



MENRE

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

Pedagogické postupy a praktické aktivity



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 Co je krizový obsah na sociálních sítích?	1
1.2 Proč jsou mladí lidé obzvlášť zasaženi?	2
1.3 Význam mediální gramotnosti a odolnosti.....	3
1.4 Trauma-senzitivní facilitace a principy bezpečného prostoru	3
1.5 Jak tyto pedagogické postupy používat?	4
2 Modul 1: Emoční uvědomění	4
2.1 Praktická aktivita.....	5
3 Modul 2: Rozpoznávání fake news	7
3.1 Praktická aktivita.....	7
4 Modul 3: Emoční wellbeing a emoční regulace.....	9
4.1 Praktická aktivita.....	10
5 Modul 4: Digitální empowerment	15
5.1 Praktická aktivita.....	15
6 Závěr	18
Zdroje.....	19



MENRE

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

1 Úvod

Tento vzdělávací toolkit byl vytvořen v rámci projektu MENRE – POSILOVÁNÍ DUŠEVNÍ ODOLNOSTI MLADÝCH LIDÍ PŘI PRÁCI S KRIZEMI PREZENTOVANÝMI NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH, 2024-3-DE04-KA210-YOU-000294460, který je spolufinancován z programu Erasmus+ Evropské unie.

Projektoví partneři z Německa, České republiky a Maďarska v rámci tohoto malého partnerství zkoumali, jak lze posilovat odolnost mladých lidí při práci s krizovým obsahem na sociálních sítích. Tento dokument shrnuje pedagogické postupy a praktické aktivity, které byly v průběhu projektu vytvořeny a pilotně ověřeny.

Cílem tohoto toolkitu je snižovat emoční zahlcení, podporovat odpovědné a kritické využívání médií a posilovat mladé lidi v tom, aby se v digitálním prostředí pohybovali vědoměji, sebejistěji a odolněji.

Konkrétně toolkit ukazuje, jak lze mladé lidi podporovat při zvládání krizového obsahu na sociálních sítích. Zaměřuje se na posilování odolnosti prostřednictvím emočního uvědomění, rozpoznávání fake news, strategií emoční regulace a aktivního digitálního empowermentu. Díky praktickým pedagogickým přístupům poskytuje pedagogům, pracovníkům s mládeží, učitelům a facilitátorům adaptovatelné metody, které mohou využít při podpoře mladých lidí v orientaci v emočně náročném digitálním prostředí.

1.1 Co je krizový obsah na sociálních sítích?

Krizovým obsahem se rozumí materiál sdílený na sociálních sítích, například příspěvky, obrázky, videa, články nebo příběhy, který prezentuje, popisuje nebo reaguje na události spojené se závažným nebezpečím, narušením běžného fungování nebo výraznou zátěží. Může se jednat o přírodní katastrofy, války, pandemie, násilí, politické nepokoje, potíže v oblasti duševního zdraví nebo osobní tragédie.

Krizový obsah bývá často emočně intenzivní a může vyvolávat pocity, jako je strach, smutek, hněv nebo úzkost. Může mít silný dopad, protože odráží události, které narušují emoční, sociální a psychickou stabilitu. Vzhledem ke své emočně poutavé a často znepokojivé povaze se takový obsah rychle šíří napříč sociálními sítěmi, často bez dostatečného ověření nebo zasazení do kontextu. V mnoha případech jsou používány grafické obrázky, videa nebo emočně rámované osobní příběhy s cílem zvýšit emoční zapojení a maximalizovat pozornost publika.

V kontextu tohoto vzdělávacího toolkitu označuje pojem psychosociální dopad kombinované psychologické a sociální účinky, které může mít krizový obsah na sociálních sítích na mladé lidi. Dlouhodobé vystavení takovému obsahu může ovlivňovat duševní zdraví, emoční wellbeing, chování, sociální vztahy i celkové fungování v každodenním prostředí, například ve škole, v rodině nebo ve vrstevnických skupinách.



MENRE

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

1.2 Proč jsou mladí lidé obzvlášť zasaženi?

Vzhledem k emoční intenzitě a neustálé dostupnosti krizového obsahu online jsou mladí lidé zvlášť zranitelní vůči jeho psychosociálním dopadům. Výzkumy (např. Kaman et al. 2025) upozorňují, že pandemie COVID-19 představovala pro mladé lidi výraznou psychickou zátěž. Děti a dospívající zároveň měly jen málo prostoru se zotavit, protože nadále čelí pokračujícím krizím, jako jsou války, ekonomická nejistota nebo klimatická krize. Tyto okolnosti mohou přispívat k nárůstu úzkosti, frustrace, beznaděje, smutku a obav z budoucnosti. Sociální sítě tyto dopady dále zesilují neustálým vystavováním krizovému obsahu.

Mladí lidé stále častěji využívají sociální sítě jako zdroj informací. Podle Reuters Institute Digital News Report (Behre et al. 2023) označuje 35 % lidí ve věku 18 až 24 let platformy, jako je Instagram, TikTok nebo Facebook, za svůj hlavní zdroj online zpravodajství. Algoritmy těchto platform zároveň průběžně podporují emočně poutavý a personalizovaný obsah, čímž podněcují delší scrollování a opakované vystavení krizovým tématům (Nigratschka 2025).

Zjištění projektu MENRE ukazují, že mnoho mladých lidí tráví na sociálních sítích několik hodin denně, přičemž jsou ve významné míře vystaveni také krizovému obsahu. Mezi nejčastěji sledovaná a emočně zatěžující témata patřily války a ozbrojené konflikty, osobní krizové příběhy, migrace, klimatická krize a témata související s duševním zdravím.

