



PŘÍRUČKA



DOBA **SOLIDÁRNÍ**





• Visegrad Fund

Projekt je spolufinancován vládami České republiky, Maďarska, Polska a Slovenska prostřednictvím visegrádských grantů z Mezinárodního visegrádského fondu.

Posláním fondu je podporovat myšlenky udržitelné regionální spolupráce ve střední Evropě.

DOBA SOLIDÁRNÍ

Age of Solidarity – Youth Voices for Social Justice

je společný projekt čtyř partnerských organizací:

Charita Česká republika
Charita Maďarsko
Charita Polsko
EDUMA, n.o.



OBSAH:

OBSAH	5
Porozumění migraci	5 – 6
O organizacích	7 – 10
Učitelé a spolužáci jako hybatelé změny – podpora ukrajinských uprchlíků ve vzdělávání	11 – 24
 LEKCE	 25
Rámec pro práci s videopříběhy	26 – 29
Využití videopříběhů v různých vzdělávacích oblastech	30 – 35
Migrace – pohyb lidí nebo lidské příběhy	36 – 47
Poslední den před odjezdem	48 – 53
Dopisy	54 – 57
Kampaně na sociálních sítích k nabourání a odstranění předsudků a stereotypů proti ukrajinským uprchlíkům	58 – 60
 METODICKÁ PŘÍRUČKA PRO SOCIÁLNÍ SÍTĚ	 61
Užívání sociálních médií	63 – 65
Aktivita na sociálních sítích	66 – 70

POROZUMĚNÍ MIGRACI

Tato příručka byla vytvořena jako praktický zdroj informací pro pedagogy, pracovníky s mládeží a komunitní organizátory, kteří se snaží prosazovat sociální spravedlnost a podporovat inkluzi ve svých komunitách.

Vznikla v rámci projektu Age of Solidarity – Youth Voices for Social Justice a kombinuje inovativní vyprávění příběhů s praktickými výukovými metodami. Cílem projektu je zvýšit povědomí o životních zkušenostech zranitelných mladých migrantů a potírat stereotypy a předsudky, které často obklopují problematiku migrace. Prostřednictvím autentických výpovědí na videu a jejich převedením do poutavých učebních plánů umožňuje projekt pedagogům podněcovat smysluplné rozhovory a inspirovat k aktivní občanské angažovanosti. Tento společný zdroj je výsledkem spolupráce organizací **Charita Česká republika, Charita Maďarsko, Charita Polsko a Eduma n.o.** Jeho realizace byla možná díky štědré podpoře našeho dárce, **Visegrádského fondu**, a odborným znalostem autorů projektu, kteří přispěli k jeho vývoji.

Tato příručka je určena všem, kteří mají zájem integrovat skutečné příběhy do vzdělávacího procesu. Slouží jako průvodce a inspirace pro vytváření empatictější a informovanější společnosti. Užijte si objevování materiálů a nápadů; přejeme vám, ať vám pomohou přinést změnu do vaší komunity.

DOBA  SOLIDÁRNÍ



O ORGANIZACÍCH

O organizacích

Charita Česká republika

Charita Česká republika je nejstarší neziskovou organizací na národní úrovni a největším nestátním poskytovatelem sociálních a zdravotních služeb. Charitní síť zahrnuje více než **320 poboček** různých velikostí – od malých farních po diecézní a arcidiecézní charity. Každý rok organizace **pomáhá téměř 150 000 lidem po celé zemi.**

Charita Česká republika aktivně podporuje mladé migranty a usiluje o sociální inkluzi prostřednictvím různých programů a služeb. Poskytuje bezplatné sociální poradenství, nízkoprahové kurzy českého jazyka, pomoc s administrativními záležitostmi, tlumočnické služby a další podporu, která mladým migrantům usnadňuje integraci do české společnosti.

Kromě toho provozuje informační linku, která nabízí právní, sociální a vzdělávací poradenství. Kromě přímé pomoci se také zasazuje o systémové změny, které zlepšují podmínky pro migranty a uprchlíky v České republice. Organizace zvyšuje povědomí veřejnosti, ovlivňuje politiku a podporuje vytváření inkluzivnější společnosti.

Dále organizuje volnočasové aktivity pro děti a mládež, včetně doučování, workshopů, exkurzí a letních táborů, které podporují jejich začlenění a osobní rozvoj. Tyto iniciativy mají za cíl vytvořit inkluzivní prostředí, ve kterém mohou mladí migranti prosperovat a plně se zapojit do svých nových komunit.

Charita Maďarsko

Charita Maďarsko je oficiální humanitární organizací Maďarské katolické církve. Pomáhá lidem v nouzi prostřednictvím správy sociálních a zdravotnických zařízení a realizací různých programů a akcí po celé zemi, a to bez ohledu na věk, pohlaví či vyznání.

V Maďarsku je místní činnost **802 farních charit koordinována 16 diecézními charitami**. Národní ústředí Charity Maďarsko organizuje celostátní operace, mezinárodní spolupráci a poskytování nouzové humanitární pomoci. Na plnění poslání Charity Maďarsko se podílí přibližně **10 000 dobrovolníků, 450 zaměstnanců a 22 sociálních institucí**, přičemž hlavní **cílové skupiny zahrnují:**

- seniory a nemocné,
- osoby bez domova,
- rodiny v nouzi,
- sociálně znevýhodněné menšiny,
- osoby se zdravotním postižením a osoby se sníženou pracovní schopností,
- uprchlíky a pronásledované křesťany
- oběti katastrof.
- osoby se závislostmi,

Charita Maďarsko se do poskytování humanitární pomoci v zahraničí a podpory uprchlíků zapojila již během politických změn v roce 1989, bezprostředně po tzv. Panevropském pikniku (otevření maďarsko-rakouských hranic pro občany bývalého Východního Německa). Od té doby realizovala řadu humanitárních misí, například v Chorvatsku v roce 2020, v Turecku, Itálii a Slovinsku v roce 2023 a v Libanonu v roce 2024 (stále probíhající). Charita Maďarsko navíc stále více spolupracuje s dalšími národními charitami v regionu.

Maďarsko v současnosti čelí jedné z největších humanitárních výzev ve své moderní historii, kdy přijalo více než 4 200 000 osob prchajících před válkou na Ukrajině. Charita Maďarsko se intenzivně podílí na poskytování pomoci vysídleným osobám a významně přispěla k úsilí země v oblasti

podpory uprchlíků. Poskytovala okamžitou pomoc přichozím na hranicích, v Budapešti i v diecézích. Od poloviny června 2022 pomáhá její Integroční centrum v Budapešti uprchlíkům, kteří se chtějí v Maďarsku usadit. Nabízí podporu při hledání dlouhodobého zaměstnání, organizuje bezplatné kurzy maďarského jazyka a letní tábory, poskytuje bezplatné lékařské prohlídky a další služby. Díky těmto aktivitám Charita Maďarsko dosud podpořila přibližně 43 000 uprchlíků.

Kromě toho Charita Maďarsko kontinuálně pomáhá i vnitřně vysídleným osobám na Ukrajině – v úzké spolupráci se sítí ukrajinské Charity odeslala více než 500 humanitárních zásilek s 500 tunami potravin a dalších nezbytností v celkové hodnotě přesahující 2 miliony eur.



Charita Polsko

Charita je největší charitativní organizací v Polsku, která se zavázala chránit důstojnost každého člověka bez ohledu na národnost, náboženství, věk nebo životní okolnosti. Prostřednictvím sítě **45 diecézních poboček, více než 1 000 zařízení, 20 000 zaměstnanců a 60 000 dobrovolníků** poskytuje pomoc lidem v nouzi po celé zemi. Organizace se rovněž angažuje v humanitárních projektech po celém světě, mimo jiné na Ukrajině, v Sýrii, Gaze a Jemenu.

Již řadu let Charita podporuje seniory, děti a mládež, chronicky nemocné, osoby bez domova a jedince ohrožené sociálním vyloučením, včetně migrantů a uprchlíků. První tři Centra pomoci migrantům a uprchlíkům byla otevřena v roce 2018 a do roku 2022 jejich počet vzrostl na 32. Do konce roku 2023 se v těchto centrech zaregistrovalo více než 92 000 příjemců pomoci a v následujícím roce dalších 27 000. Nejčastějšími žadateli o pomoc jsou ženy, děti, mládež a senioři. Tato centra nabízejí uprchlíkům bezplatnou sociální a psychologickou podporu, kurzy polského jazyka, pomoc s hledáním zaměstnání, právní poradenství, certifikované překlady, herní koutky pro děti a integrační prostory pro dospělé. Terénní mobilní týmy podporují

osoby ohrožené ekonomickým, zdravotním nebo geografickým vyloučením, včetně uprchlíků žijících v menších městech. Jen v roce 2023 využilo podpory center více než 20 000 dětí, které se zapojily do aktivit v dětských klubech a dalších vzdělávacích programech. Zvláště zranitelnou skupinou jsou děti odloučené od rodičů nebo evakuované z ukrajinských dětských domovů. Odhaduje se, že v prvních týdnech eskalace války našlo v zařízeních Charity Polsko útočiště více než 700 nezaopatřených dětí. Více než 300 evakuovaných dětí a jejich pečovatелů obdrželo komplexní podporu v rámci projektu realizovaného ve spolupráci s Charitou Německo a UNICEF.

