

Príbehy pod lupou METODICKÁ PRÍRUČKA



Metodická príručka vznikla v rámci projektu ***Príbehy pod lupou: Kľúč k otvorenej a tolerantnej spoločnosti – cez kritické myslenie a empatiu.***

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



Spolufinancovaný
Európskou úniou

Financované Európskou úniou. Vyjadrené názory a stanoviská sú názormi a stanoviskami autorov a nemusia nevyhnutne odrážať názory a stanoviská Európskej únie alebo Domu zahraničnej spolupráce. Európska únia ani poskytovateľ grantu za ne nenesú zodpovednosť.



Toto dielo **Príbehy pod lupou, METODICKÁ PRÍRUČKA** je licencované pod licenciou **Creative Commons BY-NC-ND 4.0**. Licenčné podmienky nájdete na adrese <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>.

Autori

Za koordinátora:

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

Za partnerov:

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

Naoise Ó Duinn, National Leprechaun Museum (Írsko)

November, 2025

Príbehy pod lupou:

*Kľúč k otvorenej a tolerantnej spoločnosti –
prostredníctvom kritického myslenia a empatie*



Príbehy pod lupou

METODICKÁ PRÍRUČKA

Táto metodická príručka poskytuje komplexný rámec pre využitie storytellingu v neformálnom vzdelávaní s cieľom rozvíjať empatiu, otvorenosť, toleranciu voči odlišnostiam, posilňovať kritické myslenie a rozvíjať odolnosť voči stereotypom. Metodika integruje teoretické východiská s praktickými nástrojmi pre prácu s rôznymi typmi príbehov a cieľenými aktivitami pre mladšiu (13–15 rokov) a staršiu mládež (16+ rokov).



Obsah

1. Teoretický základ storytellingu: prečo príbehy	4
1.1. Neurobiológia príbehov a Teória mysle (ToM)	5
1.2. Typy príbehov, ktoré je možné využívať	5
1.3. Anti-bias analýza	6
1.4. Prepojenie storytellingu s kritickým myslením	6
1.5. Rozvíjanie vnímavosti a scitlivovanie	7
2. Praktický rámec pre prácu s príbehmi	8
2.1. Výber príbehu	8
2.2. Práca s príbehom	9
2.2. Príprava	11
2.3. Umelecké sprostredkovanie príbehov	12
2.4. Námety na aktivity	14
2.4.1. Úvodné evokačné aktivity	14
2.4.2. Aktivity pri práci s príbehom	14
2.4.3. Reflexné aktivity	19
3. Praktické ukážky otvárania náročných spoločenských tém cez príbehy	21
4. Záver: Príbehy ako kľúč k porozumeniu a zmene	22
5. Odporúčaná literatúra a zdroje	23



1. Teoretický základ storytellingu: prečo príbehy

Každý z nás si pamätá príbeh, ktorý v ňom niečo zmenil – môže to byť *rozprávka z detstva, spoveď kamaráta alebo film*, ktorý otvoril oči. Príbehy majú silu *zastaviť nás, dotknúť sa nás a preniesť do sveta niekoho iného*, a pre mladých ľudí je to ešte dôležitejšie. Niekedy sa pocity či skúsenosti nedajú vyjadriť priamo, no cez príbeh sa k nim dostávame **bezpečne a prirodzene**. Pomáhajú **pomenovať** to, čo je ťažké, **hovoríť o citlivých témach** a **hľadať odpovede** na otázky, ktoré by sme si sami nevedeli položiť.

Príbehy nás sprevádzajú od pradávna – od jaskynných malieb až po digitálne videopríbehy – a sú *univerzálnym jazykom*, ktorý nevyžaduje odborné vzdelanie. Nezáleží na tom, či ste skúsený lektor alebo práve začínate, stačí byť otvorený a ochotný počúvať, pretože už tým otvárate mladým dvere k **empatii, porozumeniu a zmene**. Storytelling nie je len rozprávanie – je to nástroj, ktorý **spája ľudí, búra predsudky a vytvára bezpečný priestor**, aby mladí mohli nachádzať vlastné odpovede. Prináša multisenzorické pôsobenie, emocionálnu angažovanosť a otvára priestor na sprostredkovanie náročných spoločenských tém, ako sú zdravotné či sociálne znevýhodnenie, šikana, extrémizmus, násilie, etnicita či migrácia. Takéto príbehy citlivým spôsobom približujú realitu zraniteľných skupín, podporujú empatiu a pomáhajú odstraňovať stereotypy a predsudky.

Storytelling kombinuje kognitívne, afektívne a sociálne aspekty učenia, vďaka čomu **buduje empatiu, rozvíja kritické myslenie a posilňuje spoločenskú zodpovednosť** – a práve preto je mocným nástrojom pre vytváranie otvorenej spoločnosti.