Podle dřívějších výzkumů jsou mladí lidé ve třech zemích zkoumaných v projektu MENRE zatíženi do značné míry podobnými krizemi, především válkou, klimatickou krizí a otázkami životních podmínek. V Německu se mladí lidé nejvíce obávají války, špatné ekonomické situace (např. inflace), změny klimatu, bydlení a sociální polarizace (Albert et al. 2024; Schnetzer et al. 2024). Mladí lidé také častěji vnímají globální vývoj se zvýšenými obavami. Mezi nejohroženější patří dospívající bez stabilního rodinného zázemí, děti a mladí lidé se zkušeností s uprchlictvím a mladí lidé sociálně marginalizovaní v důsledku chudoby nebo jiných faktorů (Peter and Asbrand 2025). V České republice jsou mladí lidé stále více vystaveni krizovému obsahu na sociálních sítích, zejména v souvislosti s nedávnými globálními událostmi, jako byla pandemie COVID-19, válka na Ukrajině, změna klimatu a rostoucí sociální a politické napětí. V Maďarsku studie z roku 2022 zjistila, že konzumace obsahu na sociálních sítích souvisejícího s pandemií COVID-19 a rusko-ukrajinskou válkou zvýšila u mladých lidí pocity beznaděje a izolace, způsobovala smutek kvůli ztrátě rovnováhy a předvídatelnosti a zpochybňovala jejich víru ve svět, společnost a bezpečí. Běžné u nich byly pocity strachu a úzkosti, negativní myšlenky a deprese (Guld - Balázs 2022:35).

Dotazníková šetření MENRE také ukázala, že mnoho mladých lidí konzumuje krizový obsah proto, že se často objevuje v jejich feedech, protože chtějí zůstat informovaní nebo protože je tento obsah emočně a osobně zasahuje. Tato zjištění ukazují, že neustálé vystavení krizovému obsahu na sociálních sítích může výrazně ovlivňovat emoční wellbeing mladých lidí, míru stresu i jejich vnímání světa. Tyto poznatky zdůrazňují význam posilování mediální gramotnosti a odolnosti mladých lidí.



MENRE

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

1.3 Význam mediální gramotnosti a odolnosti

V kontextu pedagogické praxe je mediální gramotnost zásadní dovedností, která mladým lidem pomáhá zvládat krizový obsah na sociálních sítích a posilovat jejich odolnost. Mnoho mladých lidí je prostřednictvím platform, jako jsou Instagram, TikTok, YouTube a Facebook, pravidelně vystaveno emočně intenzivním informacím, dezinformacím a znepokojivým obrazům. Bez potřebných dovedností kriticky posuzovat a emočně zpracovávat takový obsah mohou být zahlceni, úzkostní nebo emočně vyčerpaní.

Z tohoto důvodu se projekt zaměřuje na čtyři klíčové oblasti, které podporují budování odolnosti v kontextu používání sociálních sítí. První oblast, emoční uvědomění, pomáhá mladým lidem rozpoznávat a reflektovat emoce, jako jsou strach, hněv, smutek nebo bezmoc, které může krizový obsah vyvolávat. Druhá oblast, rozpoznávání fake news, se zaměřuje na posilování kritického myšlení a podporu mladých lidí při identifikaci dezinformací, manipulativního obsahu a nedůvěryhodných zdrojů online.

Třetí oblast, emoční wellbeing a emoční regulace, se zaměřuje na rozvoj zdravých strategií zvládnání emočního zahlcení, doomscrollingu a neustálého vystavení znepokojivým informacím. Zahrnuje podporu digitálního wellbeingu, péče o sebe a vědomých návyků při konzumaci médií. Poslední oblast, digitální empowerment, povzbuzuje mladé lidi k tomu, aby se posunuli od pasivní konzumace k aktivní a odpovědné online participaci. Podporuje je ve využívání sociálních sítí konstruktivním způsobem, v kritické práci s online obsahem a v pozitivním přispívání do digitálních komunit.

1.4 Trauma-senzitivní facilitace a principy bezpečného prostoru

V kontextu tohoto projektu a toolkitu je při diskusi o krizovém obsahu na sociálních sítích nezbytné vytvářet respektující, podpůrné a trauma-senzitivní vzdělávací prostředí. Facilitátoři by proto měli nastavit bezpečný prostor, ve kterém se účastníci cítí schopni zapojit bez obav nebo nedůvěry, a zároveň jasně sdělit, že sdílení osobních zkušeností je vždy dobrovolné. Účastníci by měli být od začátku informováni, že mohou kdykoli přeskocit otázku, udělat si pauzu nebo z aktivity vystoupit, aniž by museli vysvětlovat proč. Facilitátoři by se měli vyhnout tomu, aby po účastnících žádali sdílení osobních traumatických zkušeností. Workshop by se měl zaměřovat na krizový obsah na sociálních sítích a jeho dopad, nikoli na zpracování osobního traumatu.

Facilitátor by měl jasně vysvětlit, že aktivita má vzdělávací, nikoli terapeutický charakter. Pokud se objeví silné emoce, měl by je facilitátor respektujícím způsobem uznat, nabídnout pauzu a případně účastníka odkázat na vhodnou podporu, například školního poradce, psychologa, pracovníka s mládeží nebo linku pomoci.



MENRE

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

Na základě naší zkušenosti je vhodné vyhýbat se grafickým, šokujícím nebo velmi realistickým obrazovým materiálům. Tam, kde jsou příklady potřeba, je bezpečnější používat anonymizované, fiktivní nebo pečlivě vybrané negrafické příklady.

1.5 Jak tyto pedagogické postupy používat?

V rámci tohoto toolkitu byly čtyři klíčové oblasti zpracovány jako praktické pedagogické moduly zaměřené na emoční uvědomění (modul 1), rozpoznávání fake news (modul 2), emoční wellbeing a emoční regulaci (modul 3) a digitální empowerment (modul 4). Moduly lze používat samostatně nebo je spojit do komplexního workshopového programu. Jsou navrženy tak, aby podporovaly pedagogy, pracovníky s mládeží a facilitátory při praktické, participativní a reflektivní práci s psychosociálním dopadem krizového obsahu na sociálních sítích u mladých lidí ve věku 12 až 25 let.

