

SILKE ROSE WESTOVÁ • JOSEPH SAROSY

JAK VYPRÁVĚT PŘÍBĚHY DĚTEM



KAZDA

JAK VYPRÁVĚT PŘÍBĚHY DĚTEM

SILKE ROSE WESTOVÁ
A JOSEPH SAROSY

KAZDA

Vydalo Nakladatelství KAZDA, s.r.o., v roce 2021.

Nové sady 2, 602 00 Brno

www.knihykazda.cz

info@knihykazda.cz

tel.: +420 725 518 237

Elektronické vydání:

Vydalo Nakladatelství KAZDA, s.r.o. Všechna

práva vyhrazena

Datum poslední aktualizace: říjen 2021

ISBN 978-80-7670-067-3

Vytvoření elektronické verze Miloslav Krátký, 2021

Papírové vydání:

Původní název: *How to tell stories to children* od Silke Rose Westové

a Josepha Sarosyho

Copyright © 2019, 2021 by Joseph Sarosy and Silke Rose West

Published by special arrangement with HarperCollins Publishers LLC

Všechna práva vyhrazena.

1. vydání

Přeložila: Lenka Adamcová

Jazyková redakce: Ivo Michalík

Grafická úprava a sazba: Jindřich Hoch, www.sandstudios.cz

Ilustrace na obálce: Maryia Naidzionysheva, Pavel Ševčík

Obálka: Pavel Ševčík, ŠEVA Design

Tisk a vazba: CPI Moravia Books s.r.o., Brněnská 1024, Pohořelice,

Česká republika

ISBN: 978-80-7670-049-9

Naše knihy dodávají na trh Euromedia Group, Infinity Zoom, Kosmas, Pavel Dobrovský – BETA a

Pemic Books.

Knihy lze zakoupit v knihkupectvích nebo se slevou 20 %

přímo u nakladatele na www.knihykazda.cz.

Věnováno Dětem Země

„Iluzorní přesvědčení o neviditelných silách motivují nějaký čin s mnohem větší pravděpodobností než zdrženlivě reálná přesvědčení.“

– Brian Boyd, *On the Origin of Stories* (O původu příběhů)

Úvod

Děti dokážou v každém z nás probudit vypravěče. S tou tajemnou bytostí, kterou už tolik toužíte spatřit a pohladit ji, si povídáte ještě dřív, než se narodí. Svě dítě pak pomalu uvádíme do světa, koupeme ho v jemné lázni slov, budujeme základy řeči. Váš hlas mu pomáhá orientovat se a ujišťuje ho, že je v bezpečí. To jsou první příběhy, které mu vyprávíte. Batole začne brzy zkoumat každíčký kout domu, a díky tomu, jak ho se vším seznamujete prostřednictvím prostého povídání, se všechno staré a všední najednou rozzáří novým světlem.

Došli jsme k poznání, že když dítě říká: „Vyprávěj mi něco“, nechce slyšet příběh. Dožaduje se prostě vaší pozornosti. Ale nejde o jen tak ledajaký neurčitý požadavek. Důvěra dítěte je vzácný dar, a pokud si uvědomíme smysl skrytý za jeho slovy – *chce se spojit se mnou!* –, naše srdce se obvykle doširoka otevře. Vnímáme to jako příležitost. Příběhy, které díky takovým okamžikům vzniknou, bývají někdy tak jednoduché, a přesto důvěrné a hluboké, že na ně vzpomínáme celý život.

Někdy jsme ale zkrátka unavení. Máme za sebou náročný pracovní den, vyčerpávající rozhovor s partnerem nebo partnerkou, energetickou tyčinku a kávu místo oběda a představa, že budeme něco vyprávět, nám nepřipadá zrovna příliš lákavá. Připomíná nám to práci, respektive další činnost, která si klade nárok na omezené zásoby naší energie a kreativity.

