rysy narcismu, chce všechno hned a bez práce. Jedná s lidmi jako s věcmi, což se projevuje i v jeho přístupu ke Zlatovlásce, kterou chce získat a neptá se na její názor. V příběhu se zbaví Jiříka, kterého považuje za konkurenci.
- **Jiřík** – je optimistický, otevřený a komunikativní. Chápe královu povahu, ale neprojevuje úctu k autoritám a chce králi přerůst přes hlavu. Stejně jako král má rád zvířata, ale na rozdíl od něj jim aktivně pomáhá a získává od nich slib pomoci. Jiřík o sobě pochybuje a nechce nést odpovědnost za své činy. To se projevuje v momentě, kdy Zlatovlásce, ačkoliv do ní není zamilovaný, slíbí, že ji odveze ke králi. Je ochoten splnit slib i za cenu zrady.
- **Otec Zlatovlásky** – jako jediný v pohádce působí dospěle. Je skromný a bez předsudků, což se projevuje tím, že neřeší Jiříkovo postavení a neptá se, proč



přišel. Zároveň je příliš důvěřivý a dostatečně neprověřuje, s kým Zlatovlásku posílá. Jiříka testuje.

- **Zlatovláška** – je ztělesněním pasivního ženského principu. Jiříka neuhání a neprojevuje tzv. spasitelský syndrom. Je de facto cizinka a v příběhu se řeší, jak se asi cítí, když opouští svou zemi a rodinu. Zlatovláška nechce odejít s Jiříkem a navrhuje mu útěk, ale on trvá na splnění slibu. Její láska k Jiříkovi se projeví i po jeho smrti, kdy ho chce pochovat a pokropí ho živou vodou.

3.1.2. Paralely s dnešní dobou

- **Krise a psychická zranění** – pohádka nabízí silné paralely s dnešními problémy duševního zdraví. Král, který prochází krizí středního věku, je příkladem člověka s traumatem z dětství, nízkým sebevědomím a touhou po uznání. Jeho potřeba kontroly, podezíravost a neschopnost jednat s lidmi jsou běžné projevy psychických obtíží, které jsou v dnešní společnosti časté.
- **Narcismus a toxické vztahy** – král se silnými narcistickými rysy (vše chce hned, bez práce, jedná s lidmi jako s věcmi) představuje typ toxického partnera či šéfa, se kterým se dnes setkáváme ve vztazích i v pracovním prostředí. Jeho žárlivost a majetnictví jsou součástí toxického chování.
- **Pasivita a aktivita** – Zlatovláška, která je v příběhu pasivní, a Jiřík, který je sice aktivní, ale ne vždy zodpovědný, mohou sloužit jako příklad odlišných přístupů k životu. Zlatovláška přijme svou situaci, zatímco Jiřík se snaží jednat, ale zároveň neustále pochybuje.
- **Problém dospělosti a odpovědnosti** – král, který odmítá dospět a nést odpovědnost za své činy, posílá na nebezpečnou misi Jiříka. To je jasná paralela s dnešní dobou, kde se mnozí jedinci vyhýbají odpovědnosti a raději přenášejí



své problémy na druhé. Jiřík sice koná, ale i on pochybuje a má problém se zodpovědností.

3.2. Analýza tematických okruhů s paralelním přesahem do současnosti

Z příběhu Zlatovlásky lze vyčlenit několik tematických okruhů, které jsou vysoce relevantní pro současnou dobu:

- **Duševní zdraví a trauma** – pohádka odhaluje, jakým způsobem psychická zranění a možná i trauma z dětství ovlivňují chování krále. Jeho touha po kontrole, nedůvěra a strach z lidí jsou symptomy, které se dají dnes studovat v kontextu úzkostných poruch, traumat a narcistické poruchy osobnosti.
- **Toxické a dysfunkční vztahy** – vztah mezi králem a Jiříkem je plný manipulace a zneužívání moci. Král se zbaví Jiříka, protože je pro něj konkurencí, a jedná s ním jako s věcí. Stejně tak se jeho vztah ke Zlatovlásce zakládá na majetnickém a žárlivém přístupu, nikoliv na lásce a respektu.
- **Osobní odpovědnost a dospělost** – příběh se zaměřuje na nedostatek dospělosti a odpovědnosti u dvou hlavních mužských postav – krále i Jiříka. Zatímco král se odpovědnosti vyhýbá úplně, Jiřík o ní pochybuje, ale nakonec se jí postaví. To je klíčové téma pro práci s dospívajícími a mladými dospělými, kteří často přecházejí ze světa bezstarostnosti do světa plného odpovědnosti za své činy.
- **Vina a osud** – Erbenův styl klade velký důraz na osudovost. V pohádce se objevuje otázka viny. Kdo je vinný? Král, který jednal podle svých traumat, Jiřík, který mohl utéct, nebo otec Zlatovlásky, který byl příliš důvěřivý? Text dochází k závěru, že vina není jednoznačná. To otevírá prostor pro diskusi o tom, jak naše



životní okolnosti, výchova a psychická zranění ovlivňují naše činy, i když to zcela nevylučuje osobní odpovědnost.

Tento příběh je velmi cenným nástrojem pro práci s mládeží i dospělými. Analýza postav odhaluje, že pohádky nejsou pouze o černobílých archetypech (dobro/zlo), ale o komplexních osobnostech s vlastními zraněními, motivacemi a slabostmi.

- **Hloubka postav** – analýza krále jako osoby s psychickým traumatem a narcistickými rysy dodává příběhu realističnost a umožňuje diskusi o tom, jak se podobné rysy projevují v reálném životě.
- **Pochopení chování** – pochopení, že za chováním Jiříka stojí touha po uznání a zároveň pochybnosti o sobě, nebo že za otcovou důvěrou je skromnost a nepozornost, nám umožňuje opustit povrchní soudy a zaměřit se na kořeny chování.
- **Přesah do psychologie** – text nabízí přímé odkazy na psychologické koncepty, jako je OCD, narcismus a trauma. Tyto pojmy lze použít jako východisko pro odbornou diskusi s dospělými nebo pro zjednodušený výklad s mládeží.

3.3. Návrh na využití příběhu v praxi

Tento příběh se dá využít v mnoha oblastech s různými cílovými skupinami, a to s cílem dosáhnout změny chování, posílení empatie a kritického myšlení.

Pro práci s mládeží (14–18 let):

- **Prevence šikany a kyberšikany** – prostřednictvím postavy krále a jeho manipulativního chování lze pracovat s tématy šikany, zneužívání moci a toxického chování. Diskutovat o tom, co vede člověka k takovému jednání (trauma, nízké sebevědomí).



- **Posílení kritického myšlení a vnímavosti** – zpochybnit tradiční vnímání dobra a zla a vést debatu o tom, zda byl král skutečně ZLO. Důraz klást na to, že nikdo není úplně dobrý nebo zlý a že každý jedinec nese svou vinu.
- **Rozvoj empatie** – prostřednictvím práce s postavou Zlatovlásky jako cizinky pracovat na tématech adaptace, odlišnosti a respektu k jiným kulturám.
- **Bourání stereotypů** – přes postavu Zlatovlásky, která je pasivní a čeká na prince, lze otevírat diskusi o genderových stereotypech v pohádkách a ve společnosti.
- **Metody:**
 - **Diskusní kroužky** – vést řízené debaty o motivaci postav a jejich chování.
 - **Hraní rolí** – studenti si mohou vyzkoušet zahrát postavy a vcítit se do jejich situace, například ve scéně, kdy Jiřík veze Zlatovlásku ke králi.
 - **Vytvoření mentální mapy** – společně s účastníky vytvořit mapu postav a propojit jejich chování s možnými příčinami (trauma, dětství, vztahy).