Každý modul obsahuje kontextové informace a praktické aktivity, které podporují kritickou reflexi, emoční uvědomění, aktivní zapojení a zdravější návyky při konzumaci médií. Pro podporu realizace aktivit jsou u každé aktivity uvedeny vzdělávací cíle a výstupy učení (znalosti, dovednosti a postoje). Aktivity lze přizpůsobit věkové skupině, vzdělávacímu kontextu i dostupnému času.

Pokud jsou moduly realizovány jako jeden komplexní workshopový program, doporučujeme zachovat uvedené pořadí modulů, aby byla udržena tematická struktura a postupná návaznost učení v průběhu workshopu.

2 Modul 1: Emoční uvědomění

Emoce hrají ústřední roli ve fungování sociálních sítí, jako jsou TikTok a Instagram. Emoční obsah zvyšuje zapojení uživatelů a udržuje je na platformách po delší dobu (Nigratschka 2025). V důsledku toho jsou mladí lidé neustále vystaveni emočně intenzivnímu a často znepokojivému krizovému obsahu.

Dlouhodobé vystavení negativním zprávám a krizovému materiálu může vést k emočnímu zahlcení, únavě ze zpráv a v závažnějších případech až k vyhoření ze zpráv (Kramp and Weichert 2022). Mnoho mladých lidí uvádí, že se kvůli neustálému proudu informací na sociálních sítích cítí zahlcení, emočně vyčerpaní nebo mentálně unavení. Vystavení násilnému nebo znepokojivému obsahu může dále přispívat ke stresu, úzkosti, smutku, podrážděnosti, problémům se spánkem a emočnímu vyčerpání.

Mladí lidé, kteří již zažívají psychickou zátěž, jsou vůči negativním dopadům sociálních sítí zvláště zranitelní. Nereflektovaná nebo nadměrná konzumace médií může prohlubovat pocity nejistoty, beznaděje, sociálního stažení nebo nízkého sebevědomí (Arand 2025). Emoční reakce na krizový obsah se zároveň liší podle osobních zkušeností, emočních dovedností, sociální opory a strategií zvládání.



Výzkumy také ukazují, že emoční reakce na krize nejsou výhradně negativní. Krizový obsah může vyvolávat strach, hněv, smutek, frustraci nebo úzkost, ale zároveň může posilovat empatii, solidaritu, naději a motivaci jednat (Peter 2023). Studie SINUS o mládeži (Calmbach et al. 2024) zdůrazňuje, že mnoho mladých lidí proměňuje emoční znepokojení v proaktivní zapojení a touhu přispět pozitivně namísto pasivního setrvávání.

2.1 Praktická aktivita

Tato část workshopu pomáhá účastníkům zpracovávat emoční reakce na krizový obsah na sociálních sítích a vytváří bezpečný prostor pro sdílení zkušeností a strategií zvládnání. Prostřednictvím storytellingu, reflexe a kreativních facilitačních metod účastníci zkoumají techniky emoční regulace, vzájemnou podporu a strategie péče o sebe při práci s emočně intenzivním online obsahem.

Je důležité od začátku jasně vymezit zaměření workshopu. Workshop se nezabývá krizemi obecně ani osobními krizemi účastníků, ale konkrétně krizovým obsahem, se kterým se mladí lidé setkávají na sociálních sítích, a jeho emočním dopadem. Vytvoření tohoto společného porozumění pomáhá udržet tematické zaměření workshopu, podporuje psychologicky bezpečné vzdělávací prostředí a zajišťuje, že se účastníci mohou plně zapojit do aktivit a dosáhnout zamýšlených vzdělávacích výstupů.

Vzdělávací výstupy

Znalosti	Dovednosti	Postoje
<ul style="list-style-type: none">- Definují krizový obsah na sociálních sítích a uvedou alespoň dva příklady.- Rozpoznají různé formy krizového obsahu, například války, přírodní katastrofy, násilí nebo kyberšikanu.- Popíší alespoň dvě různé emoční reakce na krizový obsah.	<ul style="list-style-type: none">- Identifikují a vyjádří emoce vyvolané krizovým obsahem.- Reflektují vlastní zkušenosti s obsahem na sociálních sítích.- Procvičí respektující naslouchání a sdílení ve skupinové diskusi.- Pojmou jeden způsob, jak jejich používání sociálních sítí ovlivňuje jejich emoce.	<ul style="list-style-type: none">- Projevují ochotu respektujícím způsobem naslouchat různým emočním reakcím.- Podporují otevřenost a ochotu mluvit o emočních reakcích.- Uznávají, že různí lidé reagují na krizový obsah různě.- Podporují respekt k různým perspektivám a emočním reakcím.

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

Potřebné materiály a pomůcky

- Kartičky s podněty nebo slide s otázkami
- Pohodlné sezení v kruhu

Struktura aktivity

Celková délka: přibližně 30 min

Č.	Aktivita	Délka (přibl.)	Popis
1	Úvod	5 min	Facilitátor představí téma krizového obsahu na sociálních sítích prostřednictvím definice a příkladů, jako jsou války, přírodní katastrofy, násilí nebo kyberšikana.
2	Aktivace předchozích zkušeností	5 min	Účastníci jsou dotázáni, zda se s takovým obsahem na sociálních sítích již setkali. Odpovídají zvednutím ruky. To pomáhá vytvořit společné porozumění tématu a podporuje zapojení.
3	Reflexe sdílení	10 – 15 min	Účastníci jsou vyzváni, aby sdíleli příklady krizového obsahu, který viděli online, a reflektovali, jak na ně tento obsah emočně působil. Jsou vedeni k pojmenování emocí, jako je strach, smutek, hněv, bezmoc nebo stres. Facilitátor zajišťuje psychologicky bezpečnou atmosféru a připomíná, že sdílení osobních zkušeností je dobrovolné.
4	Skupinová diskuse	5 min	Facilitátor moderuje krátkou diskusi o běžných emočních reakcích na krizový obsah a zdůrazní, že emoční reakce se mohou u jednotlivých lidí lišit.
5	Závěr emoční podpora	5 min	Aktivita je zakončena krátkou reflexí významu emočního uvědomění a péče o sebe při kontaktu se znepokojivým online obsahem.



