



MENRE

Strengthening the mental resilience
of youth in dealing with crises
presented on social media

Transnacionální zpráva z lokálních workshopů

Aktivita 3



Co-funded by
the European Union



Caritas
Czech Republic



Hajdúsági Hallgatókért és
Civilekért Egyesület



MENRE

Strengthening the mental resilience
of youth in dealing with crises
presented on social media

Obsah

1 Úvod	1
1.1 Cílové skupiny.....	2
2 Nastavení workshopů	4
2.1 Obsahové nastavení	5
2.2 Metodologické nastavení	7
3 Evaluace	12
3.1 Pozorování.....	13
3.1.1 Realizace pozorování.....	13
3.1.2 Výsledky pozorování	14
3.2 Dotazníky s mladými lidmi	15
3.2.1 Realizace dotazníků	15
3.2.2 Výsledky dotazníků.....	16
3.3 Skupinová diskuse s odborníky pracujícími s mládeží	17
3.3.1 Realizace skupinových diskusí	18
3.3.2 Výsledky skupinových diskusí	19
3.3 Obecná zpětná vazba od účastníků	21
3.4 Zpětná vazba od facilitátorů.....	23
3.5 Výzvy	23
4 Závěr	25



MENRE

Strengthening the mental resilience
of youth in dealing with crises
presented on social media

1 Úvod

Cílem workshopů realizovaných v Německu, Maďarsku a České republice v rámci projektu MENRE bylo otestovat a ověřit pedagogická doporučení vytvořená během předchozích projektových aktivit v různých místních prostředích s mladými lidmi.

Koncept workshopu se zaměřoval na několik klíčových témat, včetně emočních spouštěčů v obsahu na sociálních sítích, vztahu mezi širokým šířením krizového obsahu a dezinformacemi, strategií pro rozpoznávání dezinformací a technik posilování vlastní odolnosti. Tyto techniky mají mladé lidi vybavit dovednostmi, které jim pomohou zvládat krizový obsah na sociálních sítích. Zahrnují jak postupy péče o sebe, tak přístupy podporující aktivní a konstruktivní práci s tímto obsahem, a tím posilují schopnost mladých lidí orientovat se v krizových informacích online.

V Německu se workshop uskutečnil 17. března 2026. Zúčastnilo se ho celkem 26 mladých lidí, jeden školní sociální pracovník a tři učitelé. Účastníkům workshopu bylo 12 až 14 let. Workshop byl realizován v úzké spolupráci se školním sociálním pracovníkem. Podle dohody z přípravných jednání s ním byl workshop naplánován na tři hodiny.

V Maďarsku se workshop konal v sobotu 17. ledna 2026 v Debrecínu, v místnosti místního komunitního centra. Přesná adresa je: 4032 Debrecen, Jerikó Street 17. Workshop trval 4 hodiny včetně přestávek, přičemž jednotlivé části trvaly přibližně 60 minut. Programu se zúčastnilo celkem 22 mladých lidí; šlo o středoškolské a vysokoškolské studenty z Debrecínu. Jednalo se o mladé lidi, s nimiž Asociace pro studenty a občany Hajdúságu (Hajdúsági Hallgatókért és Civilekért Egyesület) již dříve udržovala odborné vazby v souvislosti s různými akcemi pro mládež. Workshopu se zúčastnili: Attila Zoltán Kenyeres, vysokoškolský pedagog a výzkumník médií zastupující Asociaci pro studenty a občany Hajdúságu; Béla Szilárd Juhász, odborník na duševní zdraví z Centra pro studentské vztahy a služby Univerzity v Debrecínu, Centra duševního zdraví a rovných příležitostí; Lajos Béke, odborník na podporu mládeže zastupující Asociaci pro studenty a občany Hajdúságu;



MENRE

Strengthening the mental resilience
of youth in dealing with crises
presented on social media

a László Hamvas, sociolog a odborník na podporu mládeže, předseda Asociace pro studenty a občany Hajdúságu.

V České republice se workshop konal dne 23. 1. 2026. Místo konání: Škola sv. Augustina, Hornokřčská 709, Praha 4. Délka trvání: přibližně 3 hodiny (bez přestávek). Koncept počítal přibližně s 20 účastníky; konečná místní účast byla 20 účastníků. Workshop realizovaly dvě pracovnice s mládeží z Charity Česká republika, Petra Kozílková a Aneta Siváková.

1.1 Cílové skupiny

Workshopů se ve třech zemích zúčastnilo celkem 68 mladých lidí. Do projektu se v každé zemi zapojili mladí lidé různého věku a z různorodého sociálního prostředí. Všechny tři organizace oslovovaly mladé lidi prostřednictvím svých pracovních kontaktů.

V Německu cílovou skupinu tvořili mladí lidé se speciálními vzdělávacími potřebami. Někteří mladí lidé potřebují další podporu při kritickém vyhodnocování online obsahu a při rozpoznávání fake news nebo emočně zatěžujících informací. Proto je pro ně obzvláště důležité rozvíjet mediální gramotnost a posilovat odolnost inkluzivním způsobem, který podporuje sebedůvěru. Při přípravě workshopu byla pečlivě zohledněna různorodost prostředí a životních zkušeností účastníků. Workshopy probíhaly v kulturně rozmanitém prostředí za účasti mladých lidí, kteří zažili vysídlení nebo nucenou migraci a pocházeli z různých náboženských prostředí. To vyžadovalo vytvoření vzdělávacího prostředí, které bylo inkluzivní, respektující a citlivé k široké škále perspektiv a potřeb.

Workshopu v Maďarsku se zúčastnilo celkem 22 mladých lidí ve věku 17 až 24 let. Účastníci byli částečně studenti středních škol z Debrecínu a částečně studenti Univerzity v Debrecínu. Asociace pro studenty a občany Hajdúságu měla s každým z těchto mladých lidí již dříve navázané osobní vztahy. Organizace si tuto skupinu vybrala proto, že s těmito mladými lidmi již měla vytvořené odborné a pracovní



MENRE

Strengthening the mental resilience
of youth in dealing with crises
presented on social media

vztahy při organizaci předchozích akcí pro mládež (například festivalů pro mládež) a že prokázali své kompetence a angažovanost při společné odborné spolupráci. Díky těmto existujícím osobním kontaktům mohla Asociace pro studenty a občany Hajdúságu efektivně oslovit zapojené mladé lidi. Z předchozí pracovní zkušenosti zároveň vyplýval předpoklad, že tito mladí lidé budou spolehlivými a aktivními účastníky workshopu MENRE. Ve srovnání s mladými lidmi v Německu šlo u maďarské cílové skupiny obecně o mladé lidi z dobře zajištěných rodin, žijící ve stabilních rodinných podmínkách a s dobrými studijními výsledky. Někteří z nich však zažívali různou míru úzkosti, a proto bylo důležité vytvořit pro ně bezpečné prostředí a vzdělávací prostor.

V České republice byl workshop realizován na Základní škole sv. Augustina s žáky 9. ročníku ve věku přibližně 14–15 let. Skupinu účastníků tvořili žáci školy, kteří pravidelně používají sociální sítě a díky každodennímu digitálnímu životu i školnímu vzdělávání již mají základní zkušenost s mediální a informační gramotností. Zároveň lze skupinu popsat jako poměrně reflektivní, empatickou a otevřenou diskusi, což částečně souvisí se školním prostředím a jeho vzdělávacím přístupem. Škola klade důraz na hodnotově orientované vzdělávání a během školní doby nepovoluje používání mobilních telefonů, což vytváří specifické prostředí, v němž mladí lidé pracují s digitálním obsahem strukturovanějším a vědomějším způsobem. Tato cílová skupina byla vybrána proto, že dospívající v tomto věku jsou intenzivně vystaveni obsahu na sociálních sítích, včetně krizového obsahu, a zároveň se stále nacházejí ve formativní fázi rozvoje kritického myšlení, emoční regulace a zdravých online návyků. Workshop byl proto velmi relevantní pro podporu jejich odolnosti, mediální gramotnosti a schopnosti reagovat na náročný online obsah reflektivním a vyváženým způsobem.

