

DOI <https://doi.org/10.32782/2956-333X/2025-3-9>

TERAPEUTICKÉ ROZPRÁVKY AKO NÁSTROJ MIKRO-NÁVYKOV V PEDAGOGICKO-PSYCHOLOGICKEJ PRAXI

THERAPEUTIC STORIES AS A TOOL FOR MICRO-HABITS IN PEDAGOGICAL-PSYCHOLOGICAL PRACTICE

Simona Benková,

PaedDr. PhD., M. Ed., Vysoká škola sociálních věd a bezpečnosti, Praha Kobylisy, Česko

orcid.org/0009-0003-3951-6039

benkova@wsnsb.cz

Summary. The article explores the potential of therapeutic fairy tales as an innovative and integrative tool for shaping micro-habits in both pedagogical and psychological practice. It provides a comprehensive theoretical and reflective analysis of the relationships between narrative therapy, the psychological influence of storytelling, and the mechanism of micro-habit formation as a foundation for sustainable behavioral and emotional change in children and adolescents. The study focuses on the capacity of therapeutic narratives to activate self-reflective processes, emotional regulation, and adaptive coping strategies through the symbolic and imaginative structures inherent in fairy tale narratives.

In addition to outlining the theoretical framework, the article examines the didactic and developmental functions of therapeutic fairy tales, emphasizing their role in building inner motivation, resilience, and empathy. It also addresses the methodological potential of using fairy-tale-based interventions in counseling, preventive education, and classroom settings. The discussion highlights how micro-habit development can be consciously guided through symbolic patterns, repeated exposure, and the narrative internalization process promoted by story-based learning.

From an interdisciplinary perspective, the article connects findings from developmental psychology, pedagogy, and narrative psychotherapy to propose a model for integrating therapeutic storytelling into systematic habit-formation programs. This model positions the fairy tale as both a reflective medium and a behavioral scaffold supporting long-term self-awareness, prosocial values, and positive identity formation.

Keywords: therapeutic fairy tale, micro-habits, pedagogical practice, psychological intervention, narrative therapy, self-regulation, prosocial development.

1. Úvod

Rozprávka ako symbolický jazyk ľudskej skúsenosti sprevádza jednotlivca od detstva a predstavuje jednu z najstarších foriem kultúrneho učenia. V pedagogicko-psychologickej praxi sa rozprávka využíva nielen ako prostriedok edukácie, ale aj ako nástroj rozvoja emocionálnej inteligencie, sebaregulácie a identity. V posledných rokoch dochádza k výraznému oživeniu záujmu o terapeutické rozprávky v kontexte naratívnej terapie (White & Epston, 1990) a arteterapie (Malchiodi, 2021).

Súčasne sa v psychológii správania a neurovedách dostáva do popredia koncept **mikro-návykov** (Clear, 2018; Fogg, 2020), ktorý poukazuje na silu malých, opakovane realizovaných činov vedúcich k trvalým zmenám správania. Tento prístup sa ukazuje ako mimoriadne vhodný v pedagogickom a poradenskom prostredí, kde cieľom nie je radikálna zmena správania, ale dlhodobé budovanie kompetencií prostredníctvom drobných krokov.

Východiskom tejto štúdie je predpoklad, že terapeutické rozprávky môžu byť efektívnym nástrojom formovania mikro-návykov v kontexte výchovy a psychologickej podpory detí, pričom tento prístup možno vnímať ako súčasť systému zážitkového a otvoreného vyučovania, ktoré prostredníctvom riadenej skúsenosti, reflexie a prenášania osvojených vzorcov správania do každodennej praxe podporuje vznik drobných, no stabilných regulačných stratégií u dieťaťa (Šimek a Lengyelfalussy, 2020). Symbolický jazyk rozprávky umožňuje dieťaťu bezpečne prežívať konflikty, reflektovať emócie a identifikovať sa s hrdinom, ktorý čelí výzvam, a práve v tejto identifikácii možno vidieť bod, kde sa naratívna skúsenosť transformuje do mikro-návykov, teda do malých vnútorných činov, ktoré sa môžu neskôr pretaviť do viditeľného správania.

Cieľom článku je:

- 1) definovať teoretické prepojenia medzi terapeutickou rozprávkou a konceptom mikro-návykov,
- 2) predstaviť model *Mikronávykového cyklu v rozprávkovvej terapii (MRM)*,
- 3) naznačiť implikácie tohto modelu pre pedagogicko-psychologickú prax.

2. Teoretické východiská

Jadro teoretických východísk tvorí premisa, že naratívne formy učenia a psychologické intervencie predstavujú účinný most medzi vnútorným prežívaním dieťaťa a jeho postupne sa stabilizujúcim správaním, pričom terapeutická rozprávka vystupuje ako osobitý nástroj symbolickej mediácie, v ktorom sa prostredníctvom imaginácie, identifikácie a reflexie pretavujú emocionálne podnety do zmysluplných kognitívnych štruktúr a následne do drobných, opakovateľných konaní interpretovateľných ako mikro návyky. Konceptuálne ukotvenie tohto prístupu vyrastá z naratívnej psychológie, ktorá opisuje utváranie identity cez príbehy a významové schémy vytvárané v dialógu so sebou a s okolím (Bruner, 1990; White a Epston, 1990), nadväzuje na psychoanalyticky inšpirované čítanie rozprávky ako rámca pre spracovanie nevedomých konfliktov a archetypálnych tém, ktoré dieťa bezpečne prežíva v symbolickom priestore a premieňa ich na zvládacie stratégie primerane vývinovej úrovni (Bettelheim, 1996), a zároveň sa opiera o pedagogiku zážitkovej a otvorenej výučby, kde riadená skúsenosť, následná reflexia a prenos učenia do reálnych sociálnych situácií podporujú vznik malých, no stabilných regulačných vzorcov správania (Šimek a Lengyelfalussy, 2020, s. 109–135).