MENRE

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

3 Modul 2: Rozpoznávání fake news

Schopnost rozpoznávat fake news je pro tyto pedagogické postupy velmi důležitá, protože krizový obsah na sociálních sítích se často šíří rychle a bez ověření a může obsahovat dezinformace, manipulaci nebo emočně zavádějící narativy. Mladí lidé jsou tomuto obsahu na sociálních sítích vystavováni často, přičemž algoritmy upřednostňují emočně poutavý materiál a rychlé sdílení.

V kontextu krizí mohou dezinformace prohlubovat strach, nejistotu, hněv, zmatek nebo beznaděj. Nepravdivé nebo manipulativní informace mohou ovlivňovat vnímání sociálních a politických událostí mladými lidmi a negativně působit na jejich emoční wellbeing.

Posilování schopnosti rozpoznávat fake news proto podporuje budování odolnosti tím, že mladým lidem pomáhá kriticky posuzovat online informace, identifikovat nedůvěryhodné zdroje, ověřovat obsah a reflektovat emočně manipulativní narativy. Rozvoj těchto dovedností umožňuje mladým lidem pracovat s krizovým obsahem informovaněji, kritičtěji a sebeuvědoměleji, čímž se snižuje riziko emoční zátěže a reakcí vyvolaných dezinformacemi.

3.1 Praktická aktivita

Tato část workshopu seznamuje účastníky s krizovým mediálním obsahem a učí je identifikovat fake news, dezinformace a emoční manipulaci v digitální komunikaci. Prostřednictvím interaktivního kvízu, krátké prezentace a kreativní výzvy si účastníci vyzkoušejí kritickou analýzu krizového obsahu.

Příprava kvízu Kahoot vyžaduje pečlivé plánování. Vzhledem k tomu, že modul 2 pracuje přímo s příklady krizových fake news, příspěvků na sociálních sítích a videí, měli by se facilitátoři vyhnout používání grafických, šokujících nebo velmi znepokojivých materiálů. Cílem modulu je pomoci účastníkům rozpoznávat manipulaci, dezinformace, nedůvěryhodné zdroje a emočně zbarvené narativy, nikoli je vystavit obsahu, který může být šokující, zahlcující nebo potenciálně retraumatizující. Příklady používané v kvízu Kahoot, prezentacích a skupinových úkolech by proto měly být přiměřené věku, předem pečlivě zkontrolované a pedagogicky odůvodněné. Kde je to možné, měli by facilitátoři využívat fiktivní, anonymizované nebo upravené příklady namísto skutečného grafického materiálu. Pokud jsou použity reálné příklady ze sociálních sítí, měly by být pečlivě vybrány a mělo by se zabránit rušivým obrazům nebo vysoce znepokojivému obsahu.

Vzdělávacími cíli tohoto modulu je zvýšit povědomí o manipulativním a nepravdivém krizovém obsahu, posílit kritické myšlení při konzumaci online informací a budovat porozumění tomu, jak mediální systémy, vlastnické struktury, algoritmy a umělá inteligence ovlivňují vznik a šíření krizových narativů. Účastníci budou rozvíjet schopnost rozpoznat emoční manipulaci, posoudit důvěryhodnost zdrojů a identifikovat falešný krizový obsah vytvořený pomocí AI.



MENRE

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

Vzdělávací výstupy

Znalosti	Dovednosti	Postoje
<ul style="list-style-type: none">- Vysvětlí, co je falešný nebo zavádějící krizový obsah.- Popíše dva způsoby, jak lze emoce využít k manipulaci online publika.- Uvědomují si, že algoritmy ovlivňují, co uživatelé vidí.- Vědí, že mediální obsah může být ovlivněn politickými, ekonomickými nebo sociálními zájmy.	<ul style="list-style-type: none">- Identifikují alespoň tři znaky zavádějícího nebo manipulativního obsahu.- Ověří zdroj, datum a důkazy u online příspěvku předtím, než se rozhodnou, zda je důvěryhodný.- Rozpoznají emočně manipulativní obsah a falešný obsah vytvořený pomocí AI, například deepfakes nebo falešné obrázky.	<ul style="list-style-type: none">- Projevují větší opatrnost před sdílením krizového obsahu.- Vyjadřují ochotu ověřovat obsah předtím, než mu uvěří nebo jej přesdílí.- Posilují odpovědné a vědomé používání sociálních sítí.

Potřebné materiály a pomůcky

- Laptop + projektor + internet
- Ukázkové příspěvky / videa / prezentace
- Flipcharty, fixy, lepicí lístky

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

Struktura aktivity

Celková délka: přibližně 1 h 20 min

Č.	Aktivita	Délka (přibl.)	Popis
1	Kahoot kvíz: krizové fake news	20 min	Interaktivní kvíz s přibližně 10 příklady krizových fake news (příspěvky na sociálních sítích, videa).
2	Společná diskuse	30 min	Společná diskuse nad řešením Kahoot kvízu o krizových fake news s využitím PowerPointové prezentace obsahující řešení a podrobná vysvětlení. Společná diskuse o opakujících se znacích falešného a skutečného krizového obsahu na sociálních sítích. Krátká prezentace o mediálním systému a specifikách algoritmu.
3	Skupinový úkol	30 min	Skupiny shromažďují znaky falešného a skutečného krizového obsahu na sociálních sítích (např. válka, klima, přírodní katastrofa). Následuje společná prezentace a reflexe.

4 Modul 3: Emoční wellbeing a emoční regulace

Jedním z rizik šíření krizového obsahu na sociálních sítích je, že mladí lidé jsou krizám vystaveni intenzivněji než kdy dříve, bez filtrů, často bez kontextu a bez vhodné interpretace. To může mít významný dopad na jejich duševní wellbeing, pocit bezpečí a optimismus ohledně budoucnosti (Schnetzer et al. 2024; Kixmüller 2024). Rostoucí počet studií upozorňuje na souvislost mezi narůstající psychickou zátěží a rostoucím využíváním digitálních médií, protože problematické a nereflekované používání sociálních sítí může negativně ovlivňovat duševní wellbeing mladých lidí (WHO 2024).