2 Nastavení workshopů

Workshop v Německu a v České republice se konal na základních či středních školách, workshop v Maďarsku v komunitním centru v obytném komplexu v Debrecínu. Ve všech třech zemích probíhaly workshopy v místnostech odpovídající velikosti a prostory byly uspořádány podle konkrétních úkolů. Pro mladé lidi byla k dispozici pohodlná místa k sezení i nástroje potřebné pro odborné aktivity: notebooky, projektor, flipchart, lepicí papírky, pera, fixy a další papírové a psací potřeby. V každé zemi byl koncept workshopu přizpůsoben specifickým potřebám cílové skupiny i dostupné infrastruktuře (např. velikosti a uspořádání místnosti). Na základě toho byla realizována následující nastavení:

**MENRE**Strengthening the mental resilience
of youth in dealing with crises
presented on social media

2.1 Obsahové nastavení

Úvod: Workshop ve všech třech zemích začal úvodní částí, během níž facilitátoři jasně vymezili cíle a očekávané výstupy učení pro zapojené mladé lidi. Program následně pokračoval tematickými bloky. V závislosti na potřebách cílové skupiny se však realizace jednotlivých bloků v jednotlivých zemích lišila. V Maďarsku a České republice se workshop skládal ze tří tematických bloků:

První blok se zaměřoval na mediální a informační gramotnost a představil účastníkům krizový mediální obsah, fake news, dezinformace, roli mediálních systémů a vliv algoritmů a umělé inteligence. V Maďarsku začal první tematický blok kvízem Kahoot zaměřeným na fake news související s krizovým obsahem.

Druhý blok se zaměřoval na wellbeing, péči o sebe a odolnost. Účastníci zkoumali, jak krizový obsah ovlivňuje emoce, jak rozpoznat přetížení a jak používat praktické nástroje, jako je dýchání, grounding a strategie mediální hygieny.

Třetí blok věnovaný posílení role mladých lidí při tvorbě obsahu přesunul pozornost od pasivní konzumace k aktivní a smysluplné tvorbě. Pomáhal účastníkům vytvářet nápady pro vrstevnickou podporu, zvyšování povědomí a malé komunitní iniciativy.

V Německu byl workshop uspořádán do pěti tematických bloků přizpůsobených potřebám cílové skupiny (mladších žáků se speciálními vzdělávacími potřebami):

Tematický blok 1: Workshop kladl silný důraz na vymezení krizového obsahu na sociálních sítích. Vzhledem k tomu, že cílová skupina teprve rozvíjí své zkušenosti s používáním digitálních médií a jejich reflexí, bylo důležité poskytnout pevný a srozumitelný úvod do tématu, aby se všichni účastníci mohli do obsahu zapojit a porozumět mu.

Tematický blok 2: Druhý blok se zabýval emocemi ve vztahu ke krizovému obsahu. Představil škálu emočních reakcí, jako je zvědavost, hněv, strach nebo lhostejnost, které může takový obsah vyvolat. Společně s účastníky workshop zkoumal, co může být za



MENRE

Strengthening the mental resilience
of youth in dealing with crises
presented on social media

těmito emocemi, a reflektoval jejich vlastní emoční zkušenosti při setkání s krizovým obsahem.

Tematický blok 3: Tento blok propojil krizový obsah s tématem fake news. Účastníci diskutovali o běžných způsobech, jimiž se dezinformace široce šíří, a zkoumali strategie pro kritické posuzování obsahu a efektivnější rozpoznávání fake news.

Tematický blok 4: Čtvrtý blok se vrátil k tématu emocí a představil koncept emoční regulace. V této části byly prezentovány a vyzkoušeny praktické techniky, které účastníkům pomáhají zvládat a regulovat jejich emoční reakce.

Tematický blok 5: Závěrečný blok se zaměřil na posílení schopnosti účastníků jednat prostřednictvím rozvoje vlastních iniciativ zaměřených na šíření pozitivních sdělení a zmírňování negativních dopadů krizového obsahu.

Volitelné bloky: Po tematických blocích byly všechny workshopy vyhodnoceny. V Maďarsku představovalo vyhodnocení workshopu samostatný tematický modul, během něhož mladí lidé vyplnili dotazník v Google Forms a následně společně s přítomným výzkumníkem médií, odborníkem na duševní zdraví a pracovníky s mládeží ústně hodnotili a diskutovali o získaných poznatcích. Kromě toho se v rámci další tematické části odborníci zapojení do realizace workshopu společně věnovali hodnocení jeho provedení, identifikovali případné chyby a shromáždili poznatky, z nichž se mohou do budoucna poučit.

Klíčové pojmy a tematické oblasti

Ústředním cílem workshopů bylo podpořit mladé lidi v rozvoji kritického povědomí při práci s obsahem na sociálních sítích. To zahrnovalo reflexi toho, proč se určitý obsah objevuje v jejich feedu, porozumění tomu, jak příspěvky mohou zprostředkovávat a ovlivňovat emoce, a zvážení klíčových faktorů před sdílením obsahu.



MENRE

Strengthening the mental resilience
of youth in dealing with crises
presented on social media

Účastníci byli vedeni k tomu, aby se před zapojením do šíření informací nebo před jejich dalším sdílením zastavili a reflektovali je. To zahrnovalo zkoumání zdroje obsahu, ověřování jeho důvěryhodnosti a posuzování, zda má osoba nebo kanál za příspěvkem dostatečné znalosti a spolehlivost k tomu, aby o daném tématu komunikovaly.

Workshop zároveň usiloval o to, aby si mladí lidé uvědomili svou aktivní roli v digitálním prostoru. Namísto pasivních konzumentů byli účastníci podporováni v tom, aby se vnímali jako ti, kdo mohou své prostředí na sociálních sítích ovlivňovat. Prostřednictvím řízených aktivit rozvíjeli nápady, jak tvořit konstruktivní obsah a podnikat pozitivní kroky proti negativním zprávám souvisejícím s krizemi.

2.2 Metodologické nastavení

Klíčovým metodologickým principem bylo vytvoření bezpečného a inkluzivního vzdělávacího prostředí. Koncepční dokument výslovně zahrnuje pravidla bezpečí, možnost sdílet pouze dobrovolně, krátká groundingová cvičení a respekt k osobním hranicím. To bylo důležité, protože téma může vyvolávat silné emoční reakce. Workshop proto vyvažoval kritickou analýzu s reflexí, vrstevnickou výměnou a praktickými strategiemi zvládnání.

Použité výukové a vzdělávací metody

Prezentace: Při tvorbě prezentačních materiálů byla věnována zvláštní pozornost jasnému a srozumitelnému jazyku v kombinaci s věkově přiměřeným a poutavým vizuálním zpracováním. V Německu MMT zároveň zohlednila, že někteří účastníci měli osobní nebo nepřímé zkušenosti s krizovými situacemi. Aby byl zajištěn vhodný emoční odstup, nebyly záměrně používány skutečné fotografie; místo toho byly všechny vizuály vytvořeny pomocí umělé inteligence a pečlivě sladěny s obsahem jednotlivých slidů. Tento přístup vedl ke konzistentnímu a vizuálně atraktivnímu stylu prezentace. Opakující



MENRE

Strengthening the mental resilience
of youth in dealing with crises
presented on social media

se postavy vytvořené umělou inteligencí, představující mladé lidi podobného věku jako účastníci, provázely prezentací a podporovaly zapojení účastníků.