Teória mikro návykov dopĺňa uvedené východiská o mechanizmus, prostredníctvom ktorého sa opakovane vykonávané, veľmi malé a kontextovo ukotvené akty postupne automatizujú a stávajú sa súčasťou identity, pričom dôraz sa presúva od vôle a krátkodobého sebazaprenia k dizajnu prostredia, k spúšťačom a k mikrokrokom udržateľným v čase (Fogg, 2020; Lally a Gardner, 2013). Neurokognitívne vysvetlenia habituačných procesov poukazujú na úlohu bazálnych ganglií a posilňovanie synaptických dráh pri automatizácii správania, čo tvorí biologické pozadie pre prepojenie medzi naratívnym prežitkom a učením sa prostredníctvom opakovania (Wood a Rünger, 2016), zatiaľ čo prakticky orientované modely cyklu spúšťač–správanie–odmena umožňujú didaktické a terapeutické premostenie medzi príbehovou štruktúrou a budovaním žiaducich minivzorov konania v každodennom živote dieťaťa (Duhigg, 2012). Nasledujúce podkapitoly preto systematicky rozvíjajú tri piliere uvažovania: rozprávku ako nástroj naratívnej transformácie, mikro návyky ako mechanizmus behaviorálnej zmeny a ich interdisciplinárne prepojenie v rámci zážitkového a otvoreného vyučovania, ktoré vytvára podmienky na prenos symbolickej skúsenosti do reálneho správania v podobe udržateľných mikro zmien.

Terapeutická rozprávka ako nástroj naratívnej transformácie

Rozprávka ako žáner predstavuje univerzálnu formu symbolickej komunikácie, prostredníctvom ktorej si dieťa osvojuje hodnoty, normy a vzorce správania. Jej terapeutická funkcia spočíva v možnosti projekcie vnútorného sveta do bezpečného imaginatívneho rámca.

Podľa Bettelheima (1996) rozprávky umožňujú deťom spracovať nevedomé konflikty, pretože v symbolickej rovine reflektujú archetypálne témy, strach, stratu, nádej a víťazstvo. Tento proces predstavuje formu vnútorného dialógu medzi vedomím a nevedomím.

V psychoterapeutickom zmysle nadväzuje rozprávková práca na koncept naratívnej psychológie, podľa ktorého si človek konštruuje identitu prostredníctvom príbehov, ktoré o sebe rozpráva (Bruner, 1990). Terapeutická rozprávka tak vytvára rámec, v ktorom sa dieťa stáva spoluautorom vlastného príbehu, nie pasívnym poslucháčom, ale aktívnym interpretom.

Z pedagogicko psychologického hľadiska je rozprávka vhodným nástrojom, pretože vytvára bezpečný priestor na projekciu emócií, podnecuje reflexiu a symbolické myslenie a umožňuje internalizáciu sociálnych a morálnych hodnôt prostredníctvom identifikácie s hrdinom.

Empirická evidencia z oblasti naratívnych intervencií ukazuje, že systematická práca s príbehom môže podporovať pozitívne zmeny v správaní detí, vrátane regulácie emócií a sociálnych zručností (Kokina a Kern, 2010).

Mikro-návyky ako mechanizmus behaviorálnej zmeny

Koncept mikro-návykov (angl. micro-habits) vychádza z behaviorálnej a kognitívno-psychologickej tradície (Lally a Gardner, 2013). Mikro-návyk predstavuje malú, konkrétnu a opakovateľnú jednotku správania, ktorá sa opiera o princíp minimálneho úsilia, no vysokého efektu v dlhodobom horizonte (Clear, 2018).

Kým tradičné modely zmeny správania zdôrazňovali vôľu a sebadisciplínu, teória mikro-návykov vychádza z poznania, že zmena sa deje prostredníctvom opakovania malých činov, ktoré sa postupne stávajú súčasťou identity (Fogg, 2020). Uvedený proces je podporený neurobiologickým mechanizmom posilňovania synaptických dráh v bazálnych gangliách, ktoré sú zodpovedné za automatizáciu správania (Wood a Rünge, 2016).

V pedagogickej a psychologickej praxi sa mikronávyky uplatňujú ako malé, kontextovo navrhnuté akty správania, ktoré systematickým opakovaním znižujú nároky na vôľové úsilie a vedú k stabilnému budovaniu sebaregulácie a vytrvalosti (Fogg, 2020), zároveň sa osvedčujú v sociálnom učení ako krátke ritualizované mikroiinterakcie, napríklad vedomé nadviazanie očného kontaktu, mikropauza pred reakciou alebo vecný pozdrav, ktorých opakovanie podporuje rozvoj sociálnych kompetencií (Fogg, 2020), a pri cielenej edukácii a intervencii prispievajú k emočnej stabilite a k reflektívnemu mysleniu najmä vtedy, keď sú ukotvené v zážitkovom a otvorenom vyučovaní s jasným prepojením prežitku, krátkej reflexie a následného malého kroku do praxe (Šimek a Lengyelfalussy, 2020). Ich sila spočíva v tom, že nevyžadujú okamžitú transformáciu, ale pracujú s princípom „mikro-zmeny“, ktorá sa kumuluje v čase. Wood a Rünge (2016) uvádzajú, že z behaviorálneho hľadiska možno mikro-návyk chápať ako „naučený minipattern správania“, ktorý vzniká v dôsledku troch faktorov: spúšťača (cue), rutiny (behavior) a odmeny (reward). Uvedený klasický trojčlenný model možno efektívne prepojiť s naratívnu štruktúrou rozprávky, v ktorej hrdina čelí výzve (cue), koná (behavior) a dosahuje transformáciu (reward) (Duhigg, 2012).

Prepojenie terapeutickkej rozprávky a mikro-návykov

Interdisciplinárne prepojenie týchto dvoch konceptov sa opiera o princíp, že narratívny zážitok môže aktivovať behaviorálnu zmenu. Keď dieťa prežíva rozprávkový príbeh, dochádza k internalizácii skúsenosti prostredníctvom emočného prežitku. Ak je rozprávka spojená s následnou reflexiou alebo drobným konaním (napr. denníkové cvičenie, rituál, diskusia), vytvára sa mikro-návyk reflektívneho správania.