Během posledních třiceti měsíců Charita pomáhala těmto skupinám v několika zařízeních po celém Polsku, přičemž najímala další pracovníky, včetně sociálních pracovníků, aby zajistila přístup k lékařským službám, psychologické podpoře, vzdělávání, volnočasovým aktivitám, výletům a letním programům. Dalším klíčovým cílem bylo zachování standardů ochrany dětí a podpora ukrajinských pečovatелů při vytváření stabilního a bezpečného prostředí.

EDUMA n.o.

Eduma je inovativní vzdělávací organizace zaměřená na emoční **učení prostřednictvím vyprávění příběhů**. Prostřednictvím zážitkových workshopů a školení vzdělává klíčové aktéry v oblasti školství, sociální práce a podnikání. Posláním organizace je budovat mosty porozumění a vytvářet příležitosti pro lidi, kteří čelí společenským bariérám.

Pomocí jejich průkopnického portálu **Onlinezivakniznica.sk** přináší autentické videopříběhy doplněné metodikami, které pomáhají zvyšovat citlivost škol, mládeže, firemního a veřejného sektoru i zranitelných skupin ve společnosti. V rámci svých aktivit vytváří metodiky, nástroje a vzdělávací přístupy podporující vznik vstřícného prostředí pro migranty z Ukrajiny. Zaměřuje se zejména na usnadnění adaptace a komunikace dětí a mládeže ze Slovenska, které pocházejí z odlišného jazykového a kulturního prostředí.



Situace v zemích Visegrádské čtyřky:



Učitelé a spolužáci
jako hybatelé změny

PODPORA UKRAJINSKÝCH UPRCHLÍKŮ VE VZDĚLÁVÁNÍ

Učitelé nejsou jen pedagogové – jsou tvůrci inkluzivní společnosti. V době bezprecedentních globálních výzev, jako je nucená migrace milionů Ukrajinců v důsledku války, je vaše role důležitější než kdy dříve. Jste v jedinečné pozici, abyste své studenty provedli tímto obdobím změn a pomohli jim rozvíjet empatii, porozumění a naději.



Porozumění migraci

Lidský příběh

Migrace není pouze pohybem lidí, ale příběhem přežití, odvahy a proměny. Pro ukrajinské rodiny prchající před válkou migrace znamená **hledání bezpečí** a důstojnosti. Tito lidé nejsou jen „migranty“ nebo „uprchlíky“; jsou to rodiče, kteří znovu budují své životy, děti snící o lepší budoucnosti a komunitě, které přispívají svým novým domovům.

Pro učitele znamená porozumění migraci uznání její složitosti. Dobrovolná migrace často začíná nadšením z nových příležitostí, zatímco nucená migrace – jakou zažívají Ukrajinci – přináší trauma a nejistotu. Když migraci chápete jako lidskou zkušenost, a ne pouze jako statistiku, můžete ve své třídě podporovat soucit.



Odvaha ukrajinských prchlíků

Od února 2022 hledaly miliony Ukrajinců útočiště v sousedních zemích. Země Visegrádské čtyřky – Polsko, Česká republika, Slovensko a Maďarsko – prokázaly pozoruhodnou solidaritu, když přivítaly téměř 1,6 milionu uprchlíků. Tito lidé si přinášejí nejen své těžkosti, ale také svou odolnost a odhodlání.

Ukrajínští uprchlíci dosáhli významného pokroku směrem k nezávislosti. V Polsku je zaměstnáno 70 % uprchlíků v produktivním věku – což svědčí o jejich přizpůsobivosti a pracovní morálce. Podobně ukrajínští žáci obohatili školy o jedinečné úhly pohledu, čímž pomohli vytvářet globálně uvědomělé třídy.



Učitelé jako obhájci inkluze

Jako pedagogové jste často prvními kontaktními osobami pro uprchlické děti v jejich novém prostředí. Vaše role je klíčová při vytváření inkluzivního prostoru, kde se všechny děti cítí ceněné. Zde je několik způsobů, jak můžete účinně podpořit ukrajinské studenty:

- **Oslavujte rozmanitost:** Zařadte do svého učebního plánu lekce o ukrajinské kultuře a historii. Tím nejen uctíte jejich dědictví, ale také vzděláte ostatní studenty.
- **Citlivě přistupujte k traumatu:** Mnoho dětí uprchlíků může mít kvůli svým zkušenostem problémy s úzkostí nebo PTSD. Uznání těchto výzev vám umožní nabídnout adekvátní podporu.
- **Podporujte propojení mezi vrstevníky:** Podporujte vzájemné doučování nebo buddy systémy, které pomohou ukrajinským studentům začlenit se sociálně i akademicky.
- **Přizpůsobte výukové metody:** Upravte hodnocení a plány lekcí tak, aby byly přizpůsobeny jazykovým bariérám nebo mezerám v předchozím vzdělání.
- **Spolupracujte s rodinami:** Budujte vztahy s rodiči, abyste lépe pochopili potřeby každého dítěte.



Cesta ukrajinských dětí ve školách

Pro mnoho ukrajinských dětí je přizpůsobení se novému školnímu systému jak příležitostí, tak výzvou. V případě nucené migrace často při kulturním přizpůsobení přeskočíme počáteční fázi nadšení, což znamená, že děti jsou vrženy přímo do zmatku a stresu. Učitelé mohou hrát klíčovou roli při pomoci dětem zorientovat se na této cestě tím, že jim poskytnou stabilitu a povzbuzení. Tabulka níže poskytuje informace o počtu ukrajinských žáků, kteří utekli před válkou a zůstali v školních systémech Polska, České republiky, Slovenska a Maďarska. Údaje pocházejí od UNHCR a UNESCO pro školní rok 2023/2024.

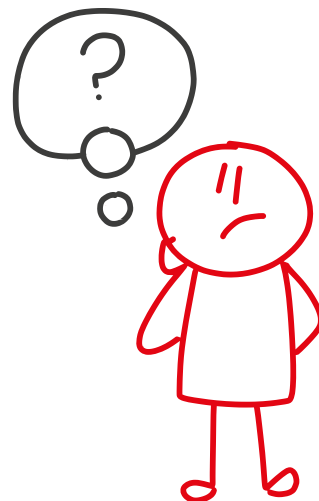
	Uprchlíci z Ukrajiny integrovaní do vzdělávacího systému, školní rok 2023/2024
Polsko	179 677
Česká republika	51 281
Slovensko	11 900
Maďarsko	4 856

Mladší děti se přizpůsobují rychleji díky své přirozené zvědavosti a otevřenosti. Nicméně jazykové bariéry jim mohou ztížit vyjadřování nebo navazování přátelství. Podporou inkluzivní třídy a nabídkou cílené jazykové podpory můžete těmto žákům pomoci, aby se rozvíjeli a prosperovali.

Rozpoznání traumatu a budování odolnosti

Nucená migrace zanechává hluboké duševní jizvy na dětech i dospělých. Pochopení těchto problémů je klíčem k podpoře žáků s uprchlickou zkušeností:

- **Kulturní žal:** Mnoho uprchlíků prožívá zármutek nad ztrátou své vlasti a blízkých. Tato emocionální zátěž může ovlivnit jejich motivaci a chování.
- **Syndrom přeživšího:** Některé děti pociťují vinu za to, že přežily, zatímco ostatní ne. Může se projevovat jako uzavřenost nebo potíže se zapojením do školních aktivit.
- **PTSD (posttraumatická stresová porucha):** Časem se mohou objevit příznaky jako úzkost, podrážděnost nebo potíže se soustředěním.
- **Somatizace:** Stres může vést k fyzickým potížím bez jasných zdravotních příčin.



Včasné rozpoznání těchto příznaků může těmto dětem poskytnout emocionální podporu, kterou potřebují k uzdravení a úspěchu.