V Maďarsku zahájila Asociace HAHA workshop krátkou prezentací jeho cílů. Výzkumník médií také přednesl krátkou prezentaci o rozpoznávání opakujících se znaků skutečných a falešných příspěvků na sociálních sítích souvisejících s krizemi. Odborník na duševní zdraví následně v krátké prezentaci představil techniky zvládání stresu, které si mladí lidé poté vyzkoušeli.

V České republice facilitátorky využívaly krátké úvodní prezentace na začátku každého bloku a před jednotlivými úkoly.

Pohybové aktivity: V Německu byly využity pohybové aktivity. Byly cenné nejen pro interaktivní zapojení, ale také proto, že účastníci zůstávali během setkání fyzicky aktivní. Pohybové aktivity proto byly pečlivě vybírány a zařazovány do workshopu všude tam, kde to bylo vhodné, protože účastníci z těchto přístupů výrazně těžili.

V Německu byly pohybové metody zařazeny již v úvodní části, aby bylo možné prozkoumat používání sociálních sítí účastníky. Účastníci byli například vyzváni, aby se postavili, když slyšeli název sociální sítě, kterou používají. Podobný přístup byl využit k posouzení, zda se účastníci setkali s různými typy krizového obsahu na sociálních sítích.

Kromě toho byla aktivita „čtyři rohy“ využita k prozkoumání emočních reakcí na krizové příspěvky. Krátké popisy příspěvků byly čteny nahlas a účastníci se rozmístili do různých částí místnosti podle emoce, kterou si s daným obsahem spojovali. Následně byli vyzváni, aby své volby reflektovali a vysvětlili, což podpořilo diskusi a hlubší porozumění emočním reakcím.

Pohybové aktivity byly v Maďarsku a České republice využívány méně často. Minimální fyzická aktivita probíhala při učení technik zvládání stresu a při prezentaci mini-projektů. Nebyly zde však úkoly speciálně navržené kolem fyzické aktivity.



MENRE

Strengthening the mental resilience
of youth in dealing with crises
presented on social media

Kvízy: Workshop zahrnoval kvízová cvičení související s tématem fake news a zavádějícího obsahu. Byla navržena tak, aby zvyšovala povědomí a podporovala mladé lidi v kritickém přemýšlení předtím, než obsahu na sociálních sítích uvěří nebo jej sdílí.

V Německu se dvě kvízová cvičení zaměřovala na posilování kritického myšlení při práci s online obsahem. Zahrnovala otázky, jak rozpoznat fake news a jaké kroky podniknout před interakcí s obsahem nebo před jeho sdílením. Tyto kvízy pomohly účastníkům učit se posuzovat, zda má být obsah sdílen, nebo zpochybněn, a podporovaly tak vědomější a zodpovědnější používání sociálních sítí.

V Maďarsku a České republice byl použit kvíz Kahoot vytvořený Asociací HAHA, přizpůsobený mateřskému jazyku cílové skupiny. V rámci kvízu měli mladí lidé určit, zda je 10 příspěvků na sociálních sítích souvisejících s krizemi pravdivých, nebo falešných. Mladí lidé, kteří dosáhli nejlepších výsledků, obdrželi malý dárek. Následovala skupinová diskuse o odpovědích vedená odborníkem na výzkum médií.

V Německu byly z příkladů pro kvíz Kahoot poskytnutých Asociací HAHA vybrány čtyři příklady vhodné pro cílovou skupinu a začleněny do prezentace. Tyto příklady byly představeny pomocí odlišného designu slidů, který jasně ukazoval, že vycházejí ze skutečného krizového obsahu. Práce se skutečnými příklady umožnila účastníkům aktivně se zapojit do autentického obsahu, aplikovat své znalosti a dále rozvíjet schopnost rozpoznávat zavádějící nebo nepravdivé informace v reálných kontextech. Čtvrté cvičení zvyšovalo povědomí o upravených obrázcích na sociálních sítích prostřednictvím manipulovaných verzí skutečných příspěvků. Účastníci byli vyzváni, aby přišli k digitální tabuli a identifikovali co nejvíce úprav. Tato aktivita podporovala rozvoj kritického pozorování a zvyšovala povědomí o tom, jak lze vizuální obsah online manipulovat.

Praktická cvičení: Účastníci měli možnost aplikovat a zažít praktické techniky, například groundingová cvičení, aby lépe porozuměli jejich účinkům. Tyto aktivity mladým lidem umožnily soustředit se na přítomný okamžik a prozkoumat, jak mohou takové metody podporovat emoční regulaci v náročných situacích. Tyto postupy byly použity ve všech třech zemích.



MENRE

Strengthening the mental resilience
of youth in dealing with crises
presented on social media

Rozvoj mini-projektů (skupinová práce): V rámci workshopu účastníci v malých skupinách rozvíjeli vlastní mini-projekty s podporou facilitátorů, školního sociálního pracovníka a doprovázejících pedagogů. Své nápady zpracovali a prezentovali prostřednictvím plakátů.

Mini-projekty ukázaly schopnost účastníků identifikovat a kriticky reflektovat relevantní sociální témata a zároveň rozvíjet kreativní, na řešení orientované odpovědi v jejich sociálním a digitálním prostředí.

V Německu účastníci vytvořili následující nápady na mini-projekty:

- Klimatická akce a udržitelná spotřeba

Jedna skupina se zaměřila na podporu konzumace regionálních a sezónních potravin. Navrhla prodej sezónního ovoce z vlastních zahrad a podporu této iniciativy prostřednictvím obsahu na sociálních sítích. Jejich koncept zahrnoval zapojení místních producentů, například rodinných příslušníků, do krátkých videí, která by zvyšovala povědomí a sdílela praktické tipy k pěstování ovoce.

- Iniciativa dostupného jídla

Další skupina se zabývala rostoucími cenami potravin, zejména zdražováním doňerů, a vytvořila nápad nabídnout mladým lidem cenově dostupné možnosti stravování.

- Výměna koníčků a sociální propojení

Další skupina navrhla kampaň na sociálních sítích zaměřenou na „výměnu koníčků“, která by propojovala mladé lidi se společnými zájmy. Cílem bylo působit proti sociální izolaci a omezovat nadměrné používání médií podporou offline setkávání.

- Sportovní zapojení jako pozitivní alternativa

Další skupina vytvořila iniciativu na podporu turnaje v malém fotbale 5 na 5 prostřednictvím sociálních sítí. Aktivita měla zvýšit povědomí o krizovém obsahu a zároveň nabídnout pozitivní a zapojující offline alternativu.

- Zvyšování povědomí o dopadech šikany



MENRE

Strengthening the mental resilience
of youth in dealing with crises
presented on social media

Jedna skupina chtěla upozornit na dlouhodobé důsledky šikany tím, že dá hlas lidem, kteří ji zažili, a povzbudí je ke sdílení vlastních zkušeností.

- Podpora inkluzivní a respektující kultury

Další skupina rozvíjela nápady na obsah na sociálních sítích podporující inkluzivní, respektující a férovou kulturu a aktivně působící proti šikaně.

V Maďarsku se zapojení mladí lidé rozdělili do čtyř skupin. Mini-projekty, které vytvořili, však pokrývaly pouze tři témata, protože dvě skupiny si zvolily stejné téma. Řešená témata byla následující:

- Zvládání stresu ze zkoušek

Dvě skupiny vytvořily komunitní projekty zaměřené na řešení stresu způsobeného zkouškovými situacemi. Jedna skupina naplánovala sérii podcastových diskusí s odborníky na duševní zdraví, praktickými cvičeními a mnohostranným rozpracováním tématu. Plánovala také zapojit studenty z vyšších ročníků, kteří by radili mladším studentům. Zároveň plánovala personalizované individuální poradenství pro mladé lidi se zapojením odborníků z dané oblasti a univerzitní přednáškovou sérii o zvládání zkouškového stresu, která by pokrývala různá témata a zapojovala odborníky i starší studenty. Kromě toho plánovala mobilní aplikaci pro zvládání stresu, která by obsahovala personalizovaná doporučení, užitečné studijní tipy, praktická cvičení, užitečné odkazy, kontakty na poradce a vtipné memy pro uvolnění napětí. Druhá skupina také plánovala podcastovou sérii, univerzitní přednáškovou sérii a kampaň na TikToku o zvládání zkouškového stresu pro mladé lidi. Ty by představovaly nejzajímavější části podcastových rozhovorů a poskytovaly užitečné tipy.