1.1. Neurobiológia príbehov a Teória mysle (ToM)

Príbehy fungujú ako silný nástroj vďaka tomu, že aktivujú špecifické oblasti v mozgu. Pri rozprávaní príbehu sa aktivujú *zrkadlové neuróny*, ktoré nám umožňujú **vcítiť sa do pocitov a prežívania postáv**, ako by sme ich prežívali sami. Tento mechanizmus je kľúčový pre rozvoj empatie a teórie mysle (Theory of Mind - ToM), čo je schopnosť prisudzovať duševné stavy (túžby, presvedčenia, zámery) sebe i druhým a na základe toho predvídať ich správanie.

Okrem toho rozprávanie a počúvanie príbehov stimuluje uvoľňovanie hormónu *oxytocínu*, ktorý podporuje **vytváranie dôvery, pocitu spolupatričnosti a sociálneho prepojenia**. Táto kombinácia neurobiologických mechanizmov robí z príbehov mimoriadne efektívny nástroj na budovanie hlbokých a autentických medziľudských vzťahov.

1.2. Typy príbehov, ktoré je možné využívať

- **Rozprávky a mýty:** zobrazujú univerzálne hodnoty, morálne dilemy a dávajú priestor na analýzu archetypov a reflexiu nad správaním a postojmi postáv.
- **Legendy, povesti a historické príbehy:** otvárajú otázky identity, spravodlivosti a spoločenskej zodpovednosti. Ponúkajú možnosť diskutovať a porovnávať historické a súčasné problémy (napr. stereotypy v minulosti a dnes).
- **Videopríbehy a digitálne príbehy:** prezentácia príbehov a sprostredkovanie rôznych tém cez skutočné príbehy reálnych ľudí prináša intenzívnejšiu emocionálnu pôsobnosť.
- **Živé knihy:** skutočné príbehy ľudí zo zraniteľných skupín z rôznych prostredí, ktoré umožňujú priamu interakciu a budovanie empatie.



1.3. Anti-bias analýza

Anti-bias prístup vychádza z presvedčenia, že stereotypy a predsudky nie sú pevne dané, ale sú výsledkom sociálneho učenia a môžu sa postupne meniť. Príbehy v tomto procese zohrávajú kľúčovú úlohu, pretože poskytujú bezpečný priestor, v ktorom je možné predsudky rozpoznať, pomenovať a kriticky preskúmať bez priameho obviňovania či konfrontácie.

Keď účastníci pracujú s príbehmi, majú možnosť všímať si, aké obrazy, postoje či správanie postáv odrážajú stereotypné myslenie – napríklad v spôsobe, akým sú zobrazené určité skupiny, v používanom jazyku či v opakujúcich sa schémach správania. Následne môžu hľadať iné, alternatívne spôsoby, ako by sa príbeh mohol vyvíjať, keby sa tieto predsudky neobjavili.

Takáto práca s príbehom podporuje nielen *kritické myslenie*, ale aj *empatiu* – účastníci si uvedomujú, ako stereotypy ovplyvňujú životy konkrétnych ľudí, a učia sa vnímať realitu z perspektívy tých, ktorí sú často na okraji záujmu alebo zažívajú nespravodlivosť. Vytváranie inkluzívnych verzií príbehov zároveň rozvíja tvorivosť a ukazuje, že existujú spravodlivejšie a rešpektujúcejšie spôsoby, ako zobrazovať rozmanitosť sveta.

1.4. Prepojenie storytellingu s kritickým myslením

Príbehy fungujú aj ako nástroj na búranie stereotypov a predsudkov.

1. **Príbeh** → vedie k **emóci**i (vcíteniu sa).
2. **Emócia** → vyvoláva **otázku** („Prečo to tak bolo?“).
3. **Otázka** → vedie k **analýze** (odhalenie príčin predsudkov).
4. **Analýza** → vedie k **postoj**u (vytváranie vlastných hodnôt založených na rešpekte a rovnosti).



Storytelling sa v práci s mládežou stáva účinným nástrojom na *búranie stereotypov a predsudkov* práve vtedy, keď je prepojený s *kritickým myslením*. Príbeh najskôr osloví emócie a umožní mladým ľuďom vcítiť sa do situácie postáv či reálnych ľudí. Táto emocionálna skúsenosť prirodzene vyvoláva otázky – prečo sa veci udiali tak, ako sa udiali, aké dôvody stáli za správaním jednotlivcov či skupín. Z otázok následne vzniká priestor na analýzu, v ktorej sa dajú hľadať a odhaľovať hlbšie spoločenské mechanizmy, predsudky a stereotypy prítomné v príbehu. Kritické skúmanie tak vedie k vedomému formovaniu vlastných postojov, ktoré sa opierajú o hodnoty *rešpektu, spravodlivosti a rovnosti*. Vďaka tomuto procesu sa príbehy nestávajú len pasívnym rozprávaním, ale *aktívnym impulzom k premene zmýšľania a k podpore tolerantnejšieho spolužitia*.