Dlouhodobé vystavení krizovému obsahu může vést ke stresu, emočnímu zahlcení, úzkosti, bezmoci nebo pocitům vyčerpání. Proto je důležité podporovat mladé lidi v rozvoji



MENRE

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

jednoduchých a dostupných seberegulačních strategií, které jim pomáhají zvládat emoční reakce a chránit jejich emoční wellbeing.

Tato aktivita seznamuje účastníky se základními technikami emoční regulace a groundingu, které lze využít ve chvílích, kdy se cítí emočně zahlceni krizovým obsahem online. Prostřednictvím krátkých praktických cvičení a sdílení s vrstevníky jsou účastníci vedeni k reflexi vlastních emočních potřeb, posilování sebeuvědomění a zkoumání zdravých strategií zvládání v podpůrném a psychologicky bezpečném prostředí.

4.1 Praktická aktivita

Tento modul seznamuje účastníky s praktickými technikami emoční regulace a groundingu, které jim mohou pomoci zvládat emoční stres vyvolaný krizovým obsahem na sociálních sítích. Prostřednictvím vedených cvičení, reflexe a sdílení s vrstevníky jsou účastníci podporováni v lepším porozumění vlastním emočním reakcím a v rozvoji zdravých strategií péče o sebe při práci s emočně intenzivním online obsahem.

Cílem modulu je posílit emoční uvědomění a odolnost tím, že účastníkům pomáhá rozpoznávat a zvládat emoční stres, reflektovat dopad krizového obsahu na jejich wellbeing a procvičovat podpůrnou komunikaci v psychologicky bezpečném prostředí. Účastníci se zároveň seznamují s jednoduchými a dostupnými technikami, které jim mohou pomoci regulovat emoce a reagovat na znepokojivé online zkušenosti zdravějším a sebeuvědomělejším způsobem.

Tento modul představuje dvě aktivity, které lze realizovat za účelem posílení emočního wellbeingu a emoční regulace:

Aktivita 1

Facilitátor představí tři jednoduché techniky emoční regulace, které mohou účastníkům pomoci zvládat emoční stres a pocity zahlcení způsobené krizovým obsahem na sociálních sítích. Techniky jsou stručně vysvětleny a společně se skupinou předvedeny. Cílem této aktivity je posílit emoční uvědomění, představit praktické seberegulační strategie a podpořit vzájemné porozumění a sdílení strategií zvládání ve skupině.



Vzdělávací výstupy aktivity 1

Znalosti	Dovednosti	Postoje
<ul style="list-style-type: none">- Rozumí tomu, jak může krizový obsah na sociálních sítích ovlivňovat emoční wellbeing.- Znají základní techniky emoční regulace a groundingu.- Chápu význam péče o sebe a emočních hranic v digitálním prostředí.	<ul style="list-style-type: none">- Použijí jednoduché techniky emoční regulace, například dechová cvičení, groundingové metody a pojmenování emocí.- Reflektují vlastní emoční reakce na krizový obsah.- Procvičují respektující vrstevnické sdílení v psychologicky bezpečném prostředí.- Identifikují osobní strategie péče o sebe pro zvládnání emočního stresu online.	<ul style="list-style-type: none">- Projevují otevřenost vyzkoušet alespoň jednu seberegulační techniku.- Vyjadřují respekt ke strategiím zvládnání a hranicím ostatních.- Podporují všímavý a reflektivní přístup ke konzumaci sociálních sítí.- Uznávají péči o sebe jako legitimní reakci na emoční zahlcení.

Potřebné materiály a pomůcky

- Pohodlné sezení v kruhu

Struktura aktivity 1

Celková délka: přibližně 30 min

Č.	Aktivita	Délka (přibl.)	Popis
1	Dechový reset – box breathing (4–4–4–4)	5 min	Účastníci si procvičí řízené dýchání: nádech na čtyři sekundy, zadržení dechu na čtyři sekundy, výdech na čtyři sekundy a následná pauza na čtyři sekundy. Toto cvičení pomáhá zklidnit nervový systém a snížit stres.
2	Tělesný grounding – technika 5–4–3–2–1	10 min	Toto groundingové cvičení pomáhá účastníkům znovu se propojit s přítomným okamžikem a snížit emoční zahlcení. Účastníci pojmenují: 5 věcí, které vidí 4 věci, které cítí hmatem 3 věci, které slyší 2 věci, které cítí čichem

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

			1 věc, kterou mohou vnímat chutí
3	Pojmenování emocí	5 min	Účastníci si procvičují pojmenování a vyjádření emocí pomocí jednoduchých vět, například „Cítím se ve stresu“, „Cítím úzkost“ nebo „Cítím se zahlceně“. Tato technika podporuje emoční uvědomění a zpracování emocí.
4	Bezpečný kruh sdílení	5 min	Účastníci jsou vyzváni, aby krátce sdíleli strategie zvládnání na základě věty: „Jedna věc, která mi pomáhá, když se cítím online zahlceně, je...“ Facilitátor zdůrazní význam: vzájemné podpory, respektujícího naslouchání, sdílení osobních strategií zvládnání namísto dávání „opravujících rad“, a respektování osobních hranic. Cílem aktivity je vytvořit psychologicky bezpečné prostředí, ve kterém si účastníci mohou vyměňovat zkušenosti a podpůrné strategie.
5	Reflexe	5 min	Účastníci individuálně reflektují péči o sebe a emoční wellbeing ve vztahu ke krizovému obsahu na sociálních sítích. Reflexní otázka „Pojmenuj jednu věc, kterou tento týden uděláš, abys chránil/a svůj emoční wellbeing, když uvidíš krizový obsah online.“ Facilitátor aktivitu uzavře zdůrazněním, že emoční reakce na krizový obsah jsou normální a že péče o sebe je projevem síly, nikoli slabosti.