- Práce se sociální úzkostí

Jedna skupina plánovala mini-projekty pro mladé lidi zaměřené na sociální úzkost. Chtěli vytvořit profil na sociálních sítích, produkovat podcastové rozhovory, pořádat skupinové diskuse a organizovat komunitní akce, kde by si účastníci mohli navzájem sdílet pozitivní zkušenosti. Považují za důležité během těchto komunitních programů



MENRE

Strengthening the mental resilience
of youth in dealing with crises
presented on social media

zdůrazňovat, že lidé potýkající se se sociální úzkostí nejsou se svým problémem sami, hledají přátele a snaží se snižovat předsudky.

- Zvládání stresu v době krizí

Čtvrtá skupina se zaměřila specificky na zvládání stresu souvisejícího s krizemi. Plánovala provést výzkum mezi mladými lidmi, aby zjistila, které krize na ně působí nejvíce, a poté se zaměřit právě na tato témata. Chtěla vytvářet chytlavá, krátká a pozornost poutající videa na TikToku a příspěvky na sociálních sítích. Pro středoškoláky by organizovala tematické třídnické hodiny s diskusemi s odborníky, kteří by mladým lidem mohli nabídnout praktické rady. Kromě toho skupina považuje za přínosný také vývoj mobilních aplikací.

V České republice aktivita otevřela nápady, které by bylo možné dále rozvíjet ve školním kontextu, například prostřednictvím třídních projektů nebo souvisejících vzdělávacích aktivit.

3 Evaluace

Účelem evaluace je zjistit, zda workshop vytvořený v rámci projektu účinně pomohl mladým lidem lépe porozumět krizovému obsahu na sociálních sítích a naučil je na tento obsah pružně reagovat. Zpětná vazba od mladých lidí je pro organizátory projektu zásadní, protože jim umožňuje upravit a přizpůsobit obsah workshopu na základě zkušeností získaných z evaluace a samotné realizace.

Partnerské organizace využívají metodu triangulace, aby zajistily komplexní porozumění. Triangulace zahrnuje pozorování provedená během workshopu, dotazníky mezi mladými lidmi a skupinové diskuse s odborníky pracujícími s mládeží.

Workshop hodnotili jak mladí lidé, kteří se ho zúčastnili, tak odborníci, kteří jej realizovali.



MENRE

Strengthening the mental resilience
of youth in dealing with crises
presented on social media

3.1 Pozorování

3.1.1 Realizace pozorování

Pozorování během workshopu je důležitým nástrojem pro hodnocení zapojení účastníků a procesů učení. Prostřednictvím systematického pozorování facilitátoři posuzovali různé úrovně účasti ve skupinové práci, společných diskusích a kreativních úkolech. Pozorovatelé zaznamenávali aktivity účastníků (např. kladení otázek, sdílení osobních zkušeností, iniciování dialogu) a určovali, které aktivity vedly k nejvyšší a nejnižší míře zapojení.

V Německu workshop vedli dva facilitátoři, což umožnilo komplexnější pozorování. Tato pozorování byla zásadní, protože facilitátoři potřebovali během každé aktivity a tematického bloku posuzovat, jak cílová skupina přijímá vzdělávací obsah, aby udrželi její zapojení a motivaci.

Metody průběžného zapisování poznámek byly záměrně vynechány, aby byla vytvořena uvolněná a otevřená atmosféra workshopu. Zapisování poznámek mohlo u účastníků vyvolat nepohodlí nebo nedůvěru.

V Maďarsku workshop vedli čtyři odborníci. Před jeho zahájením si prošli praktický pozorovací checklist vytvořený v rámci projektu MENRE a využili jeho kritéria k pozorování průběhu. Každý si pořizoval individuální poznámky, kromě částí, které sám vedl. Odborníci zároveň pozorovali a hodnotili práci ostatních. Bezprostředně po skončení workshopu se znovu sešli, shrnuli své zkušenosti a poté je zaznamenali do checklistu.

V České republice byla pozorování zaznamenána po workshopu facilitátorkou a kolegyní, které se společně sešly a vyplnily pozorovací tabulku na základě sdílené reflexe. Protože byl workshop velmi interaktivní, nebylo možné během setkání pořizovat detailní pozorovací poznámky, aniž by to narušilo facilitaci. Záznamy proto vycházely z bezprostřední reflexe po workshopu, dokud byla zkušenost ještě čerstvá. Pozorovací šablona byla pro praktické podmínky workshopu poměrně komplexní,



MENRE

Strengthening the mental resilience
of youth in dealing with crises
presented on social media

proto byla využita spíše jako vodící struktura než jako nástroj, který by bylo možné plně vyplnit v reálném čase.

3.1.2 Výsledky pozorování

Workshop byl účastníky ve všech třech zemích přijat dobře; líbilo se jim téma i cvičení. Uváděli, že je pro ně téma relevantní, protože sociální sítě používají a setkávají se na nich s obsahem souvisejícím s krizemi. Účastníci ve všech třech zemích proto projevovali zájem a nadšení, aktivně se zapojovali do plnění úkolů, pracovali a uváděli, že považují workshop za užitečný.

Účastníci workshop obecně hodnotili velmi pozitivně. Téma považovali za velmi poutavé, protože jim umožnilo reflektovat vlastní používání sociálních sítí a obsah, který konzumují. Oceňovali také možnost naučit se strategie, které by jim mohly pomoci pracovat s tímto médiem kritičtěji a konstruktivněji.

Účastníci zůstávali aktivní a udrželi si vysokou míru motivace a soustředění po celou dobu setkání. Obzvláště pozitivně reagovali na pohybové aktivity.

Kvíz o fake news se ukázal jako obzvláště zapojující. Mladé lidi kvíz Kahoot velmi bavil.

Zařazení zklidňujících technik, zejména groundingového cvičení, přispělo k vytvoření pocitu důvěry a bezpečného prostoru v rámci workshopu.

Pozitivně byla přijata také aktivita rozvoje mini-projektů. Účastníci mohli využít vlastní nápady pro tvorbu obsahu. Někteří účastníci potřebovali více času, aby se do úkolu zapojili, a další podporu při rozvíjení nápadů na možný obsah. Více času by proto bylo přínosné, protože ne všichni účastníci stihli dokončit návrh svých plakátů a představit své nápady.

Organizátorům se ve všech třech zemích podařilo vytvořit bezpečný prostor, protože účastníci se otevřeli a sdíleli osobní zkušenosti. Atmosféra byla celkově otevřená a reflektivní a podporovala zapojení. Workshopy probíhaly v pozitivní atmosféře. Účastníci byli obecně ochotni sdílet své názory a zkušenosti související se sociálními sítěmi, krizovým obsahem a tím, jak je tento obsah ovlivňuje. Zároveň se v některých



MENRE

Strengthening the mental resilience
of youth in dealing with crises
presented on social media

reakcích objevoval humor, ironie a občasné trollingové chování, které zřejmě sloužilo jak k testování hranic, tak k odstupu od emočně náročných témat. Celkově byla účast aktivní, zejména v diskusích a aktivitách spojených s vlastní online zkušeností.