V tu chvíli je snadné nechat se odradit vyčerpáním a obavami. Navíc jsme zahlcení takovými velikány, jako jsou Disney, Marvel nebo J. K. Rowlingová. Jak s nimi můžeme soupeřit? A měli bychom se o to vůbec pokoušet? Možná by bylo snazší, nechat to prostě na povolanejších.

Takový způsob uvažování by dával smysl, kdyby při vyprávění šlo pouze o příběh. Ovšem jak ukazuje výzkum (a jistě mu dáte za pravdu), vyprávění příběhů má mnohem víc společného se vztahem mezi vypravěčem a

posluchačem, tedy mezi vámi a vaším dítětem. Pokud k němu takto přistupujete, bude pro vás vyprávění snazší, zábavnější a stane se z něj projev lásky a vzájemné důvěrnosti.

Dokážete si vzpomenout, kdy vám vaše maminka, tatínek nebo třeba babička, dědeček nebo učitel vyprávěli nějaký příběh? Pokud se příliš nelišíte od většiny lidí, vybavíte si takové okamžiky s radostí. Je docela možné, že si něco z tohoto příběhu pamatujete, například hlavní postavy, ale ještě pravděpodobnější bývá, když si vybavíte pocity, které ve vás jejich vyprávění vyvolalo. Cítili jste, že o vás někdo pečuje, že ho zajímáte, že vás má ten dotyčný dospělý rád. Cítili jste, že máte jeho pozornost, že si ji zasloužíte.

A právě o tom je celá tato kniha – ne o vyprávění bombastických trháků, z nichž vzejdou ještě úžasnější filmové počiny.

Je o vyprávění příběhů, jednoduchých příběhů, jež pomáhají budovat vztah s vaším dítětem a které si budete oba pamatovat po zbytek svého života. Abychom toho dosáhli, podělíme se s vámi o poznatky z vědy o vyprávění příběhů, které spojíme s jednoduchou metodou, kterou úspěšně používáme už víc než třicet let. Sama o sobě funguje ještě mnohem déle (asi nějakých 60 000 let), my jsme ji jen převedli do snadno srozumitelných slov. Pomáhají ji oživit praktická cvičení a vzorové příběhy, a my nepochybujeme o tom, že než tuto knihu dočtete, získáte větší jistotu. Proč? Protože vyprávění příběhů je něco, v čem jste už teď dobří. Možná si to jenom neuvědomujete.



Ten, kdo dětem často vypráví, si možná uvědomuje, že na konci příběhu k

sobě máte s posluchačem blíž, že nejde jen o dobrý příběh. Odborně se tomu říká „citová vazba“ (anglicky *attachment*) a je to nejnovější trend v rodičovství. Ale citová vazba je zvláštní a někdy vrtkavá záležitost. *Psychology Today* (organizace zaměřená na psychologii a lidské chování, pozn. red.) uvádí, že 40 procent dětí ve Spojených státech amerických nemá zdravý vztah se svými rodiči, a tudíž budou pravděpodobně obtížně navazovat zdravé vztahy coby dospělí. [1]

Hlavním principem teorie citové vazby je, že zdravé pouto s jednou nebo několika rodičovskými osobami v raném věku pomáhá dítěti vytvářet si zdravé vztahy také v budoucím životě. Protože vztahy jsou pro společenské tvory, mezi něž lidé patří, životně důležité, vede to ke všemožným žádoucím projevům, jako jsou úspěchy ve studiu a v kariéře, mentální zdraví nebo sebeúcta.

Oproti tomu děti, kterým zdravé citové vazby v útlém věku chybějí, mají tendenci navazovat špatné vztahy i v dospělosti, následkem čehož bojují se studiem i v zaměstnání. Trpí celou řadou poruch chování, od úzkostí přes zlost až po vyhýbání se realitě.