1.5. Rozvíjanie vnímavosti a scitlivovanie

Príbehy majú jedinečnú silu prebúdzajú v mladých ľuďoch citlivosť a vnímavosť práve tým, že spájajú emocionálny zážitok s kritickým uvažovaním. Keď sa mladí najskôr vcítia do životnej situácie niekoho iného, prežijú jeho radosť, bolesť či obavy, otvára sa im priestor uvedomiť si, že za každou skúsenosťou stojí konkrétny človek. Tento moment empatie sa následne stáva odrazovým mostíkom k otázkam a k hľadaniu príčin, ktoré formujú správanie, postoje či nerovnosti v spoločnosti. Kritické skúmanie tak nielen odhaľuje stereotypy a predsudky, ale zároveň vedie k hlbšiemu pochopeniu a rešpektu. Vďaka tomuto prepojeniu emócie a reflexie sa príbehy stávajú účinným nástrojom scitlivovania – pomáhajú mladým ľuďom stať sa vnímavejšími k potrebám druhých a podporujú ich schopnosť budovať spravodlivejšie a tolerantnejšie prostredie.



2. Praktický rámec pre prácu s príbehmi

2.1. Výber príbehu

Umelecké príbehy

Rozprávky, mýty, legendy, povesti či historické príbehy nemusia byť len dobre známymi a opakovane rozprávanými príbehmi minulosti. Môžu nadobudnúť nový, živý rozmer. Sú ako zrkadlá, v ktorých sa odrážajú naše najhlbšie túžby, obavy, emócie aj otázky, ktoré si kladieme o svete a o sebe samých.

Tieto príbehy v sebe nesú archetypálne motívy, symboly a hodnoty, ktoré dokážu osloviť mladých ľudí naprieč časom a kultúrami. Môžu sa stať podnetom na otváranie citlivých spoločenských tém, ako sú spravodlivosť, inakosť, súcit, sloboda, strata či odvaha. Dokážu scitlivovať voči zraniteľným a znevýhodneným skupinám, podnecovať empatiu a pomáhať odbúravať stereotypy a predsudky.

Umelecké príbehy tak môžu fungovať ako most medzi fantáziou a realitou, medzi minulosťou a prítomnosťou – vytvárajú priestor na reflexiu, dialóg a hľadanie nových perspektív. Ak ich dokážeme čítať a interpretovať s otvorenosťou, stávajú sa výnimočným nástrojom na rozvoj hodnotového myslenia a podporu inkluzívnej a tolerantnej spoločnosti.

Skutočné príbehy

Či už sú sprostredkované formou živých kníh, videopríbehov, iného digitálneho alebo písaného storytellingu, prinášajú do vzdelávacieho procesu jedinečný moment autenticity a ľudskej blízkosti. Vďaka nim prestáva byť inakosť abstraktným pojmom a nadobúda konkrétnu podobu: konkrétneho človeka, jeho hlasu, skúseností, tváre, emócií. Tieto príbehy sú výnimočné tým, že zachytávajú reálne životy ľudí so všetkou



ich zložitou, bolesťou, silou aj krehkosťou. Umožňujú účastníkom vstúpiť do skutočných situácií a kontextov, o ktorých by inak možno len počuli alebo čítali. Priamo oslovujú poslucháča či diváka a vyvolávajú hlbokú rezonanciu – pretože sú pravdivé, zdieľané s odvahou a často aj s cieľom meniť pohľady a búrať bariéry.

Skutočné príbehy otvárajú priestor na dôveru, empatiu a sebareflexiu. Mladí ľudia si cez ne môžu uvedomiť, že každodenné rozhodnutia, predsudky či mlčanie majú konkrétne dopady na životy iných ľudí. Zároveň môžu byť aj inšpiráciou a posolstvom nádeje – ukazujú, že aj v náročných životných okolnostiach sa dá nájsť sila, dôstojnosť a zmysel. Digitálne formy sprostredkovania týchto príbehov ich navyše robia prístupnými a pútavými pre dnešnú generáciu, ktorá je zvyknutá vnímať svet cez obraz, zvuk a interaktivitu. Skutočné príbehy tak spájajú srdce a rozum a predstavujú silný impulz na formovanie hodnôt, postojov i spoločenského vedomia mladých ľudí.

2.2. Práca s príbehom

Etické aspekty práce s príbehmi

Práca s príbehmi, najmä s tými autentickými, môže otvoriť hlboké a citlivé témy, ktoré môžu vyvolať silné emócie a psychologickú záťaž. Je kľúčové, aby pracovníci s mládežou boli na takéto situácie pripravení. Vždy je potrebné zaistiť bezpečné prostredie a zdôrazniť, že nikto nie je nútený zdieľať svoje osobné skúsenosti. Nižšie uvádzame odporúčania a techniky, ako pracovať s citlivými témami, ako zvládať a vyrovnať sa s možnými silnými emocionálnymi reakciami účastníkov a ako im ponúknuť podporu po skončení aktivity.