Pozorování zároveň ukázalo, že celková délka workshopu byla pro mladší účastníky náročná, i když byly zařazeny přestávky. Další důležité pozorování se týkalo fyzického uspořádání prostoru. Tradiční třídní prostředí se pro tento typ workshopu nejevilo jako ideální, zejména pro aktivity zaměřené na emoce, reflexi a bezpečné sdílení. Neformálnější a flexibilnější prostor by pravděpodobně lépe podporoval otevřenost, pohodlí a zapojení.

3.2 Dotazníky s mladými lidmi

Dotazníky s mladými lidmi poskytují cenný vhled do jejich zkušeností, potřeb a perspektiv. Nabízejí mladým účastníkům strukturovanou možnost reflektovat proces učení a vyjádřit své názory, čímž přispívají k rozvoji budoucích aktivit a workshopů. Díky zpětné vazbě získané přímo od mladých lidí mohou odborníci realizující workshop lépe porozumět tomu, zda jsou jejich přístupy relevantní, dostupné a účinné.

Dotazníky pomáhají hodnotit výstupy učení, změny chování a míru zapojení, které nemusí být zřejmé pouze z pozorování. Umožňují mladým lidem vyjádřit názor bezpečně, anonymně a bez hodnocení. To je zvláště důležité při práci s citlivými tématy, jako je krizový obsah, emoční wellbeing nebo používání sociálních sítí. Celkově dotazníky posilují odpovědnost, zlepšují kvalitu programu a podporují projektový rozvoj založený na důkazech a zaměřený na mladé lidi.

3.2.1 Realizace dotazníků

Dotazníky byly ve třech zemích realizovány odlišně.

V Německu proběhla evaluace na konci workshopu po prezentaci nápadů na mini-projekty. Během realizace se ukázalo, že připravené dotazníky nejsou pro cílovou



MENRE

Strengthening the mental resilience
of youth in dealing with crises
presented on social media

skupinu vhodné. Facilitátoři proto evaluační metodu upravili a využili interaktivní techniku stoupanutí si: evaluační otázky byly čteny nahlas a účastníci se postavili vždy, když dané tvrzení odpovídalo jejich odpovědi.

V Maďarsku a České republice mladí lidé vyplnili dotazník bezprostředně po skončení workshopu. Jejich zkušenosti tak měli stále čerstvě v paměti a mohli poskytnout relevantní zpětnou vazbu. V Maďarsku byl dotazník zpřístupněn online prostřednictvím Google Forms; účastníci se k němu dostali pomocí QR kódu promítnutého na obrazovku. Šetření bylo anonymní a účastníci zůstali anonymní. Byli ústně informováni, že jejich zpětná vazba bude anonymní a bude využita výhradně v rámci projektu MENRE. V České republice byl dotazník administrován v papírové podobě, dokud byla zkušenost z workshopu ještě čerstvá. Cílem bylo zachytit okamžitou zpětnou vazbu na obsah workshopu, metody a vnímanou relevanci.

3.2.2 Výsledky dotazníků

Ve všech třech zemích jasná většina účastníků souhlasila s tím, že jim workshop účinně pomohl rozpoznávat fake news a manipulativní obsah.

Podobně většina účastníků uvedla, že lépe porozuměla tomu, jak fungují sociální sítě, zejména roli algoritmů při formování a šíření krizového obsahu. Výsledky také ukazují, že většina účastníků věří, že znalosti a dovednosti získané během workshopu mohou uplatnit v každodenním životě. Celková míra spokojenosti byla navíc vysoká, většina účastníků uvedla, že se jim workshop líbil.

Tyto výsledky ve všech třech zemích naznačují, že workshop úspěšně naplnil hlavní vzdělávací cíle, zejména v oblasti rozvoje mediální gramotnosti a podpory kritické práce s obsahem na sociálních sítích.

Výsledky dotazníků naznačují, že účastníci vnímali workshop obecně jako srozumitelný, relevantní a celkově pozitivně přijatý. Většina respondentů uvedla, že se jim workshop líbil a že považují jeho obsah za užitečný pro každodenní život. Nejsilnější sebehodnocený výstup učení se týkal rozpoznávání dezinformací a



MENRE

Strengthening the mental resilience
of youth in dealing with crises
presented on social media

manipulace v krizovém obsahu na sociálních sítích. Jasná většina účastníků měla pocit, že jim workshop pomohl více si uvědomit, jak se mohou online objevovat zavádějící nebo emočně manipulativní obsahy.

Mladí lidé v Maďarsku a České republice byli v otevřené otázce požádáni, aby popsali, co se jim na workshopu obzvláště líbilo. V Maďarsku byly nejčastější odpovědi: cvičení pro duševní zdraví zaměřená na zvládání stresových situací, cvičení na rozpoznávání fake news, pozitivní atmosféra a interakce, skupinová práce, prezentování před skupinou a jasný a srozumitelný styl facilitátorů. V otevřené otázce maďarští mladí lidé také uvedli, co jim podle nich chybělo. Nejčastější odpověď byla, že by nic neměnili a že jim nic nechybělo. Někteří respondenti však uvedli, že by bylo dobré témata probírat podrobněji, že by chtěli slyšet o více tématech, že by mohlo být více her a že by se mohly řešit individuální problémy jednotlivých účastníků.

V České republice otevřené odpovědi potvrzují, že nejvíce oceňovanými částmi workshopu byly interaktivní a participační prvky, zejména kvíz, práce s lepicími papírky, skupinové aktivity a příležitosti vyjádřit osobní názory. Účastníci také oceňovali možnost slyšet nápady spolužáků a aktivně se do setkání zapojovat. Zároveň odpovědi ukazují několik oblastí pro zlepšení. Někteří účastníci považovali workshop za příliš dlouhý nebo mírně náročný na soustředění. Jiní navrhovali, že část o dezinformacích by mohla být více zaměřená a kvíz by mohl obsahovat náročnější příklady. Téma algoritmů bylo také zmíněno jako oblast, která by si zasloužila jasnější vysvětlení.

3.3 Skupinová diskuse s odborníky pracujícími s mládeží

Zapojení pracovníků s mládeží do skupinových diskusí probíhajících paralelně s workshopem významně přispívá k evaluaci a procesu učení. Pracovníci s mládeží mají přímou zkušenost s podporou mladých lidí a mohou poskytnout odborný vhled do zapojení účastníků, procesu učení a emočních reakcí. Mohou identifikovat výzvy a příležitosti, které nejsou zřejmé pouze z dotazníků nebo zpětné vazby účastníků.



MENRE

Strengthening the mental resilience
of youth in dealing with crises
presented on social media

Skupinové diskuse s odborníky na práci s mládeží mohou pomoci posoudit praktičnost a relevanci obsahu workshopu z pohledu moderátorů, včetně toho, jak snadno lze aktivity realizovat, přizpůsobovat nebo rozšiřovat. Na základě jejich zpětné vazby lze zlepšit metodiku, materiály a podpůrné mechanismy, a zajistit tak účinnost a udržitelnost workshopu.

3.3.1 Realizace skupinových diskusí

Ačkoli se metody v jednotlivých zemích lišily, všude byla zpětná vazba sbírána od odborníků zapojených do organizace workshopu.

V Německu byl během workshopu přítomen pouze jeden odborník na práci s mládeží, proto nebylo možné uskutečnit skupinovou diskusi. Aby se rozsah evaluace rozšířil, byla od něj v průběhu celého workshopu sbírána obecná zpětná vazba. MMT se také během fáze rozvoje mini-projektů výslovně ptala doprovázejících učitelů na jejich zpětnou vazbu, protože toto cvičení poskytovalo cennou příležitost pozorovat zapojení účastníků.