Je ale důležité neklást rovnítko mezi citovou vazbu a lásku. Je úplně normální, a dokonce zcela běžné, že rodiče milují své děti, a přesto si s nimi vzájemné pouto nevytvoří. Hodně to souvisí s moderním způsobem života. Čas strávený u obrazovek všeho druhu a přeplněné diáře jsou stále běžnějším problémem – týká se to dětí i rodičů. Chápeme to. I my jsme hodně zaneprázdnění. Právě proto chceme rodičům v tomto směru pomoci.

Vyprávění příběhů je prastarým a ověřeným způsobem, jak si vzájemné pouto vytvořit. Díky modernímu výzkumu víme, proč je tak účinné. A co je zásadní – je to zadarmo. Naprosto přirozeně funguje v rodinách s jakýmkoli náboženskými, společenskými i kulturními hodnotami. Ve skutečnosti vám ani nikdo nemusí říkat, jak na to, stejně jako vám nikdo nepotřebuje vysvětlovat, jak chodit. Prostě to uděláte. Tak hluboko je vyprávění příběhů v přirozenosti lidského druhu zakořeněné.

Antropologové studují vyprávění příběhů po celá desetiletí a zjistili, že ti nejlepší vypravěči ve svém společenství často zaujímají prominentní postavení. [2] Když se podíváme na současnost, spatříme v podstatě to samé. Moderní příběhy jsou byznys, často bývají vyprávěné prostřednictvím

filmů, knih, hudby a videoher. Spisovatele a herce, kteří nám je zprostředkovávají, považujeme za hrdiny a často je řadíme mezi celebrity.

Ale vyprávění příběhů zaujímá jedinečné místo také v rámci rodiny. Nejenže buduje citovou vazbu, stává se čímsi jako švýcarským nožem pro rodiče – multifunkčním nástrojem, jenž pomáhá dětem učit se novým dovednostem, budovat empatii, zklidňovat problematické emoce a dávat smysl náročným okamžikům.

A jak se přesvědčíte dále, je velký rozdíl mezi vyprávěním příběhu někoho jiného a příběhu vlastního.



Uvažujte o tom jako o rozdílu mezi koupenou rajskou omáčkou a domácí rajskou omáčkou marinara. Když zkušený vypravěč vychází z událostí a předmětů vyskytujících se v bezprostředním okolí dítěte, můžeme to přirovnat k trhání rajčat a bylinek na zahradě. A když pak vymýšlí příběhy, jsou nejen zábavné (a chutné), ale vytvořené přesně pro konkrétní dítě na konkrétním místě.

V této knize popisujeme podstatné ingredience nezbytné pro intuitivní vyprávění, abyste mohli začít improvizovat se svými vlastními příběhy, a to na základě souvislostí, v nichž vy a vaše dítě žijete. My sami jsme rodiče a učitelé a máme za sebou možná tisíce hodin odvyprávěných příběhů, tato kniha ale nemá nic společného s tím, jak vyprávět naše příběhy nebo příběhy kohokoli jiného. Zcela se zaměřuje na to, jak vyprávět vaše vlastní příběhy.

Důvodem je, že ve vypravěčství jde především o vztahy. Vidíme, jak

dětem rozjasní den, předává důležité životní ponaučení, získáváme si jím jejich důvěru, dokonce pomáhá rodinám vypořádat se se smrtí milovaného člověka. Kdybychom byli přesvědčení, že nositeli těchto hodnot jsou právě naše příběhy, prozradili bychom vám je. My ale věříme, že tyto příběhy, stejně jako všechny dobré příběhy, mají pevné kořeny v láskyplném prostoru mezi vypravěčem a posluchačem. Přicházejí tiše, téměř potají k těm, kdo jsou ochotni naslouchat. Právě to z vás dělá nejlepšího vypravěče pro vaše dítě.