Aktivita 2

Tato aktivita vede účastníky k reflexi toho, jak může krizový obsah na sociálních sítích ovlivňovat jejich emoční wellbeing a každodenní návyky při konzumaci médií. Prostřednictvím společného vytváření myšlenkových map účastníci identifikují běžné stresory spojené s krizovým obsahem a navrhují praktické strategie mediální hygieny, které mohou pomoci snižovat emoční zahlcení a podporovat zdravější používání sociálních sítí.



MENRE

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

Aktivita kombinuje reflexi, skupinovou diskusi a řešení problémů s cílem posílit emoční uvědomění, péči o sebe a dovednosti kritické konzumace médií. Zároveň vytváří prostor pro výměnu osobních strategií zvládání a učení se ze zkušeností ostatních.

Tato aktivita vyžaduje pečlivou přípravu, aby ji bylo možné efektivně realizovat a aby účastníci jasně rozuměli tomu, co se od nich očekává. Facilitátoři by proto měli připravit srozumitelné vysvětlení pojmu „stresor“: faktor související s krizovým obsahem na sociálních sítích, který může vyvolávat tlak, obavy, zmatek, emoční zahlcení nebo únavu. Facilitátoři by měli připravit také několik neutrálních příkladů stresorů, jako jsou opakované negativní zprávy, dezinformace, strach z promeškání (FOMO), neustálé notifikace nebo obtížnost rozpoznat, kterým zdrojům lze důvěřovat.

Dále by měli připravit jednoduchý model struktury myšlenkové mapy: uprostřed bude nápis „Krizový obsah na sociálních sítích“; kolem něj budou jednou barvou doplněny stresory; vedle každého stresoru budou jinou barvou doplněny odpovídající strategie zvládání nebo mediální hygieny. Užitečné je také připravit několik příkladů dvojic stresorů a strategií, například „neustálé notifikace“ → „vypnout push notifikace“ nebo „dezinformace“ → „ověřit zdroj před sdílením“.

Vzdělávací výstupy aktivity 2

Znalosti	Dovednosti	Postoje
<ul style="list-style-type: none">- Rozumí tomu, jak může krizový obsah na sociálních sítích ovlivňovat emoční wellbeing a míru stresu.- Rozumí tomu, jak mechanismy sociálních sítí, jako jsou algoritmy, viralita a smyčky zapojení, zesilují krizový obsah online.- Rozpoznávají význam mediální hygieny a péče o sebe v digitálním prostředí.	<ul style="list-style-type: none">- Identifikují osobní stresory související s konzumací krizového obsahu na sociálních sítích.- Navrhují praktické strategie péče o sebe a zdravé hranice při práci s obsahem.- Používají jednoduché strategie emoční regulace a odolnosti ke snížení emočního zahlcení.- Kriticky reflektují vlastní návyky při konzumaci médií a online chování.	<ul style="list-style-type: none">- Vyšší uvědomění vlastních emočních potřeb a digitálních hranic.- Větší otevřenost k používání strategií péče o sebe a zdravých mechanismů zvládání.- Vyšší důvěra ve schopnost zvládat emoční stres spojený s online obsahem.- Silnější pocit vlastní účinnosti při volbě zdravějších rozhodnutí v digitálním prostředí.

Potřebné materiály a pomůcky

- Papíry A3 nebo A2 pro skupinové myšlenkové mapy
- Lepicí lístky (různé barvy pro stresory a strategie)
- Fixy nebo silnější popisovače pro kreslení a psaní

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

- Běžné propisky na poznámky
- Lepicí páska pro vyvěšení myšlenkových map
- Flipchart nebo tabule pro facilitátorovu myšlenkovou mapu

Struktura aktivity 2

Celková délka: přibližně 45 min

Č.	Aktivita	Délka (přibl.)	Popis
1	Vytvoření skupin	5 min	Účastníci pracují ve skupinách po 3–5 lidech. Každá skupina obdrží papír a fixy a vytvoří jednu společnou myšlenkovou mapu na téma: „Krizový obsah na sociálních sítích“
2	Myšlenková mapa stresorů – střed: „Krizový obsah na sociálních sítích“	10 min	Skupiny vytvoří myšlenkovou mapu kolem tématu „Krizový obsah na sociálních sítích“. Každý účastník přidá 1–2 stresory související s krizovým obsahem, například opakování negativních zpráv, dezinformace, grafické obrázky, emoční zahlcení, únavu z neustálých aktualizací, strach z promeškání (FOMO) nebo neustálé notifikace.
3	Identifikace strategií mediální hygieny	5 min	Ke každému identifikovanému stresoru skupiny vytvoří odpovídající strategie zvládnání nebo mediální hygieny s použitím jiné barvy. Příklady zahrnují: kontrolovat zprávy pouze dvakrát denně, rozmazat citlivý obsah, přestat scrollovat po určité době, využívat souhrnné newslettery místo živých feedů nebo sledovat ověřené informační zdroje.
4	Skupinové prezentace	10 min	Každá skupina krátce představí svou myšlenkovou mapu a sdílí s celou skupinou jeden nebo dva důležité stresory a strategie zvládnání.
5	Shrnutí facilitátora	5 min	Během skupinových prezentací facilitátor vytváří jednu velkou společnou myšlenkovou mapu, která propojuje všechny identifikované stresory a strategie. Tento finální přehled slouží jako sdílený zdroj a zásobník strategií pro celou skupinu.



MENRE

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

5 Modul 4: Digitální empowerment

Tento modul je zvláště relevantní, protože krizový obsah na sociálních sítích může vyvolávat nejen strach, hněv, smutek, frustraci nebo úzkost, ale také empatii, solidaritu, naději a motivaci jednat (Peter 2023). Studie SINUS o mládeži (Calmbach et al. 2024) zdůrazňuje, že mnoho mladých lidí proměňuje emoční znepokojení v proaktivní zapojení a touhu přispět pozitivně místo toho, aby zůstávali pasivní.