V Maďarsku HAHA uspořádala skupinovou diskusi bezprostředně po workshopu za účasti odborníků a pracovníků s mládeží, kteří se podíleli na jeho realizaci. Během této části byly zkušenosti zapojených odborníků shrnuty ve strukturované fokusní diskusi na základě předem připravených otázek uvedených v evaluačním průvodci. Záznamy byly pořizeny písemně přímo na místě.

V České republice byl workshop představen pedagogickým pracovníkům během Týdne pro wellbeing jako dvouhodinový online workshop. Celkem se setkání zúčastnilo 11 osob, které byly seznámeny s konceptem workshopu a měly možnost samy si vyzkoušet vybrané aktivity, včetně kvízu, technik emoční regulace a příkladů participačních aktivit. Cílem bylo představit workshop praktickým způsobem a získat počáteční odbornou zpětnou vazbu k jeho relevanci, struktuře a možnému využití ve vzdělávání a práci s mládeží. Evaluace proběhla na konci online setkání. Zpětnou vazbu však vyplnila pouze část zúčastněných učitelů a pracovníků s mládeží, což vedlo k relativně nízkému počtu odpovědí. Celkem se evaluace zúčastnilo pět respondentů, zatímco některé jednotlivé otázky zodpověděli pouze dva respondenti.



MENRE

Strengthening the mental resilience
of youth in dealing with crises
presented on social media

Zjištění je proto třeba chápat jako orientační kvalitativní zpětnou vazbu, nikoli jako komplexní hodnocení.

3.3.2 Výsledky skupinových diskusí

Odborníci a pracovníci s mládeží, kteří pomáhali workshop organizovat, jej bez výjimky hodnotili pozitivně. Zdůrazňovali, že workshop účinně reagoval na potřeby mladých lidí. Účastníci byli po celou dobu zapojení a aktivně se podíleli na plnění úkolů. Workshop jim poskytl znalosti a metody, které mohou využít v praxi. Mladé lidi nejvíce bavily úkoly založené na jejich aktivní účasti (pohybové aktivity, skupinová práce, rozvoj mini-projektů). Aktivní byli i pasivnější a rezervovanější mladí lidé; překonali své vlastní úzkosti, otevřeli se skupině a zapojili se do práce. Rozlišování mezi falešnými a skutečnými zprávami představovalo pro mladé lidi ve všech třech zemích výzvu.

V Německu učitelé a pracovník s mládeží vyjádřili celkovou spokojenost s workshopem a uvedli, že byli pozitivně překvapeni vysokou mírou účasti mladých lidí.

Pracovník s mládeží poskytl velmi pozitivní celkovou zpětnou vazbu a popsal workshop jako poutavou a dobře strukturovanou aktivitu, která přímo reagovala na dříve identifikované potřeby, zejména v oblasti fake news a kritického myšlení. Interaktivní design, zejména pohybové aktivity, aktivní zapojení a rozvoj mini-projektů, byl označen za obzvláště účinný.

Bylo zaznamenáno, že se dobře zapojili i obvykle méně aktivní účastníci, což ukazuje, že workshop úspěšně oslovil cílovou skupinu. Obsah workshopu byl považován za vysoce relevantní pro realitu mladých lidí. Prezentační materiály, včetně vizuálů vytvořených umělou inteligencí a transparentní diskuse o limitech AI, byly přijaty pozitivně a přispěly k porozumění účastníků digitálnímu obsahu. Za účinné bylo považováno také využití příkladů z reálného života.

Jedním z návrhů na zlepšení bylo vyčlenit více času, zejména aby účastníci mohli dále rozvíjet své mini-projekty. Jinak nebyly identifikovány žádné zásadní mezery ani



MENRE

Strengthening the mental resilience
of youth in dealing with crises
presented on social media

chybějící témata a workshop byl považován za dobře navržený a vhodný pro cílovou skupinu. Pracovník s mládeží neuvedl žádné významné nové poznatky o tom, jak mladí lidé vnímají krizový obsah, ale překvapilo ho široké spektrum aplikací, které účastníci používají.

V České republice odpovědi účastníků v Mentimeteru naznačují, že workshop byl vnímán jako smysluplný, ucelený a celkově přínosný, ačkoli počet odpovědí byl omezený. Nejsilnější zpětná vazba se týkala celkové užitečnosti workshopu a logického propojení jeho tří částí. Respondenti uváděli, že workshop jako celek dává smysl a že jeho struktura úspěšně propojuje mediální gramotnost, emoční regulaci a aktivní zapojení.

Nejvíce oceňovanými prvky byly části zaměřené na mediální gramotnost, rozpoznávání fake news a praktické aktivity využitelné v práci s mládeží. Respondenti zvláště oceňovali kombinaci konkrétních příkladů a přenositelných metod. Další respondent zdůraznil část věnovanou zklidňujícím technikám a za obzvláště užitečné označil „shrnutí zklidňujících technik a uvědomění, že někdy stačí velmi málo“. První část workshopu, zaměřená na rozpoznávání fake news, byla také popsána jako nejzajímavější a nejsilnější prvek programu.

Zároveň odpovědi ukazují některá omezení a oblasti pro zlepšení. Zatímco workshop byl vnímán jako relevantní zejména pro žáky nižších a vyšších ročníků středních škol, potenciál pro přímou realizaci ve vlastním prostředí respondentů se jevil různě. Někteří si dokázali představit, že by podobný workshop vedli samostatně, jiní byli zdrženlivější. Pokud jde o další rozvoj obsahu, respondenti navrhovali dát více prostoru mediální gramotnosti, fake news a participačním prvkům. Jeden komentář také doporučoval, aby část týkající se regulačních technik byla kratší a interaktivnější, zatímco část o fake news by mohla být dále posílena.

Odborníci a pracovníci s mládeží v Maďarsku sdíleli podobný pohled. Workshop hodnotili pozitivně, považovali jej za užitečný a uvedli, že mladým lidem poskytl cenné praktické znalosti. Workshop podle nich účinně pomohl rozpoznávat falešné i pravdivé informace související s krizemi, identifikovat dopady na duševní zdraví a



MENRE

Strengthening the mental resilience
of youth in dealing with crises
presented on social media

naučit se techniky zvládání. Nejúčinnějšími prvky byla praktická cvičení (např. kvízy Kahoot, vyzkoušení technik zvládání) a skupinová práce, protože mladým lidem umožnily získávat znalosti prostřednictvím vlastní zkušenosti. Klíčovým přínosem workshopu bylo, že jeho obsah odpovídal potřebám mladých lidí; podle odborníků nechybělo žádné téma. Workshop byl poučný v několika ohledech: v souvislosti s fake news a skutečnými zprávami bylo zřejmé, jak na ně různé typy krizového obsahu působí, co vědí o jeho pozadí a jak na něj reagují. Dalším důležitým poznatkem je, že mladí lidé se méně zabývají tím, zda to, co vidí, je skutečná zpráva, nebo fake news. Workshop také poskytl cenné poznatky pracovníkům s mládeží, protože metody představené odborníkem na duševní zdraví obohatily i jejich znalosti; díky jejich využití budou moci v budoucnu mladým lidem pomáhat efektivněji.

3.3 Obecná zpětná vazba od účastníků

Účastníci ve všech třech zemích reagovali na workshop celkově pozitivně a považovali jej za užitečný. Ve všech zemích se podařilo vytvořit bezpečný prostor, který mladým lidem umožnil otevřít se a chovat se během workshopu přirozeně – včetně těch, kteří se potýkají se sociální úzkostí. To účinně podpořilo zapojení mladých lidí do workshopových aktivit. Celkově účastníci ve všech třech zemích vnímali workshop jako užitečný. Evaluace se však v jednotlivých zemích lišila podle věkových skupin a sociálního zázemí.