Úloha škol při integraci

Školy v zemích Visegrádské skupiny zavedly různá opatření k účinné integraci ukrajinských studentů:

- Přípravné třídy určené výhradně pro zahraniční studenty pomáhají usnadnit přechod do běžných tříd.
- Interkulturní asistenti působí jako prostředníci mezi učiteli a ukrajinskými rodinami.
- Jazykové kurzy zajišťují, aby se studenti z řad uprchlíků mohli plně zapojit do výuky.



Navzdory těmto snahám přetrvávají určité překážky.

Přeplněné třídy a limitované zdroje omezují schopnost učitelů vyhovět potřebám každého žáka. I přes tyto potíže však přítomnost ukrajinských studentů nabízí příležitosti k růstu – jak pro pedagogy, tak pro jejich třídy.



Vize pro budoucnost



Ukrajinské děti přinášejí do vašich tříd obrovský potenciál. Jejich nezdolnost inspiruje vrstevníky a zároveň u všech žáků podporuje empatii. **Tím, že je dnes podpoříte, vytváříte budoucnost, ve které je rozmanitost oslavována jako silná stránka.**

Přítomnost ukrajinských uprchlíků není jen výzvou; je to příležitost – pro školy, aby se staly centry inkluze, a pro učitele, jako jste vy, aby tuto transformaci vedli.

Migrace – co to znamená?

Podívejme se na migraci z pohledu země, do které lidé přicházejí. V tomto případě hovoříme o imigraci. Organizace spojených národů (OSN) doporučuje, aby pobyty kratší než tři měsíce nebyly označovány jako imigrace. Pokud vezmeme jako referenční bod zemi odchodu, mluvíme o emigraci. Lidé, kteří se účastní migrace, jsou migranti – buď **imigranti**, nebo **emigranti**.

Právní základ pro pobyt v zemi (například vízum nebo povolení k pobytu) je zásadní jak pro stát, tak pro samotného imigranta. Je základem **legální migrace**. Mnoho lidí vnímá označení člověka za „ilegálního“ jako dehumanizující, protože neodráží složitost jeho životní situace a vyvolává negativní reakce. Z tohoto důvodu odborníci na migraci často používají pojem **nedokumentovaný/neregistrovaný imigrant**. Základní lidská práva zaručují možnost opustit vlastní zemi, avšak rozhodnutí o povolení pobytu závisí na druhém státě. Lidé, kteří vstoupí nebo prodlouží svůj pobyt bez povolení dané země, se stávají součástí **nelegální imigrace**.



Dnes mohou lidé žádající o mezinárodní právní ochranu získat kromě uprchlického statusu, který představuje stabilní a dlouhodobou ochranu (a může vést k trvalému pobytu nebo občanství), také doplňkovou ochranu, tolerovaný pobyt nebo dočasnou právní ochranu. U těchto forem ochrany se předpokládá, že jakmile pominou důvody útěku, mohou se lidé vrátit do své domovské země. Bez ohledu na jejich formální status se všichni tito lidé označují jako uprchlíci. Podle tohoto přístupu se migrace, které neprobíhají pod tlakem okolností, označují jako dobrovolné migrace.

Stručně řečeno, **každý uprchlík je migrant, ale ne každý migrant je uprchlík nebo usiluje o azyl v cizím státě.**

Pokud jde o osoby, které čekají na udělení ochrany v zahraničí, hostitelský stát má vůči nim konkrétní povinnosti. To vyplývá ze skutečnosti, že tito lidé se ocitli mimo svou vlast kvůli ohrožení života nebo zdraví. Země, která zpracovává jejich žádost o azyl, by jim měla zajistit přístup k ubytování, potravinám, ošacení a zdravotní péči.

Přliv uprchlíků z Ukrajiny do zemí Visegrádské skupiny

Od února 2022 opustily miliony ukrajinských občanů své domovy v důsledku ruské agrese na ukrajinském území a obav z válečných následků. Miliony uprchlíků zůstávají i nadále na Ukrajině jako vnitřně vysídlené osoby. Podle odhadů Úřadu vysokého komisaře OSN pro uprchlíky (UNHCR) se jejich počet v evropských zemích na začátku roku 2025 pohybuje okolo 6,3 milionu. V zemích Visegrádské skupiny se aktuálně (leden 2025) nachází **993,8 tisíce uprchlíků v Polsku, 389,8 tisíce v České republice, 132,1 tisíce na Slovensku, 61,5 tisíce v Maďarsku**. Navíc Polsko a Česká republika patří mezi státy, které přijaly nejvíce vysídlených osob nejen v absolutních číslech (tj. v počtu osob), ale i v relativním vyjádření: Česká republika 34 uprchlíků na 1 000 obyvatel, Polsko 25 uprchlíků na 1 000 obyvatel.

Takto významná přítomnost uprchlíků z Ukrajiny v regionu Visegrádské skupiny se dá vysvětlit geografickou blízkostí, historickými vazbami a tím, že se státní orgány, tváří v tvář humanitární krizi, rozhodly otevřít své hranice a zapojit se do pomoci uprchlíkům. Společně s nimi jednali i obyčejní lidé, dobrovolníci, místní instituce, nevládní organizace a mezinárodní organizace.

Ve všech visegrádských zemích byl Ukrajincům udělen status dočasné ochrany. Následoval přístup na trh práce (bez nutnosti pracovního povolení) a k různým formám odborného vzdělávání, stejně jako k systému zdravotní péče (prakticky stejnému jako pro občany všech zemí), vzdělání a sociální péči. Po období, kdy každý uprchlík mohl počítat s bezplatným ubytováním a stravou, se postupem času okruh oprávněných osob zúžil na osoby či kategorie se zvláštními potřebami.



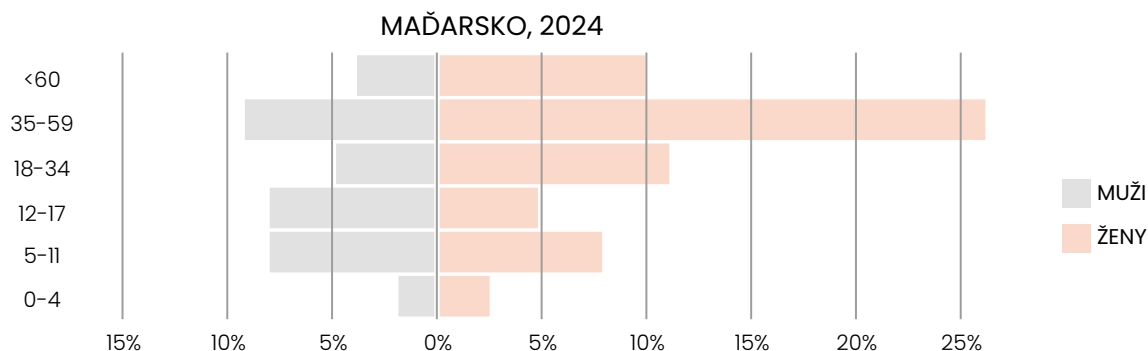
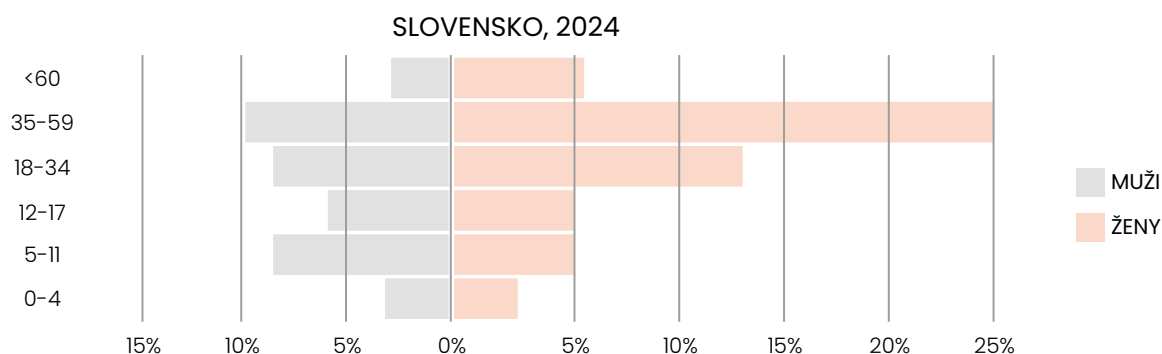
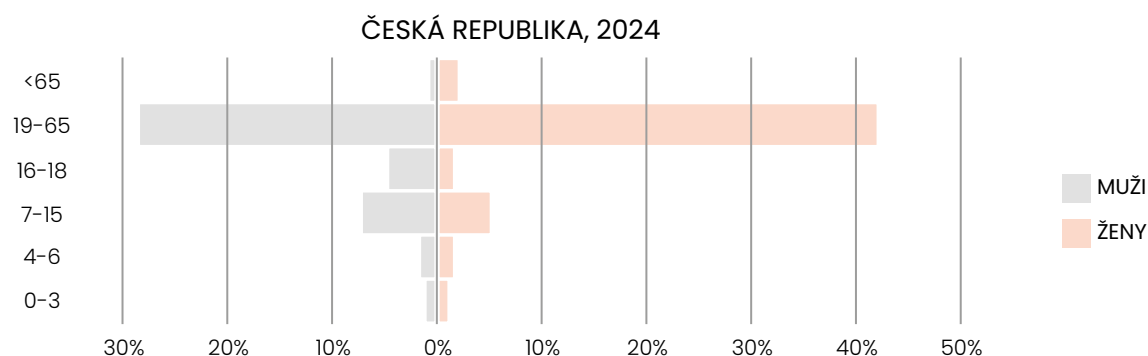
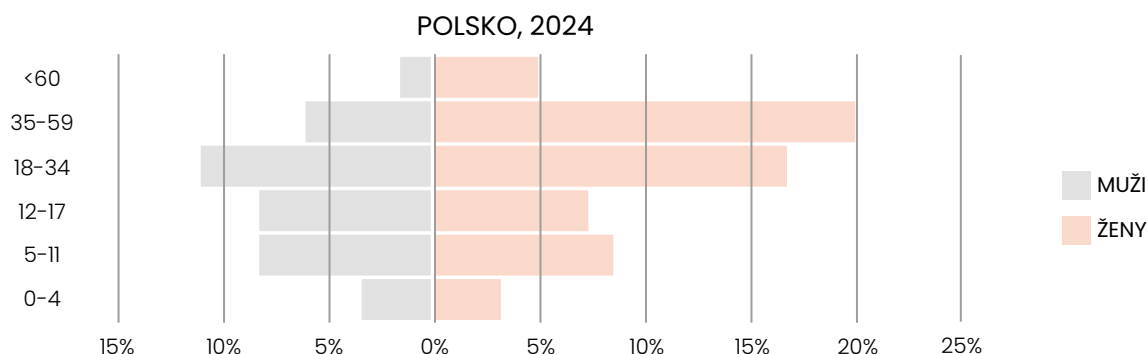
Postupem času se uprchlíci z Ukrajiny stávají více nezávislími. Míra, do jaké se jim podařilo integrovat na místní trhy práce, se výrazně liší mezi jednotlivými zeměmi. Odborníci nacházejí vysvětlení pro tyto rozdíly v přítomnosti předchozích migrantů. Upozorňují, že při hledání práce se mnoho uprchlíků spoléhá na předchozí kontakty se svými krajany, kteří již pracovali v zahraničí před eskalací konfliktu v roce 2022. Situace vypadá nejlépe v Polsku.