Z hľadiska psychologickej teórie sa účinok rozprávky rozvíja na kognitívnej rovine, kde dieťa spracúva významy príbehu, vytvára pojmové schémy a prepája ich s osobnou skúsenosťou, na emočnej rovine, kde sa identifikuje s postavami a v bezpečnom symbolickom priestore prežíva ich osudy, a na behaviorálnej rovine, kde sa prežitá symbolická skúsenosť pretavuje do malých, konkrétnych činov v reálnom živote, pričom systematická práca s týmito tromi rovinami v rámci zážitkového a otvoreného vyučovania podporuje vznik udržateľných mikronávykov a prenos hodnôt do každodenného správania (Šimek a Lengyelfalussy, 2020, s. 109–135).

Empirické náznaky tohto prepojenia sa objavujú v štúdiách o *story-based interventions* (Kokina a Kern, 2010) kde sa preukazuje, že naratívne intervencie môžu podporovať zmeny správania cez emocionálnu rezonanciu a internalizáciu hodnôt. Tento proces možno chápať ako mikronávykový cyklus, v ktorom sa symbolická skúsenosť premieňa na drobnú, konkrétnu zmenu v správaní. Presne na tento princíp nadväzuje model predstavený v nasledujúcej kapitole.

3. Model „Mikronávykového cyklu v rozprávkovej terapii (MRM)“

Model *Mikronávykového cyklu v rozprávkovej terapii* (MRM) je navrhnutý ako nástroj integrácie naratívnej terapie a behaviorálnych princípov mikro-návykov. Cieľom je poskytnúť praktický rámec, ktorý umožňuje školským psychologom, špeciálnym pedagógom a poradcom efektívne využívať terapeutické rozprávky na formovanie drobných, ale trvalých pozitívnych zmien v správaní detí.

Štyri fázy modelu MRM

Fáza 1 – Expozícia (Exposure)

Expozícia predstavuje úvod do terapeutického príbehu. Dieťa je oboznámené s naratívom rozprávky, postavami a situáciami, ktoré reflektujú bežné emocionálne alebo sociálne výzvy.

– **Cieľ** – aktivovať záujem a motiváciu dieťaťa, pripraviť ho na emocionálne a kognitívne zapojenie, súčasne vytvoriť pocit bezpečia a predvídateľnosti prostredníctvom krátkeho úvodného rituálu (napr. dohodnuté „otváracie“ gesto, krátke dýchanie), aby sa pozornosť sústredila a znížila sa úroveň napätia.

– **Mechanizmus** – zmyslová a symbolická stimulácia prostredníctvom čítania, dramatizácie alebo audiovizuálneho spracovania rozprávky, pričom sa cielene pracuje s hlasom, tempom a obrazom; podporné podnety (ilustrácie, rekvizita, jednoduché „predikčné“ otázky typu „čo sa asi stane?“) aktivujú predstavivosť, mentálne modely a jemne podnecujú identifikáciu s postavami bez nátlaku.

– **Výsledok** – dieťa začína reflektovať situácie a postavy, čím sa vytvára základ pre identifikáciu a internalizáciu, zároveň sa formuje „bezpečná vzdialenosť“ medzi vlastným prežívaním a príbehom, ktorá uľahčuje pomenovanie emócií, prvé prepojenia na vlastné skúsenosti a pripravenosť na ďalšie malé kroky v práci s príbehom.

Fáza 2 – Identifikácia (Identification)

V tejto fáze sa dieťa identifikuje s hrdinom rozprávky. Projektuje svoje vlastné skúsenosti do situácií postáv a porovnáva ich reakcie so svojím správaním, pričom v bezpečnom symbolickom rámci postupne skúša, ako by v obdobnej situácii konalo ono samo, aké pocity by prežívalo a ktoré stratégie zvládania by mu dávali zmysel; identifikácia sa rozvíja pozvoľna, od jednoduchého „mám to podobne“ k jemnejšiemu rozlišovaniu motívov, hraníc a dôsledkov.

– **Cieľ** – posilniť schopnosť empatie, sebaznania a rozpoznávania vlastných emocionálnych stavov, zároveň podporiť diferencovanejšie vnímanie perspektív (čo prežíva hrdina, čo ostatné postavy, čo ja), aby dieťa vedelo pomenovať pocity, priradiť ich k situáciám a uvážiť možné reakcie skôr, než sa premenia na automatické správanie.

– **Mechanizmus** – diskusia o motívoch a rozhodnutiach postáv s krátkymi, otvorenými otázkami zameranými na pocity a dôsledky („čo si hrdina vtedy všimol“, „čo by mu pomohlo nabudúce“), písanie alebo kreslenie denníkových minizáznamov po prečítaní scény, tvorivé úlohy ako kresba „mojej verzie riešenia“ či krátke zahratie scény s výmenou rolí; tieto aktivity vytvárajú bezpečnú vzdialenosť, no zároveň umožňujú vnútornú skúšku správania a zvyšujú prenos do reality.

– **Výsledok** – vznikajú vnútorné reprezentácie žiaduceho správania, malé, konkrétne a zapamätateľné vzorce, ku ktorým sa dieťa môže vrátiť v podobných situáciách; práve tieto predstavy a mikros scénare tvoria základ pre mikronávyk, keďže uľahčujú výber krátkeho, vykonateľného kroku (slovo, gesto, mikropauza), ktorý sa opakovaním stabilizuje a stáva súčasťou bežného správania.

Fáza 3 – Interiorizácia (Internalization)

Interiorizácia je proces, v ktorom dieťa spracováva a prijíma naučené vzorce správania; rozhodnutia hrdinu a spôsoby riešenia konfliktov sa v mysli dieťaťa menia na zovšeobecnené pravidlá, mentálne skratky a malé vykonateľné kroky, ktoré sa dajú použiť aj mimo príbehu, pričom sa postupne oslabuje potreba vonkajšej opory a zvyšuje sa miera spontánneho, samoriadeného konania v reálnych situáciách.