V Německu bylo téma workshopu i jeho realizace přijato pozitivně všemi účastníky. Klíčová síla workshopu spočívala v jeho schopnosti účinně zapojit mladé lidi a přispět k rozvoji jejich kompetencí. Tím, že účastníkům poskytl dovednosti k identifikaci a práci s dezinformacemi a praktické metody pro filtrování a zpracování obsahu na sociálních sítích, workshop prokazatelně posílil jejich schopnost orientovat se v digitálním prostředí.

Díky intenzivní přípravě a pečlivému přizpůsobení obsahu a metodiky workshopu potřebám mladých lidí s dodatečnými podpůrnými potřebami byl workshop pro cílovou skupinu příjemný a velmi dobře přijatý.



MENRE

Strengthening the mental resilience
of youth in dealing with crises
presented on social media

Na základě zpětné vazby mladých lidí v Maďarsku workshop pomohl zlepšit jejich povědomí a kritické myšlení v souvislosti s obsahem na sociálních sítích týkajícím se krizí (např. rozlišování mezi falešným a skutečným obsahem, porozumění tomu, jak fungují sociální sítě a algoritmy). Vyzkoušení konkrétních cvičení (např. technik zvládání stresu) se také ukázalo jako účinné a mladé lidi bavilo. Do kvízu Kahoot se zapojovali s nadšením a kvíz vytvořil soutěživou atmosféru. V kombinaci s cenami je to také účinný nástroj pro úspěšné a zábavné předávání znalostí mladým lidem.

Projektový přístup a prezentace výsledků před skupinou se ve všech třech zemích také ukázaly jako užitečné. Prostřednictvím skupinové práce a plenárních prezentací se účastníci mohli dozvědět o obavách a úzkostech ostatních, což posílilo vědomí, že ve svých obavách a úzkostech nejsou sami. Podle zpětné vazby mladých lidí a zkušeností odborníků pomáhá prezentování před vrstevníky rozvíjet osobnostní i komunikační dovednosti. Samo o sobě představuje určitý druh stresové situace, kterou si mohou nacvičit zvládat v bezpečném prostředí.

Workshopy ve všech třech zemích také poskytly účastníkům bezpečný prostor pro zkoumání a sdílení osobních výzev souvisejících se zvládáním stresu, pro poznání úzkostí vrstevníků a objevování technik zvládání stresu, které používají v reakci na krizové situace viděné na sociálních sítích. Tímto způsobem se mohou učit osvědčené postupy jeden od druhého, a zároveň snižovat případné pocity osamělosti a uvědomovat si, že ve svých problémech a úzkostech nejsou sami. Od přítomného odborníka na duševní zdraví mohou také získat okamžité návrhy, jak se svými obavami a úzkostmi pracovat. Účastníci zároveň zažili osobní růst; někteří překonali vlastní sociální úzkost a otevřeli se skupině.

Prostřednictvím komunitních projektů vytvořených účastníky se mohli seznámit s různými formami komunitní pomoci, možnostmi spolupráce s vrstevníky a způsoby, jak mohou sami různými cestami pomáhat svým vrstevníkům.



MENRE

Strengthening the mental resilience
of youth in dealing with crises
presented on social media

3.4 Zpětná vazba od facilitátorů

Z pohledu facilitátorů byl workshop ve všech třech zemích úspěšný a užitečný. Workshop se zabýval velmi relevantním tématem a do značné míry naplnil své hlavní cíle: zvyšovat povědomí o krizovém obsahu na sociálních sítích, podporovat kritickou reflexi a představit základní strategie emoční regulace a péče o sebe. Celková struktura byla smysluplná a workshop nabídl užitečnou kombinaci mediální gramotnosti, emoční reflexe a aktivního zapojení. Zejména interaktivní kvíz se pro tuto cílovou skupinu ukázal jako účinná metoda, protože okamžitě podporoval zapojení a pomáhal účastníkům propojit téma s vlastní online zkušeností.

Z pohledu obou facilitátorek byla jednou ze silných stránek realizace workshopu soudržnost facilitačního týmu. Obsah byl předem zkontrolován a co nejvíce přizpůsoben potřebám konkrétní cílové skupiny, zejména s ohledem na věk. Během workshopu facilitátorky dokázaly citlivě reagovat na dynamiku a atmosféru skupiny, v případě potřeby upravovat časování jednotlivých částí a vzájemně se účinně podporovat při vedení setkání.

Celkově má formát workshopu silný potenciál, zejména tam, kde staví na interaktivních metodách a známých příkladech. Pro budoucí realizaci by hlavními doporučeními bylo zkrátit celkovou délku, zjednodušit část věnovanou emoční regulaci, používat více příkladů specifických pro cílovou skupinu a zajistit vhodnější a neformálnější vzdělávací prostředí. Tyto úpravy by pravděpodobně posílily jak zapojení účastníků, tak celkovou účinnost workshopu.

3.5 Výzvy

Navzdory obecně pozitivní zpětné vazbě účastníci ve všech třech zemích upozornili také na výzvy. U některých témat byla potřeba hlubší diskuse – týkalo se to zejména fake news – a prezentace více příkladů. Někteří účastníci by uvítali důkladnější vysvětlení klíčových pojmů a více personalizované setkání.



MENRE

Strengthening the mental resilience
of youth in dealing with crises
presented on social media

V Německu někteří účastníci potřebovali více času, aby se mohli plně zapojit do některých aktivit, zejména do fáze mini-projektů. Přípravná fáze workshopu dále ukázala, že klíčové pojmy, jako je krizový obsah, jeho propojení se sociálními sítěmi a dezinformacemi a jeho emoční dopad, je třeba představovat postupněji a s jasnější strukturou. Přestože partneři projektu MENRE pečlivě navrhli metodiku a obsah, byly nutné drobné úpravy, aby lépe odpovídaly potřebám účastníků a posílily jejich porozumění celkovému rámci workshopu.

Na základě zkušenosti z Maďarska je vhodné navrhovat jednotlivé části workshopu co nejpraktičtěji, aby se udržela pozornost a soustředění účastníků. Odborné prezentace by měly být omezeny na minimum a důraz by měl být kladen na interaktivní aktivity a skupinové kreativní úkoly. Mladí lidé preferují skupinovou práci před individuálními úkoly a zkušenost ukazuje, že právě tyto aktivity byly během workshopu nejúčinnější.

Na základě zpětné vazby účastníků existuje potřeba organizovat samostatné workshopy k jednotlivým tématům, která byla v tomto workshopu pokryta. Během nich by se každé téma mohlo probírat mnohem podrobněji, s mnoha příklady a hravými i praktickými úkoly.

V Maďarsku představovalo rozlišování mezi skutečnými zprávami a fake news pro několik účastníků výzvu. Na základě zpětné vazby by bylo třeba více předávání znalostí, více příkladů a praktických cvičení týkajících se fake news. Několik účastníků by uvítalo podrobnější vysvětlení jednotlivých témat a zaměření na konkrétní případy.

V České republice se délka workshopu ukázala jako náročná pro danou skupinu a měla by být při budoucí realizaci znovu zvažena. I s přestávkami byl celý program pro žáky 9. ročníku poměrně dlouhý a soustředění postupně klesalo. Proto by bylo vhodné diskutovat, zda by některé části nemohly být zkráceny nebo zjednodušeny. To platí zejména pro část věnovanou groundingu a emoční regulaci, která je v principu užitečná, ale pro tuto věkovou skupinu může být v současné podobě příliš rozsáhlá. Účinnější by pravděpodobně byl více zaměřený přístup využívající menší



MENRE

Strengthening the mental resilience
of youth in dealing with crises
presented on social media

počet technik a jejich vysvětlení prostřednictvím konkrétních příkladů z reálného života, jak krizový online obsah působí na mladé lidi psychicky i fyzicky.