Odhadovaná míra zaměstnanosti mezi ukrajinskými uprchlíky v Polsku, citovaná Organizací pro hospodářskou spolupráci a rozvoj (OECD), je 70 %. V České republice pracuje téměř polovina uprchlíků v produktivním věku, v Maďarsku a na Slovensku kolem jedné třetiny (září 2023).

Postupem času se uprchlíci z Ukrajiny stávají více nezávislími.

Demografické údaje uprchlíků z Ukrajiny v zemích Visegrádské skupiny

Ve všech zemích je jasně patrná převaha žen a dětí. Grafy níže ukazují věkovou a pohlavní strukturu ukrajinských uprchlíků žijících v Polsku, České republice, Maďarsku a na Slovensku. Data pocházejí od UNHCR a týkají se konce roku 2024.



Ukrajínští žáci ve školách

Děti, které uprchly před válkou, byly integrovány do veřejného vzdělávacího systému v zemích Visegrádské skupiny. Ačkoli se počet přijatých žáků-uprchlíků mezi jednotlivými zeměmi liší, pro každého učitele může jakékoli dítě s traumatickými zkušenostmi **měnit dynamiku skupiny a organizaci učitelovy práce**. Pro děti s uprchlickou zkušeností jsou učitelé často prvními a nejdůležitějšími dospělými představiteli nové kultury. Školy spolupracují s nevládními organizacemi, které podporují děti při adaptaci.

Ve všech čtyřech zemích je pro žáky z řad uprchlíků přínosem výuka jazyků, ve kterých se vzdělávání uskutečňuje. Rovněž jim pomáhá dodatečná asistence v jiných předmětech, jako je přizpůsobení kritérií hodnocení a výukových materiálů. Různé země zavedly různá specifická řešení. Například v Polsku existuje kromě začlenění žáků do běžných tříd možnost vytvoření přípravných skupin pouze pro žáky z řad cizinců. Školy zaměstnávají interkulturní asistenty (kteří mohou mít pouze středoškolské vzdělání, ale hovoří jazykem země původu přistěhovalců) jako prostředníky mezi Poláky a Ukrajinci. Zajištění finančních prostředků na jejich zaměstnávání je však značným problémem. Interkulturní asistent by měl pracovat v každé přípravné skupině a v každé třídě, ve které jsou přistěhovalí žáci.

Zátěž spojená s účastí ve dvou vzdělávacích systémech existuje ve všech zemích Visegrádské skupiny. Někdy ji dospělí – rodiče a učitelé – přehlížejí, protože se snaží naplnit své cíle: udržet si ukrajinskou identitu, propojit se s ukrajinským systémem, protože nikdo neví, zda a kdy se vrátí na Ukrajinu, a co nejrychleji se přizpůsobit systémům zemí, v nichž děti našly útočiště.

Nejdůležitější však je, že ve čtyřech visegrádských zemích mohou být ukrajínští žáci integrováni do vzdělávacího systému na různých úrovních. Mohou skládat zkoušky s ohledem na své



specifické potřeby a poté pokračovat ve vzdělávání na univerzitní úrovni.

Samostatným problémem je, že **někteří žáci zůstávají mimo vzdělávací systémy** visegrádských zemí kvůli výhradnímu využívání dálkového (online) studia v rámci ukrajinského systému. Vzhledem k delší době strávené mimo Ukrajinu a problémům s určením, zda děti plní povinnou školní docházku, je takové řešení spojeno s omezeními.

Jednou z výhod přítomnosti ukrajinských dětí v třídě je **rozvoj empatie u ostatních žáků**. To platí i pro další kategorie dětí, které jsou do tříd zařazeny v rámci inkluzivního vzdělávání. Děti z většinové skupiny se mohou stát průvodci pro své nové spolužáky, čímž **zvyšují své vlastní sebevědomí** – cítí se kompetentně a vynalézavě. Potřebují však v tomto procesu podporu dospělých, například delegování úkolů učitelem. V pedagogice se tato strategie nazývá **peer tutoring** (vzájemné doučování). Pokud se děti uprchlíků nevrátí do své vlasti, mohou jejich dospělí krajané v budoucnu, stejně jako nyní, zmírnit nepohodlí, které univerzity pociťují kvůli demografickému kolapsu a klesajícímu počtu studentů.

Děti z Ukrajiny bez rodičů

Děti, které opustily Ukrajinu bez svých rodičů, se nacházejí v mimořádné situaci. Mohly být doprovázeny dospělými, kteří nebyli jejich rodiči, jako jsou prarodiče, starší sourozenci, vzdálení příbuzní nebo dokonce přátelé. Pro řešení mnoha záležitostí je potřebná iniciativa a/nebo souhlas rodičů. Zákonní zástupci je mohou nahradit, ale to vyžaduje čas a znamená to použití různých procedur v závislosti na předpisech v dané zemi. Osoby, které dítě doprovázejí, se mohou těmito zástupci stát.

Řešení jsou poskytována také dětem, které opustily Ukrajinu zcela samy a každodenně potřebují zástupce ve formálních záležitostech, péči a přístřeší. Budou umístěny do ústavní péče, rodinných dětských domovů nebo pěstounských rodin. Mohou počítat s pomocí nevládních organizací a místních úřadů, aby získaly přístup k psychologům a byly v procesu znovusjednocení s rodinou.

U dospívajících je situace velmi specifická.

Podle ukrajinské legislativy mohou mladiství starší 16 let překračovat hranice sami. V České republice, Polsku, na Slovensku a v Maďarsku jsou však stále považováni za nezletilé. Pro mladé lidi může být obtížné tuto situaci přijmout. Vnímají ji jako omezení svobody, což však neznamená, že nepotřebují pomoc dospělých.