– **Cieľ** – upevniť nové vzorce správania ako súčasť vlastnej identity dieťaťa tak, aby sa neviazali len na konkrétnu rozprávku, ale premenili sa na stabilné osobné preferencie a hodnotové voľby, ktoré dieťa vie pomenovať, obhájiť a používať aj bez podnetu dospelého.

– **Mechanizmus** – opakovaná krátka reflexia po kontakte s príbehom (jedna veta „čo si odnášam dnes“), symbolické hranie známej scény s drobnou obmenou (čo by hrdina urobil nabudúce) a jednoduché rituály prepojené s príbehom, napríklad „mikropauza na nádych“ pred rozhodnutím, vreckový talizman pripomínajúci hrdinovú stratégiu alebo denníková minipomôcka s vlastným heslom; tieto prvky spolu vytvárajú rozpoznateľný spúšťač, jasný malý krok a krátku vnútornú odmenu, čím zvyšujú pravdepodobnosť opakovania.

– **Výsledok** – dieťa začína spontánne aplikovať naučené stratégie v každodenných situáciách, volí jednoduché, predpripravené postupy bez dlhého premýšľania a postupne si buduje pocit kompetencie, ktorý podporuje ďalšie samostatné používanie mikrokrokov aj v nových alebo náročnejších kontextoch.

Fáza 4 – Mikro-aplikácia (Micro-application)

V tejto záverečnej fáze sa interiorizované poznatky premieňajú na konkrétne, ľahko vykonateľné mikrokroky v každodenných situáciách; dieťa si vyberá malé, jasne pomenované činy, ktoré zrkadlia

princípy príbehu a viažu sa na jeho aktuálne ciele správania, pričom opakovaním a spätným uvedením sa postupne stabilizujú do návykov.

– **Cieľ** – prepojiť symbolický zážitok s reálnym správaním, podporiť sebareguláciu a prosociálne činy tak, aby dieťa vedelo v konkrétnom okamihu siahnúť po jednom malom, zrozumiteľnom kroku (slovo, gesto, mikropauza) a udržať si ho v podobných situáciách.

– **Mechanizmus** – denné rituály, reflexné otázky a krátke úlohy formulované v tvare „keď–tak“ (keď sa objaví situácia X, urobím krok Y), ktoré sú jasne definované, časovo nenáročné a ľahko opakovateľné; pravidelné krátke zhodnotenie „podarilo sa–nepodarilo sa–čo nabudúce“ udržuje pozornosť a posilňuje vnútornú odmenu.

– **Výsledok** – vznikajú stabilné mikro-náviky, ktoré zvyšujú predvídateľnosť správania, prispievajú k dlhodobej zmene a k emočnej rovnováhe, zároveň posilňujú pocit kompetencie a pripravenosť použiť naučený krok aj v nových alebo náročnejších kontextoch.

Psychologické mechanizmy modelu MRM

Model MRM spája tri psychologické roviny, ktoré na seba nadväzujú a navzájom sa zosilňujú v cykle rozprávka, reflexia a mikro aplikácia, pričom každá rovina plní osobitnú funkciu v prechode od symbolickej skúsenosti k drobným, opakovateľným činom v bežnom živote.

Kognitívna – rozprávka stimuluje myslenie, plánovanie a rozhodovanie, dieťa sa učí rozpoznávať súvislosti medzi príčinou a následkom a vytvára si pracovné mentálne modely situácií, ktoré mu umožňujú skúšať scenáre ak potom bez reálneho rizika, pričom opakovaným kontaktom s dejom sa posilňuje selektívna pozornosť na podstatné znaky, pracovná pamäť pre kľúčové momenty príbehu a schopnosť prenášať získané pravidlá do príbuzných kontextov v triede aj mimo nej.

Emočná – identifikácia s postavami podporuje empatiu, emočnú reguláciu a schopnosť zvládať frustráciu, bezpečný symbolický odstup uľahčuje pomenovanie vnútorných stavov a ich prepojenie s vonkajšími situáciami, dieťa si vďaka riadenej reflexii spája signály napätia, smútku alebo hnevu s jednoduchými upokojujúcimi krokmi a učí sa tolerovať neistotu aj čakať na vhodný okamih pre voľbu primeranej reakcie, čím sa znižuje impulzivnosť a zvyšuje sa pravdepodobnosť premysleného rozhodnutia.

Behaviorálna – mikro aplikácia prináša reálne zmeny správania prostredníctvom opakovania a odmeňovania, krátke a jasne definované kroky sú previazané s rozpoznateľným spúšťačom a okamžitou vnútornou odmenou, pravidelné minireflexie udržiavajú pozornosť na procese a posilňujú pocit kompetencie, vďaka čomu sa drobné kroky stabilizujú, stávajú sa predvídateľné a pripravené na použitie aj v nových situáciách.

Menované mechanizmy sú podporené poznatkami z neurovedy, ktoré ukazujú, že emocionálne zmysluplné príbehy aktivujú limbický systém a posilňujú konsolidáciu pamäťových stôp, čo zvyšuje pravdepodobnosť stabilizácie nových návykov v čase a uľahčuje prenos od naratívnej skúsenosti k udržateľným mikrozmenám správania v prirodzenom prostredí dieťaťa, ako to naznačujú nedávne zistenia o vzťahu medzi emocionálnou rezonanciou a učením sa návykov v detskej populácii podľa Ferrari a kol. (2023) a v praktickej rovine pri zapojení zážitkového a otvoreného vyučovania podľa Šimek a Lengyelfalussy (2020)

Aplikačný rámec pre pedagogicko psychologickú prax

MRM predstavuje flexibilný rámec, ktorý sa dá cielene prispôbiť kontextu, veku aj potrebám skupiny alebo jednotlivca, pričom každá realizácia postupuje cez štyri fázy expozícia, identifikácia, interiorizácia a mikro aplikácia a súčasne pracuje s krátkou reflexiou a spätnou väzbou, aby sa symbolický príbeh spojil s konkrétnym správaním a s jeho udržateľným opakovaním.