1. Príprava a vytvorenie bezpečného prostredia (pred začatím aktivity)

- **zoznámte sa s témou a príbehom:** lektor si musí byť vedomý potenciálnych spúšťačov (tzv. "triggers"), ktoré príbeh obsahuje. Je potrebné, aby si vopred pripravil stratégiu, ako tieto citlivé pasáže moderovať.
- **vytvorte bezpečný priestor:** na úvod je nutné vysvetliť základné pravidlá. Patrí sem dôraz na **dôveru, rešpekt a dobrovoľnosť zdieľania**. Účastníci by mali vedieť, že majú právo kedykoľvek odmietnuť odpovedať alebo sa stiahnuť z diskusie.

2. Reakcie na silné emócie v priebehu aktivity

Počas diskusie sa môžu objaviť slzy, hnev, úzkosť alebo prejavy hlbokého smútku. V takýchto situáciách by mal lektor použiť nasledujúce techniky:

- **aktívne načúvanie a potvrdzovanie emócií:** nepodceňujte ani nezľahčujte prežívanie účastníka. Používajte výroky ako: „Vidím, že ťa to veľmi zasiahlo,“ alebo „Ďakujem, že si sa o to podelil/a, je to veľmi odvážne“. To pomáha človeku cítiť sa vypočutý a prijatý.
- **poskytnutie priestoru a voľby:** ak účastník plače alebo je viditeľne rozrušený, môžete ho diskrétno osloviť a ponúknuť mu možnosť odísť na chvíľu z miestnosti, ak to potrebuje. Povedzte mu, že sa môže vrátiť, keď sa bude cítiť lepšie.
- **techniky uzemnenia:** tieto techniky pomáhajú vrátiť človeka do prítomnosti, keď je zahltený emóciami (napr. súvislé dýchanie, či iné dychové cvičenia, technika 5-4-3-2-1 - účastník pomenuje 5 vecí, ktoré vidí, 4 veci, ktoré cíti, 3 veci, ktoré počuje, 2 veci, ktoré cíti na dotyk, a 1 vec, ktorú ochutná).



3. Podpora po skončení aktivity (debriefing)

Reflexia by nemala byť len diskusiou, ale aj záverečnou starostlivosťou:

- **záverečný „check-out“:** na konci stretnutia sa opýtajte každého účastníka, ako sa cíti. Môžete použiť škálu (napr. od 1 do 10) alebo slovné hodnotenie. To pomôže lektorovi overiť, či nikto neodchádza s nespracovaným pocitom.
- **poskytnutie kontaktov a zdrojov pomoci:** je dôležité mať k dispozícii kontakty na odborníkov (psychológov, linky dôvery, organizácie pracujúce s mládežou), ktorí môžu poskytnúť ďalšiu podporu. Tieto informácie by mali byť účastníkom k dispozícii, či už na letáku, plagáte, alebo v tlačenej podobe.

Odporúčanie pre lektorov: po náročnej diskusii by sa mala lektorom ponúknuť supervízia alebo možnosť zdieľania skúseností s kolegami

2.2. Príprava

Na prácu s akýmkoľvek príbehom je potrebné sa **pripraviť**, aby mohla priniesť čo najpríjemnejší zážitok. Na začiatok je potrebné určiť si *tému*, ktorej sa chceme cez príbeh dotýkať, ktorú chceme otvárať. Poznanie *cieľovej skupiny* (vek, zrelosť, záujmy, individuálne špecifiká) mládeže, s ktorou ideme pracovať, poskytuje možnosť prispôbiť následné aktivity ich individuálnym potrebám, schopnostiam a osobnostiam (dôležité je zohľadniť aj mládež so špeciálnymi potrebami).

Vytvorenie *príjemného prostredia* môže podporiť dobrý pocit a príjemný zážitok. Veľmi dôležité je vytvorenie *bezpečného - podporného prostredia*, v ktorom sa môže mládež cítiť komfortne a bezpečne zdieľať svoje myšlienky, postrehy, postoje, názory, ale aj svoje pocity, prežívanie a skúsenosti. Na podporu kultivácie vyjadrovania, rešpektu,



tolerancie a empatie je vhodné vopred si nastaviť *pravidlá komunikácie, argumentácie a diskusie*.

Pred prácou s príbehom je dôležité sa s ním dobre *oboznámiť a urobiť si jeho analýzu*. Identifikovať najsilnejšie momenty či odkazy príbehu a pripraviť si k nim podnety na reflexiu, diskusiu a cieľ, ku ktorému by ste chceli dospieť. Nápomocné môže byť pozrieť sa na príbeh očami mládeže a pripraviť sa na možné emočné zasiahnutia, reakcie či otázky.

Použitie emočných kariet

Pri práci s príbehmi je vhodné používať obrázkové emočné karty. Tieto pomáhajú cez obrazy pomenovávať pocity alebo prežívanie, ktoré môže byť pre mládež ťažké pomenovať, sformulovať, vyjadriť slovami. Obrazy môžu byť nápomocné pri porozumení a uvedomovaní si pocitov (vlastných aj pocitov druhých), a tiež pri ich vyjadrení - deti môžu popísať, čo je na obrázku, čo to pre nich symbolizuje a prečo sa tak (ony alebo postava z príbehu) cítia.