Některé děti z dětských domovů, které byly evakuovány z Ukrajiny, byly umístěny do pečovatelských zařízení. Na jejich podpoře se podílely také nevládní a mezinárodní organizace. Některé děti byly umístěny do pěstounských rodin, jiné do center, která se specializují na pomoc dětem z řad uprchlíků a migrantů. Navzdory obtížným podmínkám stále pokračuje snaha poskytnout jim pocit bezpečí a naděje do budoucna. Různé organizace zajišťují finanční prostředky a dary a zapojují se do aktivit pro děti.

Stereotypy a předsudky

Stereotypy mohou být negativní nebo pozitivní. Ty negativní se mohou vyvinout v předsudky, které jsou provázeny extrémními emocemi a mobilizací k akci, tj. diskriminaci. Stručně řečeno, **předsudky jsou soubory negativních soudů, které jsou většinou vyplývají z generalizací založených na nepravdivých nebo neúplných premisách.** Předsudky ovlivňují jednotlivce, národnosti, sociální i jiné skupiny.

Nyní se pozastavíme u toho, jak mohou média, a to jak mainstreamová, tak sociální, více či méně

záměrně ovlivňovat postoje lidí. To nám pomůže pochopit, jak původně vřelé přijetí uprchlíků z Ukrajiny začalo chladnout. Uvedeme příklady z polských novin. Samozřejmě netvrdíme, že média jsou hlavním nebo jediným hybatelem změny postojů. Hrají však významnou roli.

Stereotypy mohou být negativní nebo pozitivní.



Začněme prvním titulkem, *Temná stránka migrace. Cizinci v Polsku řídí pod vlivem alkoholu a porušují zákazy* (Rzeczpospolita, 25. ledna 2024). Čteme dál: *Přliv cizinců po vypuknutí války na Ukrajině se odrazil ve statistice kriminality. Jízda pod vlivem alkoholu (...) je podle údajů Policejního ředitelství připravených speciálně pro Rzeczpospolitę skutečnou pohromou. V jiném čísle téhož deníku se uvádí: „Nejvíce nehod – téměř 60 procent – způsobili řidiči z Ukrajiny (...) Celkově počet nehod – jak uvádějí policisté – je odrazem množství uprchlíků, kteří přišli do naší země.“* (26. března 2024).

Netvrdíme, že by takové informace měly být zakázány. Nicméně učitelé, jako specifická profesní skupina, by si měli být vědomi toho, že tento typ informací přitahuje pozornost (což je

koneckonců to, o co všem médiím jde) a může ovlivnit postoje vůči všem uprchlíkům, včetně žáků v jejich třídách.

Mezi veřejností se objevuje pocit, že uprchlíci přispívají ke zhoršení kvality a dostupnosti veřejných služeb. Vedle školství se v médiích objevila také otázka zdravotní péče. Jako argument bylo uváděno prodlužování čekacích lhůt na vyšetření u specialistů, vyšetření a léčbu. Neexistují však spolehlivé údaje, které by naznačovaly, do jaké míry je za prodlužování čekacích dob odpovědný nárůst počtu osob, na které se služby vztahují, a do jaké míry jde o postupný důsledek dlouholetého špatného fungování zdravotnického systému.

Co migrace přináší a co stojí

Výhody a nevýhody mezinárodní migrace je třeba zvažovat **na makro a mikro úrovni**. Začneme na **makro úrovni**. Závěry z různých zemí, které přijímají imigranty, nejsou jednoznačné. Závisí na migračních politikách těchto zemí (profil imigrantů), větší nebo menší regulaci pracovního trhu a úrovni rozvoje ekonomik v přijímajících a vysílajících zemích. Závěry ohledně přínosů a ztrát z perspektivy vysílajících zemí jsou také nejasné. Odliv nadměrné populace a finanční transfery zasílané ze zahraničí mohou zlepšit situaci v této zemi, a dokonce přispět k ekonomickému rozvoji zaváděním dovedností a technologií ze zahraničí, když se lidé vrátí do své vlasti. Na druhou stranu, občané, kteří zůstávají v zemi, se mohou na transfery tolik spolehnout, že ztratí zájem o zaměstnání a podnikání. S určitým zpožděním může odliv lidí také zpomalit národní rozvoj.

Přejdeme nyní k **mikroúrovni**. Podívejme se na ztráty a přínosy pro jedince. Někdy není rovnováha mezi nimi zcela vyvážená, a to ani

z pohledu migrantů. Mezi ztráty patří mimo jiné ztráta nepřímého kontaktu s příbuznými (což se i moderními technologiemi těžko kompenzuje) a stres spojený s adaptací na nové prostředí. Tato napětí jsou spojena s analyzováním správnosti rozhodnutí migrovat, protože vnímání tohoto rozhodnutí se může časem změnit. Dále například práce v zahraničí, která neodpovídá aspiracím a vypořádávání se s tím, že je člověk stereotypně vnímán jako imigrant z určité země. Emocionální náklady pak vyplývají z pozorování stresu, který zažívají ostatní členové rodiny (zejména děti), atd.

Mezi přínosy patří zlepšení vlastní situace či situace rodiny zůstávající v domovské zemi, rozvoj kariéry a realizace různých aspirací, které by nebyly dosažitelné, kdyby zůstali v domovské zemi. Pokud ne v první generaci, pak v té druhé...



V případě nucené migrace se zvažování jejich přínosů a ztrát jeví jako morálně problematické. Přijímající stát je motivován humanitárními hledisky, nikoliv výhodami, které získá (např. přínosem uprchlíků pro ekonomiku tím, že zaplní aktuální nedostatek pracovních sil na trhu práce). Analyzovat přínosy tragédie jiného národa (např. počet obyvatel Ukrajiny se zmenšuje natolik, že je ohrožena obnova státu po skončení války) a neštěstí jednotlivých lidí je přinejmenším pochybné.



K přečtení:

- Tędziagolska Magdalena, Walczak Bartłomiej and Wieleck Kamil M., 2023, *Refugee students in Polish schools. Where are we at the start of another school year? Report from a qualitative study conducted for the Center for Civic Education.*



- NBP, Department of Statistics (2024), *The living and economic situation of migrants from Ukraine in Poland in 2024* Warsaw, .Survey report.



- OECD (2024), *International Migration Outlook 2024*, OECD Publishing, Paris,



- Operational Data Portal, UNHCR,



- UNHCR (2024) *Analysis of the impact of refugees from Ukraine on the economy of Poland*



- Operational Data Portal, UNESCO,



- UNHCR (2025), *Reports. Regional Refugee Response Plan 2025–2026*,



- UNHCR (2025), *The situation of the vulnerable refugees from Ukraine*, January 2025,



- Organization for Aid to refugee (2024) *The needs of unaccompanied minors and young adults from Ukraine in the Czech Republic*



PLÁN LEKCE



RÁMEC PRO PRÁCI S VIDEOPŘÍBĚHEM

Videopříběhy jako vzdělávací nástroj lze využít ve formálním i neformálním vzdělávání. Pro efektivní práci s konkrétním videem je nutná příprava, která umožní dosažení vzdělávacího záměru a cíle, a zároveň zajistí příjemný zážitek.

Co je třeba zvážit předem

- **ZNALOST CÍLOVÉ SKUPINY**

- věk, úroveň zralosti, zájmů a individuálních potřeb mládeže, se kterou pracujete.

- **STANOVENÍ VZDĚLÁVACÍHO CÍLE**

- určení klíčových cílů, témat a hodnot, které mají být rozvíjeny prostřednictvím příběhu.

- **PŘÍZPŮSOBENÍ AKTIVIT**

- úprava aktivit, úkolů a diskusí podle individuálních potřeb mládeže na základě videopříběhů, jejich schopností a osobnostních charakteristik, s ohledem na osoby se speciálními potřebami.

- **VYTVOŘENÍ PŘÍJEMNÉHO PROSTŘEDÍ**

- uspořádání místnosti a celkového prostředí, vytvoření příjemné a neformální atmosféry.

- **VYTVOŘENÍ BEZPEČNÉHO PROSTORU**

- podpora prostředí pro komfortní sdílení myšlenek, postřehů, názorů, pocitů, zkušeností a emocí. Stanovení pravidel komunikace, argumentace a diskuse.

- **PODPORA REFLEXE A OSOBNÍHO RŮSTU**

- pomáhá mladým lidem přemýšlet o tom, jak na ně příběh působí, navazovat spojení s jejich vlastními zkušenostmi, názory a hodnotami, a zároveň podporuje sdílení s vrstevníky.

- **PŘEDSTAVENÍ ROZMANITOSTI PERSPEKTIV**

- doplnění příběhu o různé kulturní kontexty pro podporu širšího porozumění souvislostem a světu.

- **PŘÍJÍMÁNÍ HODNOT**

- povzbuzování mládeže k začleňování nových hodnot a morálních ponaučení z příběhu do jejich každodenního života.