Někteří facilitátoři také pozorovali, že prostředí ovlivňovalo průběh workshopu. Formální třídní prostředí nebylo ideální pro aktivity vyžadující reflexi, emoční sdílení a otevřenou diskusi. Neformálnější a flexibilnější prostor by lépe podporoval cíle workshopu a pohodlí účastníků. Některé příklady a případové studie by navíc měly být více přizpůsobeny konkrétní cílové skupině. Teenageři jsou vystaveni jiným typům krizového obsahu než vysokoškoláci nebo starší mladí lidé, a příklady fake news by proto měly přiměřeně odrážet skutečný online svět této věkové skupiny.

Další důležitá reflexe se týká silné tendence tématu překrývat se s politickým obsahem. V praxi je mnoho příkladů dezinformací a fake news spojeno s veřejnou a politickou komunikací, včetně manipulativních sdělení šířených politickými aktéry nebo zesilovaných prostřednictvím obsahu vytvořeného či uměle podpořeného umělou inteligencí. To pro facilitátory vytváří další výzvu, protože takové příklady jsou často velmi relevantní, ale zároveň mohou být ve vzdělávacím prostředí citlivé. Z tohoto důvodu by se partneři projektu měli touto otázkou zabývat explicitněji a zvážit, jak pracovat s politicky souvisejícími dezinformacemi vyváženým, věkově přiměřeným a metodicky jasným způsobem.

4 Závěr

Workshop proběhl ve všech třech zemích hladce, s menšími úpravami původního plánu, ale v zásadě ve stejném formátu. Ve všech lokalitách se podařilo vytvořit bezpečné a podpůrné vzdělávací prostředí. Podle zpětné vazby se u zapojených mladých lidí ve všech třech zemích zlepšila mediální gramotnost v oblasti krizového obsahu na sociálních sítích a také schopnost rozpoznávat fake news a manipulaci. Kromě toho lépe porozuměli tomu, jak fungují sociální sítě, včetně role algoritmů při utváření obsahu. Mladí lidé si uvědomili, že se na sociálních sítích šíří velké množství nepravdivého a zavádějícího obsahu souvisejícího s krizovými situacemi. Cílem



MENRE

Strengthening the mental resilience
of youth in dealing with crises
presented on social media

tohoto obsahu je dosáhnout vysoké sledovanosti, což algoritmus podporuje, a tím se vysoce sledovaný, ale nepravdivý obsah dostává k mnoha lidem. S pomocí umělé inteligence také na sociálních sítích cirkuluje velké množství falešného krizového obsahu.

Workshop ve všech třech zemích také přispěl k posílení odolnosti účastníků tím, že představil praktické strategie pro zvládnání emočních reakcí na krizový obsah. Účastníci zlepšili svou schopnost rozpoznávat a regulovat vlastní emoce v kontextu krizí a také se naučili účinné techniky zvládnání, které mohou využít v jakékoli stresové situaci.

Ve všech třech zemích mladí lidé vytvořili cenné a užitečné komunitní mini-projekty pro své vrstevníky, které mají pomoci zvládat krize a stresové situace. Všechny cíle stanovené pro komunitní projekty byly splněny: mladí lidé pracovali v malých skupinách a rozvíjeli komunitní projekty zaměřené na zvládnání stresu pro své vrstevníky. Tyto projekty představili skupině a přítomným odborníkům, čímž rozvíjeli své komunikační dovednosti a procvičovali veřejné vystupování.

Na základě pozorování a získané evaluační zpětné vazby workshop úspěšně naplnil své cíle a přispěl k celkovým cílům projektu MENRE. Workshop účinně ukázal relevanci cílů projektu MENRE, zejména při podpoře kritické práce mladých lidí s online obsahem a při rozvoji klíčových kompetencí.

Přístup workshopu také ukázal silný potenciál pro opakování a adaptaci v podobných vzdělávacích prostředích. Zároveň přispěl k testování konceptu workshopu s mladými účastníky v inkluzivním vzdělávacím prostředí, čímž podpořil rozvoj rozmanitějších a dostupnějších vzdělávacích nabídek.

Klíčovým poznatkem z workshopu je důležitost přizpůsobení obsahu i metodiky již existujících materiálů specifickým potřebám cílové skupiny, aby bylo možné dosáhnout výstupů učení. Používání jasného jazyka, strukturovaných vysvětlení a interaktivních pohybových metod se ukázalo jako účinné pro udržení zapojení a podporu porozumění. Zařazení praktických aktivit, jako jsou kvízy a mini-projekt, usnadnilo aktivní učení a umožnilo účastníkům aplikovat nově získané znalosti.



MENRE

Strengthening the mental resilience
of youth in dealing with crises
presented on social media

Vytvoření bezpečného a podpůrného vzdělávacího prostředí bylo navíc zásadní pro práci s citlivými tématy a podporu účasti.

Na základě zkušeností z workshopu lze formulovat několik doporučení pro další rozvoj konceptu workshopu MENRE a jeho budoucí realizaci:

- Zajistit, aby všechna témata a podtémata byla jasně propojena a výslovně navázána na krizový obsah na sociálních sítích, včetně algoritmických doporučení, fake news, emočních spouštěčů, strategií odolnosti a přístupů k pozitivnímu jednání.
- Přizpůsobit jazyk cílové skupině a být připraven vysvětlovat pojmy na různých úrovních složitosti podle potřeb publika.
- Zavádět klíčové pojmy postupněji a poskytovat silnější oporu pro porozumění u různorodých skupin učících se.
- Udržovat a dále rozvíjet interaktivní a pohybové metody, které posilují zapojení účastníků.
- Nadále používat poutavé a srozumitelné materiály (např. příklady z reálného života a obsah vytvořený umělou inteligencí), aby se posílila relevance a motivace.
- Zajistit, aby prostředí workshopů zůstávala inkluzivní, podpůrná a citlivá k různorodému zázemí a zkušenostem účastníků.
- Vyčlenit více času na komplexní nebo kreativní úkoly, jako jsou projektové aktivity, aby bylo možné zohlednit různé tempo učení.
- Na základě zpětné vazby účastníků existuje potřeba dalších lekcí mediální gramotnosti, které by dále prohloubily jejich porozumění a využívaly ještě více příkladů.
- Podle zpětné vazby je do budoucna potřeba podobných, ale podrobnějších setkání zaměřených na zvládání stresu a duševní zdraví, která by mohla reagovat na potřeby a osobní zkušenosti jednotlivých účastníků.



MENRE

Strengthening the mental resilience
of youth in dealing with crises
presented on social media

- Na workshop by mohlo navazovat praktické uskutečnění mini-projektů vytvořených mladými lidmi, což by pomohlo rozvíjet jejich dovednosti v praxi.
- Délka workshopu by měla být přizpůsobena potřebám cílové skupiny; pro mladší věkové skupiny je vhodné volit kratší setkání přerušovaná častějšími přestávkami.
- Více času by mělo být věnováno emoční regulaci a groundingovým mentálními cvičením.
- Během workshopu by mělo být využito neformální a flexibilní prostorové uspořádání namísto formálního třídního uspořádání.
- Při práci s krizovými tématy, která jsou zároveň politicky citlivá, by facilitátoři workshopu měli postupovat opatrně, komunikovat objektivně a neutrálně a představovat téma z více perspektiv.



MENRE

Strengthening the mental resilience
of youth in dealing with crises
presented on social media

Project ID: 2024-3-DE04-KA210-YOU-000294460

Doba realizace projektu: 01/05/2025 – 30/06/2026



**Spolufinancováno
Evropskou unií**

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska představují názory a stanoviska autorů a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie. Evropská unie za ně nenesse odpovědnost.



Toto dílo je licencováno pod licencí Creative Commons Attribution 4.0 International License