– **Školská trieda** – skupinové čítanie a riadená diskusia nad jadrovými scénami príbehu otvára kognitívnu a emočnú rovinu, dramatizácia s jednoduchými rolami umožňuje bezpečné skúšanie stratégií a krátke reflexné cvičenia na konci hodiny fixujú jeden malý krok do nasledujúceho dňa. Vhodné je pracovať s pravidlom jeden príbeh jeden mikrokrok, napríklad mikropauza pred reakciou alebo vecný pozdrav, a priebežne ho sledovať pomocou krátkej sebahodnotiacej kartičky alebo záznamového listu učiteľa. Integrácia do bežných predmetov prebieha cez tematické mosty, napríklad prírodoveda ako kontext pre príbeh o spolupráci, jazyk a literatúra ako priestor pre pomenovávanie emócií a motívov, triednická hodina ako čas na zdieľanie skúseností z mikro aplikácie.

– **Poradenská prax** – individuálne sedenia s dieťaťom alebo adolescentom začínajú výberom príbehu, ktorý zodpovedá aktuálnej téme, nasleduje krátka identifikačná práca a vznik osobného mikrosčénara v tvare keď nastane situácia X urobím krok Y. Domáce úlohy a denníkové záznamy majú formu dvojminútového rituálu, ktorý zahŕňa stručný opis situácie, vykonaný mikrokrok a vnútorné zhodnotenie podarilo sa nepodarilo čo nabudúce. Priebežná spätná väzba prebieha na začiatku ďalšej konzultácie s orientáciou na prekážky a drobné úpravy spúšťačov alebo odmien, aby sa zvýšila pravdepodobnosť opakovania v prirodzenom prostredí.

– **Špeciálna pedagogika** – adaptácia príbehov podľa schopností a senzorických preferencií dieťaťa zaisťuje prístupnosť obsahu, vizualizácie a piktogramy podporujú porozumenie sekvencii príbehu a mikro kroku, krátke opakovateľné aktivity so stabilnou štruktúrou udržiavajú predvídateľnosť a znižujú kognitívnu záťaž. Vhodné je pracovať s konkrétnym podnetom, napríklad kartička so symbolom pauza alebo nádyh, a s okamžitou prirodzenou odmenou, napríklad slovné uznanie alebo krátka preferovaná činnosť, aby sa posilnilo spájanie spúšťača a mikrokroku. Spolupráca s rodinou prináša rovnaké vizuálne opory a spoločný slovník doma aj v škole, čím sa zvyšuje prenos do každodenných situácií.

Model podporuje integrovanú prácu naratívnej a behaviorálnej intervencie, pričom každá fáza má jasný cieľ a očakávaný výstup a celý cyklus sa dá realizovať v krátkom časovom okne pätnásť až dvadsať minút v triede alebo dvadsať až tridsať minút v poradenskej praxi. Meranie účinnosti stojí na troch pilieroch, a to na systematickom pozorovaní správania v prirodzenom prostredí, na hodnotení mikronávykov prostredníctvom jednoduchých frekvenčných záznamov a kontrolných zoznamov a na sebahodnotiacich nástrojoch primeraných veku, napríklad trojstupňová škála úsmevov, krátka veta čo sa mi podarilo a čo skúsím nabudúce. V prostredí zážitkového a otvoreného vyučovania sa osvedčuje pravidlo malý krok denne a pravidelná minireflexia, ktoré spájajú príbeh, osobnú skúsenosť a vykonateľné správanie v jeden kompaktný učebný cyklus s vysokou pravdepodobnosťou prenosu do praxe podľa Šimek a Lengyelfalussy (2020) a s oporou o mikrokroky ako základ dlhodobej zmeny správania podľa Fogg (2020).

4. Diskusia a implikácie pre prax

Ústredným cieľom diskusie je zhodnotiť, do akej miery navrhovaný model MRM prepája symbolický svet terapeutickkej rozprávky s uskutočniteľnými krokmi v správaní dieťaťa a ako tieto kroky možno udržať v reálnych podmienkach školy, poradenského pracoviska a rodiny, pričom sa súčasne zvažujú silné stránky teoretickej integrácie, praktické prínosy pre pedagogicko psychologickú prax a limity, ktoré je potrebné riešiť vo výskume aj implementácii, aby sa zabezpečila prenositeľnosť modelu naprieč vekovými skupinami, potrebami detí a kultúrnymi kontextmi.

Model Mikronávykového cyklu

Model Mikronávykového cyklu v rozprávkovej terapii poskytuje systematický rámec pre využitie terapeutických rozprávok v pedagogicko psychologickú praxi, keďže ukladá do jedného uceleného postupu naratívne zdroje významu, mechanizmy formovania návykov a didaktické kroky zážitkového a otvoreného vyučovania, čím vytvára zrozumiteľný most medzi symbolickým prežívaním dieťaťa a jeho malými, opakovateľnými činmi v prirodzenom prostredí; práve v sekvencii expozícia, identifikácia, interiorizácia a mikro aplikácia sa dá sledovať, ako sa príbehový zážitok mení na vykonateľný mikrokrok a ako sa tento mikrokrok postupným opakovaním stabilizuje do zvyku, ktorý podporuje sebareguláciu, prosociálne správanie a emocionálnu rovnováhu.

Prepojenie symbolického a behaviorálneho učenia predstavuje jadro modelu, pretože rozprávka poskytuje bezpečný emocionálny kontext, v ktorom dieťa môže skúšať významy, porovnávať možnosti riešenia a internalizovať jednoduché pravidlá konania, pričom riadená reflexia po kľúčových scénach premieňa tieto významy na malý, jasne pomenovaný krok do praxe a následné priebežné hodnotenie udržiava pozornosť na procese; takto sa príbeh nestáva jednorazovým zážitkom, ale zdrojom opakovateľných mikrokrokov, ktoré majú svoj spúšťač, svoj priebeh a svoju vnútornú odmenu, čo dlhodobo zvyšuje pravdepodobnosť stabilnej zmeny správania.