- **INTEGRACE VIDEOPŘÍBĚHU DO FORMÁLNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ**- začlenění aktivit spojených s videopříběhem do různých předmětů, vzdělávacích oblastí a průřezových témat podporuje propojení kontextu s rozvojem klíčových kompetencí.

- **VÝBĚR VHODNÉHO VIDEOPŘÍBĚHU NA ZÁKLADĚ STANOVENÉHO VZDĚLÁVACÍHO CÍLE.**

Příprava

- **Důkladně** se seznámte s videopříběhem.
- **Podívejte se** na vybraný videopříběh ze své perspektivy a zaznamenejte si své **emoce, dojmy, silné momenty a jakékoli otázky, které vás napadnou**.
- **Podívejte se na video znovu**, tentokrát očima studentů, se kterými budete pracovat. Předvídejte jejich reakce, identifikujte momenty vyžadující hlubší reflexi a připravte se na diskusi – promyslete, na jaká témata je vhodné připravit informace a odpovědi na očekávané otázky.
- **Rozhodněte se, zda použijete celé video, nebo pouze jeho části**, zejména u mladších studentů (kolem 13 let).
- **Identifikujte klíčové momenty nebo sdělení z jednotlivých částí příběhu** a připravte podněty pro reflexi, diskusi a očekávané výsledky učení.
- **Připravte úvodní aktivity**.
- **Délka aktivity může být 45 nebo 90 minut**, v závislosti na věku studentů a počtu aktivit, které chcete zahrnout do práce s videopříběhem. Ve školním prostředí může být vhodná dvojitá lekce nebo dvě samostatné lekce.

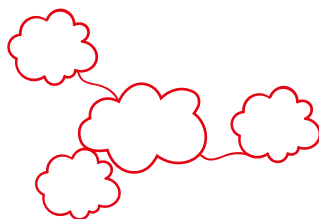
Úvodní aktivity

Pro představení tématu a vzbuzení zájmu zvažte následující aktivity:



Brainstorming

spontánní asociace s tématem



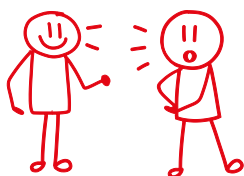
Myšlenková mapa

vizuálně uspořádejte to, co studenti již o tématu vědí



Cvičení představivosti

Představte si, že...



Úvodní diskuse

představení tématu, zahájení obecné debaty o válečných konfliktech, zejména o válce na Ukrajině, a o zkušenostech válečných uprchlíků (diskuse, vyjadřování názorů, vzájemný respekt)



Práce s obrazy

diskutování o tom, jaké obrazy přicházejí na mysl v souvislosti s tématem



Jak pracovat s videem

- Před sledováním zdůrazněte, že se jedná o skutečný příběh mladého člověka, který opustil Ukrajinu sám, bez doprovodu rodičů.
- Podívejte se na video se studenty – můžete jej buď sledovat v plném rozsahu, nebo se zastavit v klíčových okamžicích.
- Můžete je požádat, aby si dělali poznámky a sledovali, co je zajímavé, překvapuje nebo emocionálně ovlivňuje. Video pro tyto účely zastavujte.
- Identifikace emocí – podpořte empatii diskusí o tom, jak se mladý člověk ve videopříběhu mohl cítit.
- Zaznamenávání a sdílení postřehů – pomocí flipchartu, například ve formě myšlenkových bublin, bude vytvořena přehledná mapa společného sdílení.
- Vyjádření osobních emocí – diskuse o tom, jaké pocity v nich příběh vyvolal.
- Reflexe a diskuse o příběhu.
- Tvorba klíčových slov souvisejících s příběhem.
- Převyprávění příběhu – vytvoření osnovy, řazení událostí.
- Dilema: Zůstat nebo odejít? – Diskuze o tématu setrvání nebo odchodu po vypuknutí války – zaměřte se na možné důsledky rozhodnutí.
- Psaní zpráv nebo přání pro mladého člověka v příběhu.
- Zkoumání kulturních podobností a rozdílů.
- Diskuse na téma stereotypů, předsudků a negativních narativů – jak vypadaly těsně po vypuknutí války na Ukrajině, jaká je současná situace ve společnosti, povědomí o vlastních postojích a uctivé vyjadřování názorů. Modelování pozitivních postojů.

- Aktivita zaměřená na řešení stereotypů a předsudků.
- Vytvoření plakátu s pozitivními sděleními proti stereotypům.
- Tvorba rozhovorů – formulace otázek k tématu, příprava dotazníků a průzkumů veřejného mínění.
- Studenti navrhují kvízy, interaktivní cvičení a diskuse související s příběhem pro své spolužáky.
- Dramatizace a hraní rolí – znovuztvárnění klíčových scén, přizpůsobení částí příběhu.
- Simulace a hraní rolí – procvičování reakcí v různých sociálních situacích.
- Psaní osobních příběhů na podobná témata (např. „Moje poslední noc před odjezdem – odjezd sám do neznáma“).
- Možnost samostatné i skupinové práce.
- Presentace výstupů.

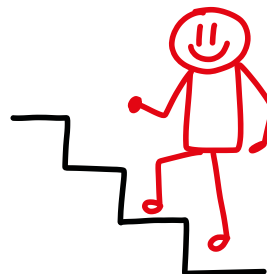
Závěrečné aktivity s videopříběhem

Na závěr setkání s mládeží je vhodné zapojit se do reflexních aktivit:



Shrnutí a vyhodnocení

Studenti shrnou klíčové body, zhodnotí, co pro ně bylo nejpřínosnější, nejsilnější a nejtěžší. Zamyslí se nad tím, jak se cítili, prodiskutují své hlavní poznatky a navrhnou, co by v budoucnu uvítali jinak. Plánované akce a cíle – přezkoumání navazujících aktivit, úkolů nebo cílů, které vznikly při práci s videopříběhy a které bude mládež dále realizovat. Dohodnutí termínů, způsobů prezentace apod.



Plánované akce a cíle

Přezkoumání navazujících aktivit, úkolů nebo cílů, které vznikly při práci s videopříběhy a které bude mládež dále realizovat. Dohodnutí termínů, způsobů prezentace apod.

Po dokončení lekce s mládeží je užitečné, aby vyučující provedl vlastní hodnocení – posoudil, zda byly splněny vzdělávací cíle, zhodnotil, s čím je spokojen, identifikoval výzvy v procesu a zvážil možná zlepšení pro budoucí lekce.

Zdroje: Metodické příručky od EDUMA, n.o.

VIDEOPŘÍBĚHY VE VZDĚLÁVACÍCH OBLASTECH

Tento dokument poskytuje nápady pro práci s videopříběhy mladých ukrajinských migrantů v různých vzdělávacích oblastech.

Vzdělávací oblasti humanitních věd

Videopříběhy jako vzdělávací nástroj mohou být využity jak ve formálním, tak neformálním vzdělávání. Aby bylo dosaženo vzdělávacího záměru a cíle, a zároveň byl zajištěn příjemný zážitek, je nutná příprava.



Jazyk a komunikace

(mateřský jazyk a literatura,
cizí jazyky)



Člověk a společnost

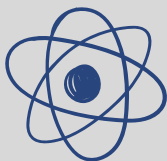
(dějiny, občanská výchova,
geografie, etika a náboženství)



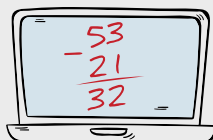
Umění a kultura

(výtvarná výchova, hudební
výchova)

Vzdělávací oblasti přírodních věd



Člověk a příroda



Matematika a informatika



Zdraví a tělesná výchova

Vzdělávací oblasti humanitních věd

Jazyk a komunikace

(mateřský jazyk a literatura, cizí jazyky)