Silke je učitelka waldorfské školy, jež působí víc než třicet let v mateřské škole. V roce 1995 spoluzaložila Taos Waldorf School (Taoskou waldorfskou školu) a dnes provozuje nezávislou lesní školku Taos Earth Children (Taoské Děti Země). V Taosu je dobře známá svými loutkovými představeními i svým vypravěčstvím a poskytuje konzultace učitelům a školám po celé zemi. Joe pracoval se Silke dva roky v Taos Earth Children a v roce 2008 založil nezávislou první a druhou třídu, jež úzce spolupracuje se školkou, kterou založila Silke. Joe navíc přispívá do *Fatherly* a vytváří kampaně #GreatDad, hnutí určené k vyzdvihování skvělých otců po celých Spojených státech amerických.

Pro nás oba je vyprávění příběhů základem každého dne. Právě takovým stylem vyučujeme. Právě tak se bavíme. Většinu školních dnů trávíme venku a učíme se v lesích a kaňonech severního Nového Mexika a v našich příbězích často vyprávíme o zvířatech a rostlinách, které tam nacházíme, o blížících se prázdninách nebo o nějaké dovednosti, kterou jsme se s dětmi právě naučili. Naše postavy se často dostávají do situací, jejichž svědky se děti v nedávné době staly, včetně nepříjemností ve třídě a občasných problémů s chováním. Na konci příběhu se běžně stává, že děti začnou nahlas pronášet věty jako: „To je ten nejlepší příběh ze všech!“

Považujeme se za dobré vypravěče, daleko podstatnější ovšem pro nás je emocionální pouto a sdílený prožitek a to, že naše příběhy jsou poskládané z událostí a předmětů, které děti poznávají. Když k vyprávění přistupujeme z této perspektivy, je cílem nikoli vytvořit ten nejpoutavější příběh na světě, ale nabízet prosté každodenní příběhy, s nimiž se děti ztotožní a které pomáhají budovat blízký vztah a důvěru mezi rodičem (nebo učitelem) a dítětem.



Dnes už existují stovky pohádkových a povídkových knih včetně několika, které nabízejí určité instrukce a základy pro vyprávění příběhů. Některé z nich jsou vynikající, všechny jsou ale primárně zaměřené na memorování nebo převyprávování příběhů vytvořených někým jiným. V této knize nám jde o něco jiného. V rukou nadržíte soubor příběhů, ale metodu, díky níž si osvojíte umění vyprávět své vlastní příběhy.

Je to jednoduchá technika, něco, co flexibilně a v různých obměnách používáme každý den. Většina informací pramení z rad odborníků a z vědeckého výzkumu. Přesto jedinou odborností, bez níž se neobejdete, je emocionální kontakt s vašimi dětmi, něco, v čem jste lepší než kdokoli jiný.

Porovnejte to s poselstvím vypravěčky Marie Shedlockové v úvodu k její klasické knize *The Art of the Storyteller* (Umění vypravěče): „Doufejme, že jednou nastane doba, kdy budou příběhy vyprávět školním skupinám pouze odborníci, kteří zasvětili zvláštní čas a přípravu umění, jak a co jim vyprávět.“ Shedlocková to myslí dobře, jedná se ale o přesný opak toho, o co se snažíme my. Každý člověk je dobrým vypravěčem a žádný odborník nemůže nahradit důvěrnost příběhu, který vytvoří pozorný a milující rodič nebo opatrovatel na základě prostředí, v němž se dítě pohybuje. Proč? Protože ve vyprávění příběhů jde o vztah, nikoli o zápletku či děj.

V intuitivní metodě, kterou popisujeme v této knize, se využívá jednoduchá struktura, počínaje předměty a aktivitami z bezprostředního okolí dítěte. Někdy to může být komplikované, třeba když je třeba

přeformulovat nějaký konflikt mezi dětmi a zamaskovat ho roztržkou mezi veverkami. Často je to ale naopak velmi jednoduché, například když si všimnete holých nohou dítěte a pak mu vyprávíte příběh o tom, co se stalo, když se jeho tkaničky vydaly na procházku k potoku. Takové příběhy děti rozesmějí a přimějí je zamyslet se. Cítí, že jsou součástí příběhu, protože poznávají postavy a události ze svého skutečného života. Cítí se vnímané.