Podporovanie sebapoznania a sebaregulácie vychádza z identifikácie s postavami, vďaka ktorej dieťa v bezpečnej vzdialenosti pomenúva vlastné pocity, rozlišuje motívy a učí sa voliť primerané stratégie zvládania, pričom krátke denníkové záznamy alebo tvorivé minizadania fixujú jazyk emócií a premostujú

ho s konkrétnym konaním; opakovaná minireflexia typu čo som cítil, čo som skúsil, čo mi pomohlo vedie k postupnému znižovaniu impulzivnosti a k posilneniu schopnosti zastaviť sa, zvážiť možnosti a zvoliť vhodný krok, čo sa v strednodobom horizonte prejavuje rastom emocionálnej inteligencie.

Flexibilita implementácie spočíva v tom, že model sa dá prispôbiť individuálnej práci, skupinovej triednej dynamike aj špeciálnopedagogickým potrebám, pričom každý kontext používa rovnakú kostru postupu, ale iné didaktické nástroje; v triede ide o krátke sekvencie čítania a dramatizácie s jasným mikrocieľom na nasledujúci deň, v poradenskej praxi o osobný mikrosceňar v tvare keď nastane situácia X urobím krok Y, v špeciálnej pedagogike o vizualizované opory, piktogramy a stabilnú štruktúru aktivít, ktoré znižujú kognitívnu záťaž a zvyšujú predvídateľnosť; jednotlivci rámec umožňuje aj jednoduché monitorovanie, pretože tie isté mikrokroky možno sledovať pozorovaním, krátkymi denníkmi alebo sebahodnotením a následne ich jemne dolad'ovať podľa potreby.

Empirické indície z posledných rokov podľa Pulimeno a kol., 2020 naznačujú, že prepojenie naratívnych intervencií s behaviorálnym rámcom mikronávykov vedie k vyššej odolnosti voči stresu, k rozvoju prosociálneho správania a k zlepšeniu sebaregulácie a plánovania, čo sa v praxi prejavuje nielen častejším výskytom žiaduceho správania v bežných situáciách, ale aj lepšou udržateľnosťou týchto zmien v čase a ich prenosom do nových kontextov, keďže dieťa má k dispozícii malé, jasne zadefinované kroky, ktoré vie opakovane použiť a ktoré sa dajú jednoducho podporiť spätnou väzbou v škole, v poradni aj v rodine.

Implikácie pre pedagogicko-psychologickú prax

MRM poskytuje ucelený súbor krokov, ktoré sa dajú priamo previesť do školského, poradenského aj rodinného prostredia, pri zachovaní krátkych cyklov práce a jasných mikrocieľov, čo uľahčuje koordináciu medzi učiteľom, psychológom a rodičom a zvyšuje pravdepodobnosť udržateľného prenosu do každodenného správania.

Cielená intervencia – pedagogicko psychologický pracovník vyberá rozprávku podľa konkrétneho cieľa, napríklad zvládanie hnevu, posilnenie empatie, tolerancia frustrácie alebo spolupráca v skupine, a vopred určí jeden mikrokrok, ktorý bude dieťa skúšať v najbližších dňoch. Postup zahŕňa krátke uvedenie príbehu, nadviazanie identifikácie s postavou, pomenovanie emócií a spoločnú formuláciu vykonateľného kroku v tvare keď nastane situácia X urobím krok Y, pričom sa zároveň dohodne jednoduchý spôsob spätnej väzby a domáca miniprax v prirodzenom prostredí.

Štruktúrované cvičenia – každá fáza modelu expozícia, identifikácia, interiorizácia a mikro aplikácia sa prekladá do konkrétnych aktivít s jasným začiatkom a koncom, aby sa minimalizovala kognitívna záťaž a maximalizovala predvídateľnosť. Expozícia pracuje s krátkym rituálom a uvedením scény, identifikácia s riadenými otázkami na pocity a motívy, interiorizácia s jednovetovou reflexiou a tvorbou osobného mikro scénara, mikro aplikácia s krátkym cvičením na prenesenie kroku do zajtrajšej situácie. Dôležité je obmedziť sa vždy na jeden mikrocieľ, ktorý je konkrétny, časovo nenáročný a opakovateľný, a po každej jednotke zaradiť jednu minútu zhrnutia čo si odnášam dnes.

Monitorovanie efektivity – mikronávyky umožňujú transparentné sledovanie progresu prostredníctvom krátkych denníkov, systematického pozorovania a primeraných sebahodnotiacich nástrojov. Denníky majú formu trojriadkového záznamu situácie, vykonaného kroku a subjektívneho hodnotenia podarilo sa alebo nepodarilo sa, pozorovanie sleduje frekvenciu a kontext výskytu správania, sebahodnotenie používa jednoduché škály vhodné pre vek dieťaťa. Zhromaždené údaje sa v pravidelných intervaloch prekladajú do rozhodnutia pokračovať, upraviť spúšťač, zjednodušiť krok alebo zmeniť odmenu, aby sa zvýšila pravdepodobnosť stabilizácie návyku.

Prevencia rizikového správania – pravidelné využitie terapeutických rozprávok a mikro intervencií znižuje impulzívne a agresívne reakcie tým, že poskytuje vopred pripravené miniscenáre správania, ktoré sú dostupné v záťaži a zároveň posilňujú prosociálne vzorce. Trieda alebo poradenské prostredie pracuje s jasným slovníkom mikrokrokov, napríklad pauza na nádych, očný kontakt a jedno vecné slovo, a s okamžitou prirodzenou odmenou vo forme uznania, vďaka alebo krátkej preferovanej činnosti. Dôraz na každodenné, malé a predvídateľné kroky postupne redukuje výskyt nežiaducich reakcií a podporuje konzistentné prosociálne správanie v bežných situáciách.