- **Analýza textu a rozvoj porozumění čtení** – studenti mohou pracovat s přepisem videa, identifikovat emoce, hlavní myšlenky, témata, diskutovat o zápletkách a konfliktech zachycených v příběhu.
- **Gramatické jevy** – práce s přepisem videa nebo jeho částí pro aplikaci naučených gramatických jevů.
- **Diskuse o migraci a adaptaci** – rozvoj argumentace a kritického myšlení prostřednictvím diskusí o výzvách, kterým migranti čelí.
- **Psaný projev** – psaní eseje nebo zamyšlení nad migrací, válkou nebo osobními výzvami, psaní dopisu mladému člověku z videopříběhu.
- **Diskuse o předsudcích a stereotypch** – jak se v příběhu projevují a jak je můžeme překonat, organizování třídní diskuse o empatii, toleranci a porozumění různým kulturám.
- **Divadelní dramatizace** – inscenování dialogů a situací (např. v okamžiku vypuknutí války, rozhodování, zda zůstat nebo odejít).
- **Obraz člověka prchajícího v literárních dílech** – spisovatelé a díla z válečných období, společenské postoje tehdejší doby i současnosti.
- **Migrace v současné tvorbě** – současná díla (literární, filmová, dokumentární) zachycující migraci.
- **Spisovatelé jako migranti** – autoři, kteří museli emigrovat ze své vlasti, proč, a exilová literatura.
- **Popis a charakterizace** – napsání popisu nebo charakterizace mladého migranta z videopříběhu.
- **Rozhovor** – vytváření otázek pro rozhovor s mladým migrantem.
- **Esej, reflexe, narativ** – na různá témata související s migrací (např. válka začala, pobyt nebo odchod, poslední den před odjezdem).
- **Překlad příběhu a vytvoření seznamu klíčové slovní zásoby** – překlad částí nebo celého příběhu do cizího jazyka, identifikace klíčových slov a vytvoření slovníku naučených slov.
- **Konverzace** – diskuze o podobných tématech v cizím jazyce, rozšíření slovní zásoby a zlepšení plynulosti.
- **Kulturní srovnání** – analýza kulturních rozdílů a podobností na základě příběhu v cizím jazyce.
- **Simulace situací v cizím jazyce** – jak se ptát na cestu, zajistit si potřebné dokumenty.
- **Vytváření dialogů v cizím jazyce** – jak by studenti přivítali nového spolužáka z jiné země.

Člověk a společnost

(dějiny, občanská výchova, geografie, etika a náboženská výchova)



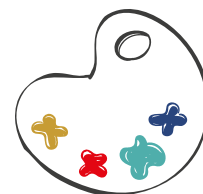
- **Historie Ukrajiny a České republiky** – jak se vyvíjely vztahy mezi zeměmi.
- **Časová osa** – tvorba a zaznamenávání významných historických milníků v historii Ukrajiny.
- **Říše napříč historií** – jaké říše existovaly na současném území Ukrajiny.
- **Válečné konflikty** – diskuse o příčinách a důsledcích válečných konfliktů v různých obdobích.
- **Moderní dějiny** – studium nedávných událostí na Ukrajině a jejich historického kontextu.
- **Migrace v historii** – srovnání současné migrační situace s historickými migracemi a událostmi (např. vysídlení po druhé světové válce).
- **Civilní život za války** – srovnání mezi různými válečnými konflikty.
- **Práva uprchlíků a lidská práva** – diskuse o právech migrantů a uprchlíků, co říká mezinárodní právo a česká legislativa, jaká lidská práva jsou během války porušována.
- **Integrace migrantů** – zkoumání procesů a výzev integrace do nové společnosti, jak může společnost pomoci přichozím lidem.
- **Empatie a tolerance** – aktivity zaměřené na rozvoj empatie k lidem z jiných kultur.
- **Diskuse o předsudcích a jejich dopadu na společnost** – jaké předsudky a stereotypy se objevují ve společnosti proti ukrajinským migrantům, řešení konfliktů – jak reagovat na provokace a nenávislné projevy, co píše média a jaký je jejich vliv.
- **Anti-bias přístup** – aktivity podporující rozpoznávání a odstraňování předsudků a stereotypů vůči ukrajinským migrantům (průzkumy postojů, dotazníky, vzájemné vzdělávání pomocí videopřiběhů, pořádání koncertů, charitativních akcí, diskusních večerů).
- **Vytvoření školního projektu** – podpora integrace ukrajinských migrantů.
- **Geografické aspekty migrace** – analýza migračních tras a důvodů pohybu obyvatelstva.
- **Komparace České republiky a Ukrajiny** – přírodní podmínky, ekonomika, obyvatelstvo.
- **Dopad války na geografii** – změny v populaci, dopad na životní prostředí.
- **Regionální geografie** – studium geografických, kulturních a ekonomických charakteristik Ukrajiny a Česka.
- **Přírodní zdroje a konflikty** – diskuse o tom, jak přírodní zdroje mohou ovlivnit konflikty a migraci.
- **Cestovní ruch** – turisticky významné přírodní a kulturní památky na Ukrajině.
- **Empatie a solidarita** – studenti mohou přemýšlet o tom, jak mohou pomoci uprchlíkům.

- **Morální dilemata války a míru** – diskuse o tom, jak válka ovlivňuje individuální a společenské hodnoty.
- **Osobní svědectví jako zdroj sebeuvědomění** – studenti mohou psát nebo mluvit o svých vlastních zkušenostech s adaptací v novém prostředí.
- **Víra v těžkých časech** – jak pomáhá zvládat krizové situace.
- **Náboženské zvyky na Ukrajině a v Česku** – komparace.
- **Humanitární pomoc církví** – jak různé náboženské organizace pomáhají uprchlíkům.

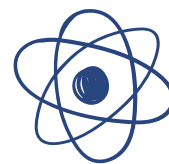


Umění a kultura

(výtvarná a hudební výchova)



- **Umělecké zpracování příběhu** – tvorba ilustrací nebo komiksu na základě příběhu mladého migranta.
- **Malířské pocity** – jak umělecké vyjádření pomáhá zpracovávat trauma.
- **Symbyly války a míru** – práce s vizuálními symbyly.
- **Kulturní symbyly** – studium a tvorba uměleckých děl inspirovaných ukrajinskou a českou kulturou.
- **Tvorba plakátů** – navrhování plakátů propagujících toleranci a integraci migrantů.
- **Hudba ve válečných dobách** – analýza písní, které odrážejí válku nebo migraci.
- **Tradiční hudba** – prezentace a analýza tradiční ukrajinské a české hudby.
- **Hudba a emoce** – diskuse o tom, jak může hudba vyjadřovat pocity spojené s migrací a ztrátou domova.
- **Hudba jako terapie** – jak pomáhá vyrovnat se s traumatem.
- **Tvorba písně o migraci** – tvorba písně s tématem migrace, solidarita.
- **Společné hudební projekty** – vytvoření písně nebo hudebního vystoupení na téma solidarity a porozumění.



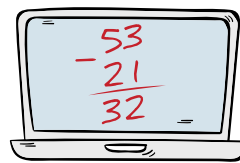
Člověk a příroda

(biologie, chemie, fyzika)

- **Fauna a flóra** – srovnání fauny a flóry na Ukrajině a v Česku.
- **Dopad války na životní prostředí** – studium environmentálních důsledků válečných konfliktů (znečištění, toxické látky, ničení přírody).
- **Duševní zdraví** – diskuse o dopadu traumatických událostí (válka, migrace) na duševní zdraví.
- **Stres a jeho vliv na tělo** – jak válka a migrace ovlivňují fyzické zdraví, studium biologických reakcí na stres související s válkou a migrací.
- **Stres a duševní zdraví** – jak se tělo a mysl přizpůsobují stresovým situacím, co může pomoci při řešení traumatu.
- **Přizpůsobivost člověka** – zkoumání schopnosti lidského těla a mysli přizpůsobit se novým podmínkám.
- **Význam přírody** – jak příroda pomáhá vyrovnat se se stresem.
- **Domácí mazlíčci jako emocionální podpora** – pomoc při zvládnutí stresu.
- **Rasy a národnosti** – diverzita a genetické rozdíly v rasách a národnostech.
- **Jídlo** – tradiční ukrajinské a české jídlo, jak se připravuje a jaké procesy probíhají při přípravě.
- **Chemické zbraně a jejich dopad** – jak se používají ve válkách.
- **Výroba léků** – jaké léky jsou nezbytné při nouzové migraci.
- **Vojenská technologie** – principy fungování raket, tanků a obranných systémů.
- **Akustika výbuchů** – jak se pohybují zvukové vlny a proč jsou tak silné.
- **Tepelná fyzika** – jak se lidé chrání před chladem během útěku.



Matematika a informatika



- **Migrační statistiky** – analýza migračních dat, výpočty, tvorba grafů a interpretace dat.
- **Vzdálenost a čas** – výpočet vzdáleností mezi různými městy (např. Kyjev – Praha) a doby jízdy různými dopravními prostředky (auto/vlak/letadlo/noha), jakou rychlostí by vozidlo muselo ujet vzdálenost za 24 hodin.
- **Procentuální výpočty** – výpočet procentuálního nárůstu nebo poklesu migračních toků v konkrétních obdobích.
- **Čísla a procenta** – kolik lidí (a jaké procento) opustilo Ukrajinu a přestěhovalo se do jiných zemí, které země mají nejvíce migrantů a jaké procento to představuje, vytváření tabulek a grafů ze shromážděných dat.
- **Osobní rozpočet migranta** – výpočet nákladů na bydlení, stravu a školní docházku.
- **Digitální prezentace** – vytvoření prezentace o příběhu mladého migranta pomocí multimédií.
- **Vytvoření diskusního fóra** – pro studenty ve škole, na sociálních sítích na téma život na útěku.
- **Průzkum** – vytvoření online průzkumu o migrantech a jeho vyhodnocení.
- **Vyhledávání informací** – jak používat internet ke shromažďování důležitých dat, procvičování efektivního vyhledávání a ověřování informací o Ukrajině a migraci.
- **Programování** – vytvoření jednoduchého programu nebo aplikace pro sledování migračních tras.