2.3. Umelecké sprostredkovanie príbehov

Živé umelecké stvárnenie príbehov poskytuje priestor na hlbšie *prežitie a pochopenie ich posolstva*. Umožňuje nielen sprostredkovať obsah, ale aj prebudiť v účastníkoch *emócie, empatiu a osobné prepojenie* s postavami, príbehom i samotnou témou. Takáto forma prezentácie dáva príbehom *hlbku, podporuje predstavivosť a zapojenie publika a zároveň otvára cestu k reflexii, diskusii a hľadaniu súvislostí so životnými skúsenosťami poslucháčov*.

Dôležitým umeleckým prostriedkom je samotné prednesenie textu príbehu. Text rozprávky či príbehu je vhodné predniesť *zážitkovým spôsobom*, s využitím



prozodických javov – *prízvuku, dôrazu, rytmických prestávok, melódie reči, zmeny tempa a modulácie hlasu*. Takýto štýl prednesu zdôrazňuje významové roviny textu, vyvoláva napätie alebo naopak uvoľnenie a sprostredkúva emocionálnu atmosféru diela. Poslucháča dokáže vtiahnuť do deja, prebudiť jeho citové prežívanie a posilniť jeho citlivosť pre jazyk, zvukovú krásu reči i schopnosť sústrediť sa na detail.

Príbehy sa ďalej dajú sprostredkovať rôznymi umeleckými prostriedkami, ako sú vizuálne znázornenie pomocou ilustrácií, symbolických predmetov či masiek, hudobné podfarbenie alebo rytmizácia textu, ktoré stimulujú fantáziu, posilňujú zmyslové vnímanie a umocňujú pocit autenticity. Takéto prvky rozvíjajú u poslucháčov kreativitu, estetické cítenie a schopnosť vnímať symboly, ktoré dokážu prenášať hodnotové posolstvá aj do každodenného života.

Silným nástrojom sú dramatizačné techniky, medzi ktoré patrí scénické čítanie, hranie rolí, improvizácia, pohybové stvárnenie či zrkadlenie v skupine. Vďaka nim sa účastníci môžu vžiť do postáv, lepšie pochopiť ich motivácie, konflikty a emócie, čo otvára cestu k empatii a kritickému premýšľaniu nad posolstvom príbehu. Krátka dramatická etuda alebo improvizovaná scénka na tému diskriminácie či priateľstva zároveň podnecuje diskusiu o spoločenských a etických súvislostiach. Prostredníctvom dramatizácie sa rozvíja sociálne učenie, schopnosť spolupráce, vyjadrovanie pocitov i odvaha vystúpiť pred inými.

Celkovo takéto umelecké a dramatické stvárnenie príbehov posilňuje ich výchovno-vzdelávaciu hodnotu – podporuje porozumenie obsahu, prebúdza predstavivosť a empatiu, rozvíja kritické i estetické myslenie a otvára priestor na hlbokú reflexiu osobných aj spoločenských tém.



2.4. Námety na aktivity

2.4.1. Úvodné evokačné aktivity

Ešte pred prácou s príbehom je vhodné zaradiť aktivitu/aktivity na predstavenie témy, ktorú ideme cez príbeh otvárať, a vzbudenie záujmu o ňu.

- práca s obrazom cez emočné karty - aké obrazy sa im spájajú s danou témou.
- imaginácia k téme - predstavte si, že....
- brainstorming - spontánne asociácie k téme.
- myšlienková mapa - vizuálne znázornenie, čo už o téme vedia (môže byť výsledkom brainstormingu).
- úvodná diskusia - predstavenie témy, v diskusii je možné otvoriť tému všeobecne (diskusia, vyjadrovanie názorov, rešpektovanie sa navzájom).

2.4.2. Aktivity pri práci s príbehom

Prirodzený priebeh práce s príbehom môžeme rozdeliť do troch hlavných fáz, pričom každá je venovaná iným aspektom a kontextom:

- vtiahnutie do príbehu a emočná rezonancia - aktivity zamerané na prvotné vnímanie, prežívanie a budovanie empatie.
- analýza a dekonštrukcia - aktivity na kritické myslenie, odhaľovanie stereotypov a hľadanie skrytých významov.
- prenos do reality a transformácia - aktivity, ktoré prepájajú poznatky z príbehu s reálnym životom a inšpirujú k akcii.



Fáza 1: Emočná rezonancia a empatia

Cieľom aktivít v tejto fáze je pomôcť účastníkom vcítiť sa do postáv, prežiť ich emócie a otvoriť sa ich perspektíve. V tejto fáze okrem iného pracujeme so **zraniteľnosťou a emóciami**.