Na tomto potenciálu modul staví a podporuje účastníky v přechodu od pasivní konzumace k aktivní participaci a posilování vrstevníků. Prostřednictvím společného brainstormingu, rozvíjení nápadů a návrhu menších projektů účastníci zkoumají, jak mohou konstruktivně využívat svůj hlas, kreativitu a sociální vliv. Aktivity posilují aktivní jednání, sebedůvěru ve vlastní schopnosti, spolupráci a odpovědnost a zároveň ukazují, že i malé kroky mohou pozitivně ovlivňovat vrstevnické skupiny, online prostředí a místní komunity.

Díky zaměření na empowerment a participaci přispívá modul k budování odolnosti tím, že mladým lidem pomáhá vnímat sebe sama nejen jako ty, na které krize dopadají, ale také jako osoby schopné reagovat, podporovat ostatní a vytvářet pozitivní změnu.

5.1 Praktická aktivita

Tato aktivita podporuje mladé lidi v rozvíjení nápadů pro smysluplné a konstruktivní zapojení ve vrstevnických skupinách a komunitách. Prostřednictvím vedeného brainstormingu, společného třídění nápadů a praktické mini-výzvy účastníci reflektují, jak mohou pozitivně ovlivňovat své prostředí online i offline. Setkání podporuje kreativitu, vrstevnickou podporu, aktivní participaci a rozvoj malých, ale realistických kroků, které posilují podpůrné a odolné komunity.

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

Vzdělávací výstupy

Znalosti	Dovednosti	Postoje
<ul style="list-style-type: none">- Vysvětlí, proč mohou malé vrstevnické aktivity učinit online i offline prostředím podpůrnější.- Uvedou alespoň dva způsoby, jak mohou mladí lidé pozitivně přispívat do digitálních komunit.- Chápou, že malé kroky a iniciativy mohou pozitivně ovlivňovat vrstevnické skupiny a komunity.	<ul style="list-style-type: none">- Navrhnou jednoduchý miniprojekt včetně cíle, cílové skupiny, jednoho konkrétního kroku a jednoho potřebného zdroje.- Generují a rozvíjejí nápady pro pozitivní vrstevnické a komunitní zapojení.- Spolupracují v týmech na návrhu malé iniciativy nebo mikroprojektu.- Uplatňují kreativní myšlení a dovednosti řešení problémů v kontextu digitálního empowermentu.- Prezentují a komunikují své nápady ve skupině.	<ul style="list-style-type: none">- Vyjadřují ochotu zapojit se do pozitivní vrstevnické nebo komunitní aktivity.- Projevují otevřenost ke společnému řešení problémů a vrstevnické podpoře.

Potřebné materiály a pomůcky

- Lepicí lístky (větší množství)
- Silné fixy
- Flipcharty / tabule
- Papírová páska nebo lepicí plocha
- Časomíra
- Prostor pro pohyb a skupinovou práci
- Volitelné: vytištěné inspirativní příklady

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

Struktura aktivity

Celková délka: přibližně 55 min

Č.	Aktivita	Délka (přibl.)	Popis
1	Úvod	5 min	Facilitátor představí aktivitu.
2	Individuální brainstorming	10 min	Účastníci individuálně přemýšlejí o tom, jak se mohou mladí lidé posunout od pasivní konzumace krizového obsahu k aktivnímu a pozitivnímu zapojení. Každý nápad zapisují na samostatný lepicí lístek. V této fázi účastníci pracují potichu, bez diskuse nebo hodnocení, aby byla podpořena kreativita a samostatné myšlení.
3	Třídění nápadů	10 min	Účastníci umístí své lepicí lístky na zeď a společně seskupují podobné nápady do tematických shluků. Poté skupina diskutuje vznikající témata a každému shluku přiřadí název nebo klíčové slovo. Tento proces pomáhá účastníkům identifikovat společné zájmy, společné obavy a možné oblasti pozitivního jednání a zapojení.
4	Mini-výzva: od nápadu k akci	25 min	Malé skupiny si vyberou jeden shluk nebo nápad a rozpracují jej do jednoduchého miniprojektů nebo akčního plánu. Projekty se mohou zaměřovat na vrstevnický empowerment, zvyšování povědomí, komunitní podporu, pozitivní kampaně na sociálních sítích nebo jiné konstruktivní iniciativy. Facilitátor skupiny v průběhu procesu podporuje a zaznamenává klíčové nápady a prvky projektů na flipchart.
5	Reflexe a sdílení	5 min	Každá skupina krátce představí svůj miniprojekt ostatním. Účastníci diskutují hlavní poznatky, proveditelnost, výzvy a možné další kroky. Reflexe se zaměřuje na myšlenku, že mladí lidé se mohou stát aktivními přispěvateli a tvůrci, nikoli pouze pasivními konzumenty online obsahu.



MENRE

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

6 Závěr

Mladí lidé dnes vyrůstají v digitálním prostředí, ve kterém je krizový obsah neustále přítomný a snadno dostupný prostřednictvím sociálních sítí. Války, klimatické krize, násilí, osobní tragédie, dezinformace a emočně intenzivní obsah nejen formují to, jak mladí lidé vnímají svět, ale také ovlivňují jejich emoční wellbeing, míru stresu a pocit bezpečí. Jak bylo v tomto dokumentu zdůrazněno, dlouhodobé vystavení takovému obsahu může přispívat k emočnímu zahlcení, úzkosti, beznaději a emočnímu vyčerpání, ale zároveň může vytvářet empatii, solidaritu a motivaci jednat.

Zjištění a pedagogické přístupy vytvořené v rámci tohoto projektu ukazují, jak důležité je podporovat mladé lidi nejen v kritickém porozumění online obsahu, ale také ve zdravém a odolném emočním zvládnání tohoto obsahu. Posilování emočního uvědomění, schopnosti rozpoznávat fake news, dovedností emoční regulace a digitálního empowermentu může mladým lidem pomoci rozvíjet zdravější návyky při konzumaci médií, kriticky posuzovat informace, rozpoznávat emoční manipulaci a aktivně utvářet podpůrné online i offline komunity.