Implementácia modelu prirodzene podporuje interdisciplinárnu spoluprácu, pretože všetci dospeli používajú rovnakú krátku sekvenciu príbeh, reflexia, malý krok a spätná väzba a sledujú tie isté

ukazovatele, napríklad frekvenciu vykonaného kroku, zvládnutie spúšťača a subjektívnu náročnosť. Zjednotený jazyk a zdieľané nástroje znižujú fragmentáciu intervencií medzi školou, poradňou a rodinou, čím sa zvyšuje pravdepodobnosť stabilnej a dlhodobej zmeny, ktorá sa udrží aj po ukončení priamej práce s odborníkom.

Limity a perspektívy budúceho výskumu

Hoci model MRM predstavuje sľubný koncept s jasnou logikou prepojenia príbehu, reflexie a malých krokov v správaní, jeho ďalší rozvoj si vyžaduje systematické overovanie účinnosti v rôznych prostrediach a pri rôznych skupinách detí, dôsledné metodické ukotvenie merania a zároveň premyslené zohľadnenie individuálnych a kultúrnych rozdielov, ktoré môžu meniť spôsob, akým deti príbeh prijímajú, interpretujú a prenášajú do vlastného správania.

Limity súčasného stavu

– Absencia rozsiahlych empirických štúdií znamená, že doterajšie poznanie stojí najmä na teoretickej integrácii, menších pilotných overeniach a kazuistikách, čo obmedzuje robustné závery o veľkosti efektu a o jeho trvácnosti v čase.

– Individuálne rozdiely môžu podmieňovať účinnosť intervencie, keďže vek, jazyková vyspelosť, temperament, úroveň sebaregulácie alebo špecifické kognitívne potreby ovplyvňujú porozumenie príbehu, kvalitu identifikácie s postavami aj schopnosť vykonať zvolený mikrokrok v reálnej situácii.

– Kultúrny kontext modifikuje obsah a interpretáciu rozprávok, preto sa miera prijatia a účinnosť môžu líšiť podľa hodnotového rámca rodiny, školy a komunity, vrátane citlivosti na témy spravodlivosti, autority, spolupráce či rodových rolí.

– Riziko metodických skreslení vyplýva z efektu pozorovateľa, sociálnej žiaducej odpovede a z nevyváženého zapojenia dospelých, čo môže nafukovať krátkodobé zlepšenia bez záruky dlhodobej udržateľnosti.

– Implementačná variabilita predstavuje hrozbu pre vnútornú konzistentnosť, ak sa odlišuje kvalita facilitácie, dĺžka jednotiek, intenzita mikro aplikácie alebo spôsob spätnej väzby, čím vzniká ťažkosť porovnávať výsledky naprieč štúdiami.

Perspektívy budúceho výskumu

– Kvantitatívne meranie účinnosti MRM na formovanie mikronávykov s využitím predbežných a následných testovaní, frekvenčných záznamov správania a krátkych validovaných škál sebaregulácie, doplnených o jednoduché indexy návykovej sily založené na pravidelnosti, automatickosti a kontexte výkonu.

– Longitudinálne štúdie overujúce trvácnosť zmien správania počas školského roka a v následnom období, s dôrazom na stabilitu mikrokrokov pri prechode do nových tried, pri zmene učiteľa alebo pri zvýšenej záťaži, aby sa rozlíšil dočasný nácvik od skutočnej konsolidácie návyku.

– Prispôsobenie modelu rôznym vekovým skupinám a kultúrnym kontextom cez systematické porovnanie sémanticky a hodnotovo odlišných príbehov, vrátane adaptácií pre deti s narušenou komunikačnou schopnosťou alebo s potrebou vyššej vizuálnej podpory, aby sa definovali minimálne podmienky pochopenia príbehu a minimálne dávkovanie mikro aplikácie.

– Experimentálne a kvázi experimentálne dizajny s kontrolnými skupinami, ktoré umožnia odlišiť účinok samotného príbehu od účinku mikrokroku a reflexie, vrátane testovania rôznych sekvencií ako napríklad príbeh s reflexiou bez mikro aplikácie alebo mikro aplikácia bez príbehu, aby sa identifikovali potrebné a postačujúce komponenty modelu.

– Analýza mechanizmov pôsobenia cez mediátory a moderátory, kde sa skúma, či identifikácia s hrdinom sprostredkuje vzťah medzi príbehom a správaním a či vek, jazyková úroveň alebo temperament zosilňujú alebo oslabujú výsledný efekt, čo umožní cielenejšie plánovanie intervencií.

– Implementačný výskum zameraný na uskutočniteľnosť v bežnej školskej prevádzke, na školenie facilitátorov a na nákladovú efektívnosť, aby sa overilo, do akej miery dokáže MRM bežať s krátkymi jednotkami v rozvrhu a s dostupnými pomôckami bez nadmernej záťaže pre učiteľov a rodičov.

– Multimetódové prístupy, ktoré kombinujú kvantitatívne dáta o frekvencii mikrokrokov s kvalitatívnymi výpoveďami detí, učiteľov a rodičov, čím sa zachytí významová hĺbka identifikácie, prekážky prenosu do reality a jemné zmeny v jazykovom uchopení emócií a pravidiel správania.

– Citlivé etické rámce pre prácu s tematicky náročnými rozprávkami tak, aby sa zabezpečila primeraná záťaž, možnosť odstúpenia a dostupnosť podporných krokov v prípade neželaného rozrušenia, vrátane jasných postupov pre zber a ochranu dát o deťoch.

Súhrnne platí, že ďalší posun vyžaduje silnejšie dizajny, lepšie operacionalizované ukazovatele mikronávykov a dôraz na udržateľnosť v prirodzených podmienkach, pričom presné vymedzenie dávky a osnovy intervenčných krokov spolu s porozumením individuálnym a kultúrnym modulátorom prinesie spoľahlivejší obraz o tom, kde a pre koho je MRM najúčinnnejší a aké podmienky zaručujú dlhodobý prínos pre sebareguláciu, prosociálne správanie a emocionálnu stabilitu.