Námety aktivít pre možné využitie v tejto fáze práce s príbehom:

- **príbeh v jednom slove (a prečo)** - po prečítaní príbehu požiadajte účastníkov, aby ho zhrnuli do jedného slova, ktoré pre nich najlepšie vystihuje jeho podstatu. Následne sa ich pýtajte: "Prečo ste si vybrali práve toto slovo? Čo to o vašom vnímaní príbehu hovorí?".
- **emocionálna mapa postavy** - účastníci si vyberú jednu postavu a vizuálne alebo slovne znázornia jej emocionálnu cestu. Môžu používať farby, symboly (napr. trň pre bolesť, slnko pre radosť) alebo slová. **Cieľom je preskúmať koncept „zraniteľnosti postavy“:** Kde sa postava cítila najslabšia? Kedy prejavila odvahu zdieľať svoje pocity, aj keď to bolo ťažké? Diskusia sa zameria na to, ako sa ich vnímanie zraniteľnosti postavy mení, a či sa s týmto pocitom dokážu stotožniť.
- **"Kto som ja v príbehu?"** - metóda zameraná na sebareflexiu a identifikáciu. Účastníci dostanú lístky s menami všetkých postáv. Bez toho, aby to niekomu povedali, vyberú si postavu, s ktorou sa najviac stotožňujú, a postavu, ktorá je im najviac cudzia. Potom sa v skupine podelia o svoje pocity a zdôvodnia svoju voľbu. Tým sa otvára priestor na rozhovor o osobných hodnotách, obavách a túžbach.

Fáza 2: Analýza a dekonštrukcia

Hlavným cieľom analýzy a dekonštrukcie príbehu je podporiť **kritické myslenie, rozpoznávať stereotypy a predsudky a analyzovať správanie postáv**.



Námety aktivít pre možné využitie v tejto fáze práce s príbehom:

- **anti-bias analýza** - aktivita sa zameriava na identifikáciu a dekonštrukciu stereotypov a predsudkov, ktoré sa môžu v príbehu ukrývať. Nie je to len o pasívnom čítaní. Účastníci budú aktívne hľadať príklady, ako sa stereotypy prejavujú v jazyku (napr. "škaredá čarodejnica"), v správaní postáv (napr. agresívne správanie hrdinu je vnímané ako sila, nie ako slabosť) alebo v myšlienkových vzorcoch.
- **role-play (príbeh z inej perspektívy)** - účastníci dostanú za úlohu prepísať kľúčové pasáže príbehu z pohľadu inej postavy, ideálne tej, ktorá má v pôvodnom príbehu minimálny priestor. Príklad: prepíšu príbeh Zlatovlásky z pohľadu Kráľa a jeho motivácie, alebo z pohľadu škaredého káčatka. Cieľom je pochopiť, že každý má svoj pohľad na vec a že "pravda" môže mať mnoho tvárí. Táto aktivita vedie k pochopeniu konceptu "od utrpenia k empatii". Ako sa zmení náš pohľad, keď uvidíme, že kráľov hnev pramenil z jeho vlastnej traumy a nízkeho sebavedomia.
- **alternatívny príbeh** - aktivita spočíva v rozdelení skupiny na menšie celky, v ktorých navrhujú, ako by sa mohol príbeh vyvíjať, keby sa kľúčová postava zachovala inak. Napr. keby Zlatovláska utiekla skôr alebo keby kráľ požiadal o pomoc namiesto toho, aby sa správal panovačne.

Fáza 3: Prenos do reality a transformácia

Aktivity realizované v poslednej fáze pomôžu účastníkom **prepojiť poznatky s osobným životom** a inšpirovať ich k **aktívnemu riešeniu problémov** vo svojom okolí. Súčasťou tejto fázy je aj tzv. „**transformačná sila lásky, empatie a sebareflexie**“.

Námety aktivít pre možné využitie v tejto fáze práce s príbehom:

- **príbeh a realita (skupinová diskusia)** - vráťte sa k reflexii a pýtajte sa: "Kde vo svojom živote vidíte paralely s príbehom? Poznáte niekoho, kto sa správa ako



kráľ? Kde ste sa stretli so šikanou, ako škaredé káčatko?". Podporte diskusiu o tom, ako sa fikcia prejavuje v ich každodennom živote.

- **"živá a mŕtva voda" pre realitu (inšpirácia v rozprávke Zlatovláska)** - účastníci sa zamyslia nad dvoma oblasťami vo svojom živote, svojej škole či komunite. Jedna je oblasť, ktorú by chceli „uzdraviť“ alebo zmeniť (mŕtva voda – napr. šikana, neúcta k seniorom, xenofóbia), a druhá, ktorú by chceli „posilniť“ (živá voda – napr. priateľstvo, inklúzia, kreativita). Diskutujte, ako by mohli aktívne prispieť k týmto zmenám.
- **„call to action“** - je dôležité preniesť získané poznatky do praxe. Účastníci na základe analýzy príbehov navrhnu konkrétne kroky, ktorými môžu vo svojom okolí podporovať toleranciu, inklúziu a bojovať proti predsudkom. Môže ísť o vytvorenie plagátu s informáciami o danej téme, nakreslenie plagátu symbolov pocitov, návrh na divadelný scenár či krátku dramatizáciu, vytvorenie krátkeho videa alebo príspevku na sociálne siete, prípadne zorganizovanie diskusie v triede. Takto sa prepája teória s praxou a zároveň sa ukazuje, že príbehy môžu byť katalyzátorom pozitívnych zmien v spoločnosti.