Pro práci s dospělými (terapie, mentoring, koučink):

- **Sebereflexe a práce s vnitřním dítětem** – s klienty lze analyzovat postavu krále jako zrcadlo pro jejich vlastní zranění z dětství. Témata jako strach z lidí a potřeba kontroly mohou sloužit jako východisko pro terapeutickou práci.
- **Analýza toxických vztahů** – příběh se dá použít jako model pro pochopení dynamiky v dysfunkčních vztazích (ať už partnerských, nebo pracovních), kde se jeden z partnerů chová narcisticky a druhý je manipulován.
- **Posilování osobní odpovědnosti** – prostřednictvím analýzy Jiříka lze pracovat s tématy, jako je důležitost nést odpovědnost za své činy a pochybnosti o sobě samém.



- **Metody:**

- **Koučovací otázky** – použít pohádku jako metaforu a klást otázky jako: „Kterou postavou v příběhu jsi?“, „Kde se v životě chováš jako král?“, „Kdy jsi jednal/a jako Jiřík a bál/a ses vzepřít autoritě?“.
- **Terapeutická práce** – využití archetypů k pochopení stínových stránek osobnosti prostřednictvím postav.

3.4. Pracovní listy

Analýza postav

Po přečtení příběhu a vžití se do jednotlivých postav si vyberte jednu, která ve vás nejvíce rezonuje, a pokuste se tuto postavu analyzovat (příklad otázek, kterými se můžete inspirovat, najdete v tabulce u každé postavy, můžete si však vytvořit i vlastní otázky).

Král

<i>Jaké jsou jeho hlavní vlastnosti a motivace?</i>	
<i>Kde ve svém životě vidíte někoho, kdo se chová podobně? Proč to dělá?</i>	
<i>Prostor pro vlastní otázky...</i>	



Jiřík

<i>Jak se vyvíjí jeho charakter?</i>	
<i>Kdy jedná čestně a kdy se nechá manipulovat?</i>	
<i>Prostor pro vlastní otázky...</i>	

Zlatovláska

<i>Jak vnímáte její roli v příběhu?</i>	
<i>Co se o ní můžeme naučit, i když mluví málo?</i>	
<i>Prostor pro vlastní otázky...</i>	

Vedlejší postavy (zvířata, příp. otec Zlatovlásky)

<i>Jaká je jejich role?</i>	
-----------------------------	--



<i>Co symbolizuje jejich pomoc Jiříkovi?</i>	
<i>Prostor pro vlastní otázky...</i>	

Hledání paralel se současností

V příběhu se snažte hledat paralely se současností (např. dění ve společnosti).

Příklad:

Narcismus a moc

Jak se narcistické chování krále projevuje v dnešní společnosti (šéf, rodič, politik)?

.....

.....

.....

.....

Toxické vztahy

Které momenty v příběhu připomínají toxický vztah? Jak se z nich dá uniknout?

.....

.....

.....

.....



Osobní odpovědnost

Kdy měl Jiřík šanci jednat jinak a nést odpovědnost? Co ho od toho odradilo?

.....

.....

.....

.....

Další paralely

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Reflexe a osobní rozvoj

Která z postav je vám nejbližší a proč?

.....

.....

.....

.....



Která z postav ve vás vyvolává největší odpor a proč?

.....

.....

.....

.....

Dokážete si představit, jak byste králi nastavili zrcadlo a pomohli mu pochopit jeho chování? Co byste mu řekli?

.....

.....

.....

.....

Co vás příběh naučil o vině a odpovědnosti?

.....

.....

.....

.....

Představte si, že máte živou a mrtvou vodu. Co byste vyléčili ve svém životě (mrtvá voda) a co byste posílili (živá voda)?

.....

.....

.....

.....



**Spolufinancováno
Evropskou unií**



GLAFKA