5. Záver

Predložený model Mikronávykového cyklu v rozprávkovej terapii ukazuje, že systematické prepájanie príbehu, krátkej riadenej reflexie a malých opakovateľných krokov v správaní predstavuje uskutočniteľný spôsob, ako prenášať symbolickú skúsenosť do každodennej reality dieťaťa, pričom sa v jednom súvislom procese posilňuje sebaregulácia, rozvíjajú sociálne kompetencie a stabilizuje emočná rovnováha. Teoretické ukotvenie vyrastá z naratívnej psychológie a z pedagogiky zážitkového a otvoreného vyučovania a nadväzuje na moderné poznanie o formovaní návykov, takže rozprávka v tejto koncepcii neplní iba nosnú významovú úlohu, ale stáva sa praktickým médiom pre dizajn vykonateľných mikrokrokov so zrozumiteľným spúšťačom, priebehom a vnútornou odmenou, ktoré sa dajú udržať v čase a preniesť do nových situácií. Praktická realizovateľnosť modelu sa potvrdzuje tým, že jednotná kostra expozícia, identifikácia, interiorizácia a mikro aplikácia umožňuje plánovať krátke jednotky, priebežne ich vyhodnocovať a jemne doladovať podľa potrieb dieťaťa a prostredia, kým spoločný slovník krokov a jednoduché, administratívne nenáročné monitorovanie podporujú koordináciu medzi školou, poradňou a rodinou a znižujú riziko fragmentácie postupov.

Metodologická presnosť je zabezpečená vymedzením mikronávykov ako krátkych jednoznačne opísaných činov v konkrétnom kontexte s dôrazom na opakovateľnosť a krátku vnútornú spätnú väzbu, čo umožňuje transparentné sledovanie frekvencie výskytu, miery automatickosti a subjektívnej náročnosti v prirodzených podmienkach a zároveň uľahčuje porovnávanie naprieč triedou, poradňou a rodinou. Etické a organizačné podmienky realizácie vychádzajú z požiadavky primeranej psychickej záťaže, z informovaného súhlasu zákonných zástupcov a z minimalizácie spracovania osobných údajov, pričom sa kladie dôraz na bezpečné uchovanie a anonymizáciu záznamov a na citlivú adaptáciu príbehov k veku, jazykovej úrovni a kultúrnemu prostrediu dieťaťa. Udržateľnosť účinku sa opiera o konzistentné používanie jednotného mikrocieľa na jednotku, o krátku reflexiu s prenosom do najbližšej reálnej situácie a o pravidelné stručné vyhodnocovanie, ktoré v intervaloch primeraných praxi pomáha rozhodovať, či krok ponechať, zjednodušiť alebo obmeniť a tým posilniť pravdepodobnosť opakovania v bežných situáciách.

Synteticky možno konštatovať, že rozprávka poskytuje bezpečný emocionálny rámec, v ktorom sa dieťa učí pomenúvať prežívanie, skúšať stratégie a vytvárať vnútorné miniprávidlá, ktoré sa vďaka opakovaniu a spätnej väzbe menia na stabilné mikronávykové vzorce, čím sa znižuje impulzivnosť, zvyšuje sa schopnosť predvídať dôsledky a rastie kompetentnosť konať primerane kontextu. Perspektíva ďalšieho rozvoja smeruje k precizovaniu minimálnej dávky intervencie a k lepšiemu uchopeniu individuálnych a kultúrnych modulátorov účinku, aby sa spoľahlivo určilo, pre koho a za akých podmienok prináša model najvyšší prínos, zároveň však už dnes poskytuje jasný, metodicky uchopiteľný a organizačne nenáročný postup, ktorý je v súlade s požiadavkami pedagogicko psychologickéj praxe a je pripravený na zmysluplnú implementáciu v školskom aj poradenskom prostredí.

Bibliografia

1. Bettelheim, B. (1996). *The uses of enchantment: The meaning and importance of fairy tales*. Vintage Books. ISBN 978-0-679-74132-1.
2. Bruner, J. (1990). *Acts of meaning*. Harvard University Press. ISBN 0-674-00361-6.
3. Clear, J. (2018). *Atomic habits: An easy & proven way to build good habits & break bad ones*. Avery. ISBN 978-0-7352-1995-6.
4. Duhigg, C. (2012). *The power of habit*. Random House. ISBN 978-1-4000-6928-6.

5. Fogg, B. J. (2020). *Tiny habits: The small changes that change everything*. Houghton Mifflin Harcourt. ISBN 978-0-358-00332-8.
6. Kokina, A., & Kern, L. (2010). Social story interventions for students with autism spectrum disorders: A meta-analysis. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 40(7), 812–826. <https://doi.org/10.1007/s10803-009-0931-0>.
7. Lally, P., & Gardner, B. (2013). Promoting habit formation. *Health Psychology Review*, 7(S1), S137–S158. <https://doi.org/10.1080/17437199.2011.603640>.
8. Malchiodi, C. A. (2021). *Creative interventions with traumatized children* (2nd ed.). Guilford Press. ISBN 978-1-4625-4849-1.
9. Pulimeno, M., Morone, G., Bravaccini, S., & Ceccarelli, G. (2020). Children's literature to promote students' global development and wellbeing. *Health Promotion Perspectives*, 10(1), 13–23. <https://doi.org/10.15171/hpp.2020.05>.
10. Šimek, V., & Lengyelfalussy, T. (2020). Zážitkové učení a vyučování v pedagogické praxi. In *Sociální média v oblasti řízení lidských zdrojů* (pp. 109–135). Akademie krizového řízení a managementu. ISBN 978-80-88398-01-1.
11. White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. W. W. Norton. ISBN 978-0-393-70098-5.
12. Wood, W., & Rünger, D. (2016). Psychology of habit. *Annual Review of Psychology*, 67, 289–314. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122414-033417>.