To ale není všechno. Protože intuitivní příběhy vznikají na základě prostředí, v němž dítě žije, mohou se stát příležitostí pro hru. Výsledkem je vypravěčská smyčka, kterou podrobněji popisujeme v první kapitole. Není těžké si například představit, co udělá bosé dítě, které si právě vyslechlo příběh o svých tkaničkách, jakmile najde své boty.

V každé kapitole najdete jednotlivé ingredience celé vypravěčské metody, každé téma funguje ale zároveň samostatně, takže v knize lze přeskakovat a vybírat si jen to nejlepší nebo to, co vás právě zajímá. Každou kapitolu je možné přečíst za méně než deset minut a poté vždy následuje vzorový příběh ilustrující konkrétní radu. Možná že lehce přečtete celou knihu najednou, bylo by ale zcela přiměřené – a nám by se to tak nejvíc zamlouvalo –, kdybyste si přečetli jednu kapitolu, vyzkoušeli si nějaký příběh se svými dětmi, a pak si druhý den zase přečetli další náš tip.



Do každé kapitoly jsme začlenili praktická cvičení, aby vám pomohla začít. V dobrém vypravěčství – na rozdíl od toho, co říká Marie Shedlocková – nejde o dokonalost, ale o praxi. Není důvod spěchat.

Důvěřujeme této metodě, protože ji používáme téměř každý den. V průběhu mnoha let jsme byli svědky, že funguje za různých okolností a v různých prostředích. Dá se snadno přizpůsobit a zvládnout. Její strukturu využijete, zejména pokud právě začínáte. Žádné dva příběhy ani žádní dva vypravěči nejsou nikdy stejní. Stejně jako dobří lidé i dobré příběhy jsou tak rozmanité jako vrcholky v horském pásmu se všemi údolími a potoky mezi nimi. Najděte si své místo. Najděte si svůj hlas. Vaše příběhy budou nejúspěšnější, pokud přestanete poslouchat rady a jednoduše budete následovat příběh, který už existuje ve vašem nitru.

Pokud existuje nějaké poselství, o němž doufáme, že si ho z této knihy odnesete, pak zní takto: *Už teď jste dobří vypravěči.* Přesně to z vás dělá lidské bytosti. Je to součást vašeho ustrojení stejně jako vlasy nebo protistojné palce. Takže pamatujte, jestli chcete mít dobrou rajskou omáčku, připravte si ji sami. Nejdřív vyzkoušejte několik různých receptů. Brzy se vám povede lepší, než je ta, kterou koupíte v plechovce. A jakmile zdokonalíte vlastní postup, odložte kuchařku. Vaše intuice zavede vás i vaše děti dál, než se vám kdy snilo.



Věda na pozadí příběhu

Vědci skládají dohromady střípky faktů o vyprávění příběhů už několik let; díky vypravěčství si pamatujeme víc informací, rozvíjíme empatii a orientujeme se ve složitých životních událostech. Ale teprve nedávno se pár

znalců začalo ptát proč.

„Proč jsme se rozhodli trávit tolik času v příbězích, o nichž vyprávějí i ti, jimž jsou vyprávěny, vědí, že se nikdy nestaly a nestanou?“ [3] Touto otázkou začíná kniha *On the Origin of the Stories* (O původu příběhů) od evolučního teoretika Briana Boyda. Podobnou otázku můžeme najít také na stránkách knihy *Darwin's Cathedral* (Darwinova katedrála) od Davida Sloana Wilsona. Wilson, významný profesor biologie a antropologie na Binghamtonské univerzitě, dostal za své dílo nespočet ocenění a nedávno získal od National Science Foundation prostředky na rozšíření svého evolučního studijního programu na celonárodní úroveň. „Je možné,“ ptá se, „že kulturní příběhy (v jeho případě konkrétně náboženské příběhy) sjednocují své posluchače do určité skupiny se zřetelnými evolučními výhodami?“ [4]

Smysl podobných otázek sahá daleko za tematiku této knihy (jsme jen učitelé z mateřské školy!). Nicméně počínající debata mezi vědci zabývajícími se poznávacími (kognitivními) schopnostmi, neurovědci a evolučními teoretiky vrhá obrovské množství světla na potenciál vyprávění a stojí za to do tohoto světa nakouknout.