Praktické aktivity představené v tomto dokumentu mají pedagogům, pracovníkům s mládeží a facilitátorům nabídnout dostupné a adaptovatelné metody pro práci s mladými lidmi ve věku 12 až 25 let. Každá aktivita byla pilotně ověřena v mezinárodním prostředí s různorodými účastníky z hlediska věku, školních výsledků i sociokulturního zázemí, což dále posílilo přizpůsobitelnost a přenositelnost aktivit do různých vzdělávacích kontextů a prostředí práce s mládeží. Kombinací reflexe, emočního učení, kritické mediální gramotnosti, vrstevnického sdílení a aktivní participace moduly přispívají k budování odolnosti participativním a posilujícím způsobem.

Odolnost v digitálním věku nakonec neznamená zcela se vyhýbat náročným emocím nebo krizovému obsahu. Znamená spíše vybavit mladé lidi dovednostmi, uvědoměním, podporou a sebedůvěrou, které potřebují k tomu, aby se v digitálním prostředí pohybovali kriticky, vědomě a konstruktivně, a zároveň chránili svůj emoční wellbeing a pozitivně přispívali ke svým komunitám.

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

Zdroje

- Albert, M., Quenzel, G., de Moll, F., Leven, I., McDonnell, S., Rysina, A., Schneekloth, U., Wolfert, S. (2024): Jugend 2024 – 19. Shell Jugendstudie: Pragmatisch zwischen Verdrossenheit und gelebter Vielfalt. Weinheim: Beltz Verlagsgruppe.
- Arand, J. (2025): Jugendliche mit psychischen Erkrankungen surfen mehr und anders. Dostupné online: <https://www.mdr.de/wissen/medizin-gesundheit/soziale-medien-psychische-krankheiten-jugendliche-100.html> citováno 20.07.2025.
- Behre, J., Hölig, S., Möller, J. (2023): *Reuters Institute Digital News Report 2023 – Ergebnisse für Deutschland*. Hamburg: Verlag Hans-Bredow-Institut.
- Calmbach, M., Flaig, B., Gaber, R., Gensheimer, T., Möller-Slawinski, H., Schleer, Ch., Wisniewski, N. (2024): Wie ticken Jugendliche? SINUS-Jugendstudie 2024. Lebenswelten von Jugendlichen im Alter von 14 bis 17 Jahren in Deutschland. Bonn: Bundeszentrale für Politische Bildung. Dostupné online: <https://www.bpb.de/shop/buecher/schriftenreihe/549130/wie-ticken-jugendliche-sinus-jugendstudie-2024/> citováno 20.07.2025.
- Grúz L. - Fekete B.(2022): A magyarországi fiatalok negyedik legégetőbb problémája: baráti társaságok, közösségek hiánya. In: Pillók Péter – Székely Levente (szerk.): Kívánj tized! A magyarországi fiatalok nemzedéki önreflexiója és jövőképe. Nemzeti Ifjúsági Tanács Szövetség. pp. 71-85.
- Kaman, A., Erhart, M., Devine, J., Napp, A-K., Reiß, F., Behn, S., Ravens-Sieberer, U. (2025): Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Zeiten globaler Krisen: Ergebnisse der COPSY-Längsschnittstudie von 2020 bis 2024. Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz, 68, 670-680. Dostupné online: <https://link.springer.com/article/10.1007/s00103-025-04045-1> citováno 20.07.2025.
- Kixmüller, J. (2024): Durch Social Media erleben sie Krisen näher als früher: Warum Jugendliche sich kaum noch auf die Zukunft freuen. Tagesspiegel 05.05.2024. Dostupné online: <https://www.tagesspiegel.de/wissen/warum-jugendliche-sich-kaum-noch-auf-die-zukunft-freuen-durch-social-media-erleben-sie-krisen-deutlich-naher-als-fruher-11596262.html> citováno 20.07.2025.
- Kramp, L., & Weichert, S. (2022). Wie resilient sind wir im Netz. Abschlussbericht zur Grundlagenstudie „Digitale Resilienz in der Mediennutzung“ (S. 38). VOCER Institut für Digitale Resilienz.
- Nigratschka, C. (2025): Dark Patterns bei Social Media: Kinder im Bann der Apps: Was dagegen hilft, ZDF Heute. Dostupné online:



MENRE

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

<https://www.zdfheute.de/ratgeber/gesundheit/tik-tok-psyche-kinder-umgang-100.html> citováno 20.07.2025.

Peter, F. (2023): Psychische Konsequenzen der sozial-ökologischen Krisen für Jugendliche Zur Bedeutung emotionaler Reaktionen für das psychotherapeutische Setting. à jour! – Psychotherapie-Berufsentwicklung, 18(2), 28. Dostupné online: https://psychosozial-verlag.de/resources/openaccess_pdf/32341.pdf citováno 20.07.2025.

Peter, F., Asbrand, J. (2025): Unterstützung junger Menschen in gesellschaftlichen Krisenlagen. Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie, 74, 297-315. Dostupné online: <https://de.vr-elibrary.de/doi/10.13109/prkk.2025.74.4.297> citováno 20.07.2025.

Schnetzer, S., Hampel, K., Hurrelmann, K. (2024): Trendstudie 2024 – Jugend in Deutschland: Verantwortung für die Zukunft? Ja, aber. Kempten: Simon Schnetzer.

WHO (2024): Jugendliche, Bildschirme und psychische Gesundheit. Neuer WHO-Bericht zeigt Notwendigkeit für gesündere Online-Gewohnheiten unter Jugendlichen auf. Regional Office for Europa. Dostupné online: <https://www.who.int/europe/de/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health> citováno 20.07.2025.



MENRE

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

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

Období 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