Prepojenie teoretických princípov s aktivitami

Fáza práce s príbehom	Teoretické princípy	Konkrétne aktivity a metódy	Očakávaný výsledok
Fáza 1 Emočná rezonancia a empatia	- Neurobiológia príbehov, zrkadlové neuróny, teória mysle (ToM) - Práca so zraniteľnosťou postavy a emocionálnym prežívaním	Príbeh v jednom slove: zjednodušenie príbehu na kľúčový pocit. Emocionálna mapa postavy: vizuálne spracovanie citovej cesty postavy. "Kto som ja v príbehu?": identifikácia s postavou a reflexia osobných hodnôt.	Vcítanie sa do postáv, emocionálne angažovanie, rozvoj empatie a sebareflexie.
Fáza 2 Analýza a dekonštrukcia	- Anti-bias prístup, kritické myslenie, odhaľovanie stereotypov - Prepojenie od utrpenia k empatii	Anti-bias analýza: dekonštrukcia príbehu a hľadanie skrytých stereotypov. Role-play: prepísanie príbehu z inej perspektívy na pochopenie motivácií. Alternatívny príbeh: vytvorenie nových verzií príbehu bez predsudkov.	Rozvoj kritického myslenia, schopnosť identifikovať a búrať stereotypy, pochopenie rôznych pohľadov na "pravdu".
Fáza 3 Prenos do reality a transformácia	- Spoločenská zodpovednosť, call to action, transformačná sila sebareflexie - Kognitívne, afektívne a sociálne učenie	"Živá a mŕtva voda" pre realitu: identifikácia oblastí na zmenu a na posilnenie v reálnom svete. "Kruh reálnych skúseností": hľadanie paralel medzi príbehom a osobným životom účastníkov. Mediálne výstupy: tvorba plagátov, videí, príspevkov na sociálne siete ako nástroj pre aktívne občianstvo.	Prepojenie fikcie a reality, inšpirácia k pozitívnej zmene, posilnenie osobnej zodpovednosti a proaktívneho správania.

Tabuľka 1: Prepojenie teoretických princípov s aktivitami



2.4.3. Reflexné aktivity

Reflexia je významným bodom celého procesu práce s príbehom. Nejde len o zdieľanie pocitov, ale predovšetkým o aktívne spracovanie prežitku a jeho prepojenie s reálnym životom. Bez kvalitnej reflexie hrozí, že sa príbeh stane len zábavným rozprávaním bez hlbšieho dosahu. Preto je nevyhnutné viesť účastníkov prostredníctvom premyslených otázok a aktivít.

Reflexia môže mať podobu individuálnu, skupinovú a tiež prepojenie s realitou. Každá forma reflexie pracuje s inou metódou. Pre inšpiráciu uvádzame ku každej forme reflexie dve metódy.

Individuálna reflexia

- **tiché písanie** - účastníci si na papier zapíšu svoje prvé pocity, myšlienky a otázky, ktoré v nich príbeh vyvolal. To im umožní usporiadať si myšlienky pred zdieľaním v skupine.
- **veta s medzerou** - na tabuľu/flipchart (pomocou post-it) sa napíše neúplná veta, napr. "Postava kráľa vo mne vyvoláva pocit..., pretože...". Každý ju doplní samostatne sám za seba.

Skupinová reflexia (facilitovaná diskusia)

- otvorené otázky - namiesto otázok typu „Ako sa cítiš?“ sa pýtajte: "Čo v príbehu ťa najviac zasiahlo a prečo?" alebo "Čo by si urobil na mieste postavy a prečo?".
- práca s metaforou: "Predstav si, že ten príbeh je dom. Čo pre teba predstavuje strecha? Čo základy?". To pomáha účastníkom preskúmať hlbšie, skryté významy.



Prepojenie s realitou

- **"kruh reálnych skúseností"** - účastníci sa zamyslia nad tým, kde vo svojom živote vidia paralely s príbehom (napr. v správaní kráľa, Jiříka, Zlatovlásky). Môžu zdieľať anonymne alebo dobrovoľne. Dôraz sa kladie na bezpečné prostredie.
- **transformačné otázky** - "Čo sa o sebe môžeš vďaka tomuto príbehu naučiť?". "Ako môžeš získané poznatky použiť v praxi, aby si predišiel/a negatívnemu správaniu?".

Na záver reflexie je možné znovu použiť emočné karty. Zadanie môže znieť:

- Vyberte si kartu, ktorá najlepšie vystihuje, ako sa teraz cítite.
- Vyberte si kartu, ktorá najlepšie vystihuje, čo pre vás teraz znamená pojem... (kľúčové slovo k téme, ktorej ste sa venovali, napr. šikana).



3. Praktické ukážky otvárania náročných spoločenských tém cez príbehy

V prílohe k Metodической príručke nájdete komplexnú analýzu niekoľkých príbehov. Ide o praktickú ukážku využitia príbehu ako nástroja na otváranie citlivých a náročných spoločenských tém. Detailne je rozpracovaná téma šikany. Súčasťou prílohy sú aj pracovné listy a námety, ako s príbehmi ďalej pracovať.