Jednoduše řečeno, my lidé jsme výjimečně sociální druh, někdy dokonce označovaný jako „nadsociální“. Úspěch, jehož jsme jako druh a tím i jako jedinci dosáhli, je do značné míry důsledkem naší schopnosti spolupracovat – a soupeřit. Úzká cestička mezi spoluprací a soupeřením s naší rodinou, klanem a sousedy, po níž kráčíme, vedla k vyvinutí pozoruhodných prostředků a nástrojů ke sdílení informací, zadržování informací, chápání záměrů druhých a jejich přesvědčování o našich zájmech – nebo naopak skrývání našich zájmů před nimi.

Jedním z těchto základních nástrojů je vyprávění příběhů. Vyprávěním sdělujeme ostatním, co se stalo, co si přejeme, aby se bývalo stalo, nebo co bychom rádi dělali. Jennifer Aakerová, profesorka marketingu na Stanford Graduate School of Business, uvádí, že lidé si pamatují informace začleněné do nějakého příběhu „až 22krát lépe než fakta uváděná samostatně“. [5] Příběhy se také využívají jako metoda při výzkumu klamání lidí pomocí lží. Když je zaskočíme, vymýšlejí si naše čtyřleté děti spontánně příběhy, aby se vyhnuly nepříjemným pravdám. [6] Dospělí nejsou o moc lepší. Drby tvoří až 65 procent veškeré komunikace na veřejnosti. [7]

Příběhy jsou ale víc, mnohem víc než jen prostředkem ke sdělování pravd či lží. Jak víme z filmových trháků, knižních bestsellerů a 30 000 let starých jeskynních nástěnných maleb, jsou jednou z nejpřitažlivějších lidských aktivit ve všech dobách a na všech místech. Platíme za dobrý příběh, přestože jak trochu jízlivě tvrdí Brian Boyd: „Vyprávějící i posluchač vědí, že se to nikdy nestalo a nikdy nestane.“ Proč?

Příběhy nám slouží jako prostý prostředek ke sdělování pravdy nebo lhaní, ale také k získání pozornosti, simulování činů a chování (včetně emocí) a rozvíjení důvěry. Vyprávění příběhů je primárním způsobem, jak si předáváme hodnoty mezi členy sociální skupiny a v rodině. „Příběhy,“ píše se v článku v *The Atlantic*, „mohou být způsobem, jak se ujišťujeme, že máme kontrolu nad světem kolem sebe. Umožňují nám vnímat vzorce tam, kde panuje chaos, mohou být způsobem řešení existenciálních problémů.“ [

8]

Teď možná můžeme začít chápat, proč David Sloan Wilson tvrdí, že kulturní a náboženské příběhy mohou svým posluchačům poskytovat evoluční výhodu. Spolupráce mezi členy komunity, tvrdí Wilson, byla vždy důležitým faktorem pro přežití člověka. Ale „milovat dokonalého Boha a sloužit mu je mnohem víc motivující než milovat svého nedokonalého souseda“. Jinými slovy: „Fiktivní hodnotový systém, jenž je srozumitelný a uživatelský příjemný a motivuje adaptivní soubor chování, překoná realistický hodnotový systém, který k pochopení vyžaduje doktorát z filozofie.“ Je důležité si uvědomit, že Wilson nenaznačuje, že by náboženská přesvědčení byla fiktivní (nebo reálná). Ať jsou pravdivá, nebo ne, jsou hluboce prostoupena příběhy, jež motivují naše chování.