4. Záver: Príbehy ako kľúč k porozumeniu a zmene

Príbehy nie sú len prostriedkom zábavy – sú silným nástrojom na zmenu pohľadu na svet. V neformálnom vzdelávaní majú potenciál otvárať dvere k empatii, kritickému mysleniu a hlbšiemu porozumeniu rozmanitých ľudských skúseností. Pomáhajú mladým ľuďom uvedomiť si, že za každým človekom sa ukrýva jedinečný príbeh, ktorý si zaslúži rešpekt a snahu o pochopenie.

Storytelling umožňuje účastníkom bezpečne nahliadnuť za hranice vlastného sveta a konfrontovať sa s odlišnosťou spôsobom, ktorý nie je konfrontačný, ale pozývajúci k dialógu. Pôsobí súčasne na emocionálnej aj racionálnej úrovni, vďaka čomu dokáže hlboko zasiahnuť a podnietiť prehodnocovanie vlastných postojov a presvedčení. Vciťovanie sa do príbehov druhých ľudí vedie k rozpoznaniu ich túžob, strachov, výziev i motivácií – a práve táto skúsenosť je kľúčom k premene pohľadu na spoločnosť ako celok.

Zdieľané príbehy – či už formou osobného rozprávania, umeleckého stvárnenia alebo digitálneho spracovania – majú jedinečnú schopnosť prekračovať hranice medzi jednotlivcami a skupinami. Vytvárajú mosty porozumenia tam, kde predtým mohli existovať predsudky, neznalosť alebo ľahostajnosť. Storytelling v kombinácii s interaktívnymi a tvorivými metódami zároveň poskytuje mladým ľuďom bezpečný priestor pre skúmanie komplexných spoločenských tém a podporuje ich schopnosť aktívne a zodpovedne reagovať na výzvy dnešného sveta.

Vďaka príbehom sa tak stávame nielen vnímavejšími a súcitnejšími, ale aj pripravenými prispievať k tvorbe otvorenejších, solidárnejších a tolerantnejších komunít. Príbehy nás učia, že zmena je možná – začína sa porozumením.



5. Odporúčaná literatúra a zdroje

Storytelling a jeho princípy

Veda a psychológia príbehov

Gottschall, Jonathan. The Storytelling Animal: How Stories Make Us Human. Kniha vysvetľuje, ako príbehy formovali ľudskú myseľ a kultúru, a prečo sme na ne biologicky naprogramovaní. Skúma spojenie medzi príbehmi a ľudskou psychológiou, čo je relevantné pre pochopenie ich transformačnej sily.

Zaltman, Gerald. How Customers Think: Essential Insights into the Mind of the Market. Hoci sa kniha zameriava na marketing, ponúka cenné poznatky o tom, ako sa mozog správa pri spracovávaní príbehov a aký vplyv majú príbehy na pamäť a emócie.

Praktické využitie storytellingu

Monroe, Kristen R. The Heart of Altruism: Perceptions of a Common Humanity. Kniha sa zaoberá motiváciou ľudí, ktorí pomáhajú druhým, a ukazuje, ako sa prostredníctvom príbehov a empatie rozvíja altruizmus.

Empatia a kritické myslenie

Veda a psychológia empatie

Rifkin, Jeremy. The Empathic Civilization: The Race to Global Consciousness in a World in Crisis. Autor argumentuje, že empatia je kľúčová pre evolúciu ľudstva a že technológie a príbehy môžu posilniť naše empatické schopnosti, čo je v súlade s cieľmi metodiky.

Goleman, Daniel. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Kniha sa zaoberá emocionálnou inteligenciou, čo je základ pre rozvoj empatie, sebareflexie a



sociálnych zručností. Je kľúčovým zdrojom pre pochopenie, ako pracovať s emóciami v kontexte vzdelávania.

Kritické myslenie a práca so stereotypmi

Tavris, Carol and Elliot Aronson. *Mistakes Were Made (But Not by Me): Why We Justify Foolish Beliefs, Bad Decisions, and Hurtful Acts*. Kniha skúma mechanizmy, ktoré vedú k sebeklamu a ako ľudia ospravedlňujú svoje činy a presvedčenia. Je užitočná pre pochopenie, prečo je také ťažké búrať predsudky a stereotypy.

Práca s mládežou a neformálne vzdelávanie:

Metodiky a prax v teréne

Folkerts, Annet, et al. *Storytelling for Inclusion: A Manual for Youth Workers*. Praktická príručka, ktorá ponúka konkrétne aktivity a tipy pre pracovníkov s mládežou, ako využiť príbehy na podporu inklúzie a diverzity.

Council of Europe. *T-Kit 4: Intercultural Learning*. Príručka ponúka metodiky na prácu s interkultúrnym učením a diverzitou, čo je kľúčové pre časť metodiky venovanú inklúzii.



**Financovaný
Európskou úniou**



GLAFKA