Zdraví a tělesná výchova

(Tělesná a sportovní výchova)



- **Sport jako prostředek integrace** – diskuse o tom, jak může sport pomoci migrantům přizpůsobit se nové zemi.
- **Psychologická odolnost a sport** – jak fyzická aktivita pomáhá zvládat stres a úzkost v obtížných životních situacích.
- **Relaxační cvičení** – cvičení pro úlevu od stresu a zvládání stresu.
- **Přežití v krizových situacích** – základní dovednosti přežití a první pomoc.

Zdroje: Metodické příručky EDUMA, n.o.

<https://ucime.vzdelavanie21.sk/>

<https://ucime.vzdelavanie21.sk/slabikar-neformalneho-vzdelavania-v-praci-s-mladezou/>

https://nivam.sk/wp-content/uploads/2024/08/katalog-odbornych-cinnosti-a-programov-vzdelavania-24-25_online.pdf

PLÁN LEKCE 2:

Migrace – pohyb lidí nebo lidské příběhy

Tento výukový plán poskytuje koncept půldenního bloku (4–5 hodin).
Aktivity lze také vybírat a používat samostatně.

1

Úvodní evokativní aktivita: Práce s podmínkami



30 min.



Cíl:

Objasnit a konsolidovat klíčové pojmy týkající se migrace a migrantů z Ukrajiny.



Metoda:

Brainstorming, třídění
pojmu



Materiály:

- Flipchart nebo tabule
- Tištěné letáky z Přílohy 1 – pojmy a jejich definice

Postup

- Začněte tím, že požádáte studenty, aby spontánně řekli pojmy, které jim přijdou na mysl ohledně tématu války na Ukrajině a migrace. Napište je na tabuli nebo flipchart.
- Poté rozdělte studenty do skupin (2–3 osoby ve skupině) a dejte každé skupině pracovní list. Jejich úkolem je sladit každý pojem s jeho správnou definicí.
- Skupiny představí své řešení.

Navrhované termíny

- Migrace ● Dobrovolná migrace ● Nucená migrace ● Migrant ● Emigrant ● Uprchlík
- Vnitřně vysídlená osoba ● Dočasné útočiště ● Azyl ● Legální pobyt ● Předsudky ●
- Stereotypy ● Diskriminace a xenofobie ● Integrace ● Adaptace ● Trauma ● Sociální začlenění ● Solidarita ● Lidská práva ● Anti-bias přístup ● Jazyková bariéra

Reflexe

- Jaká byla nejjednodušší a nejtěžší část této aktivity?
- Který termín vás zaujal nebo překvapil nejvíce? Proč?
- Narazili jste na pojmy, kterými jste si nebyli jistí? Jak jste dospěli ke správnému řešení?
- Jak vnímáte rozdíl mezi pojmy uprchlík, emigrant a migrant? Proč je důležité mezi nimi rozlišovat?
- Jak může správné pochopení těchto pojmů ovlivnit postoje lidí vůči migrantům?

2

Cesta migranta Simulace rozhodování, hraní rolí



90 min.



Cíl:

Pochopit rozdíl mezi dobrovolnou a nucenou migrací. Vcít se do emocionálních dilemat migrantů prostřednictvím uměleckého projevu. Vnímejte migraci jako lidský příběh, ne jen jako statistiky.



Metoda:

skupinová simulace, dramatizace, diskuse



Materiály:

- Tištěné pracovní listy z přílohy 2 – scénáře ukrajinských rodin, emoční karty (např. Dixit)

Průběh aktivity

- Rozdělte studenty do skupin (4–5 osob). Každá skupina obdrží dva scénáře ukrajinských rodin, které se rozhodují, zda opustí svou zemi.
- Každá skupina čte příběhy a určuje, který z nich představuje dobrovolnou migraci a který představuje nucenou migraci. Postavám v příběhu jsou přiřazeny role a účastníci přehrávají scény zobrazující dilemata spojená s rozhodnutím odejít, přičemž se vžívají do každé postavy. Pokud je v příběhu méně postav než členů skupiny, zbývající účastníci působí jako pozorovatelé. Poté bude skupina diskutovat a sdílet pocity (včetně těch od pozorovatelů), názory a argumenty pro konečné rozhodnutí odejít nebo zůstat.
- Na závěr každá skupina představí svůj příběh a rozhodnutí a podělí se o své pocity a zkušenosti.

Reflexe

- Jak se cítíte po této simulaci? ● Jak se cítily postavy ve vaší scéně?
- Vyberte si kartu, která nejlépe vystihuje vaše pocity při hraní rolí.
- Co bylo na hraní této role nejtěžší? ● Jaké to bylo rozhodovat v nouzových situacích?
- Jaká byla nejtěžší část rozhodování? ● Jaké jsou hlavní rozdíly mezi dobrovolnou a nucenou migrací?



3

Za statistikami – Osud ukrajinských migrantů



90 min.



Cíl:

Pochopit, že migranti nejsou jen čísla, ale lidé se skutečnými příběhy.



Metoda:

Práce s příběhy mladých migrantů



Materiály:

- Statistické údaje z Příručky o ukrajinských migrantech
- Počítač, notebook nebo tablet pro přehrávání videa, nebo projektor a interaktivní tabule

Průběh aktivity

- Učitel se předem připraví na práci s videopříběhem podle rámcové metodiky.
- Studenti se seznámí s informacemi o počtu ukrajinských migrantů a mladých ukrajinských migrantů v různých zemích Visegrádské čtyřky z Příručky, přílohy (číslo?).
- Přehrávání videopříběhu mladého ukrajinského uprchlíka. Poté bude prostor pro sdílení pocitů, které příběh vyvolal. Studenti budou reflektovat a diskutovat:

- Co bylo důvodem migrace?
- Jak se změnil jejich život?
- Jaké výzvy a překážky museli překonat?
- Jak byste se na jejich místě cítili a jakou podporu byste očekávali od společnosti?

Reflexe

- Jak se po zhlédnutí videa mění váš pohled na migraci?
- V čem se zkušenost migrantů ve videu podobá nebo liší od tvých představ o migraci?



4

Mosty, ne zdi – Jak vám můžeme pomoci?



45 min.



Cíl:

Podporovat povědomí, empatii a aktivní občanství. Aktivujte výzvu kampaně.



Metoda:

Brainstorming



Materiály:

- Tabule nebo flipchart pro shromažďování nápadů
- Papíry a psací potřeby

Průběh aktivity

- Učitel se zeptá: „Co můžeme jako jednotlivci nebo jako komunita udělat, aby se lidé v podobné situaci cítili přijati a lépe se přizpůsobili?“
- Studenti přemýšlejí o konkrétních krocích, jako jsou:
 - Programy pro navazování přátelství
 - Různé sbírky (dary)
 - Organizování interkulturních dní
 - Kampaně na sociálních sítích
- Poté se rozdělí do skupin a každá skupina navrhne a představí konkrétní projekt, který by mohl být realizován ve škole nebo komunitě.

Reflexe

- „Jak můžeme migraci v naší komunitě přiblížit lidem a učinit ji srozumitelnější?“
- Jaké drobné, ale důležité kroky může podniknout každý z nás?



5

Závěrečná reflexní aktivita: Hodnocení – reflexe



15 min.



Cíl:

Poskytnout prostor pro zpětnou vazbu a návrhy.



Metoda:

Svobodné vyjadřování
pocitů a myšlenek



Materiály:

- Tabule nebo flipchart pro zaznamenání sdílených reflexí a myšlenek, emoční karty (Dixit)

Postup

- Zeptejte se studentů: „Co bylo pro vás dnes nejdůležitější, nejsilnější, nejzajímavější nebo nejprínosnější?“
- Napište své odpovědi na tabuli nebo flipchart a vytvořte vizuální konceptuální mapu reflexí a zpětné vazby.

Reflexe

- Co si z dneška odnášíte? • Jak jste se dnes cítili?
- Jaká karta popisuje vaše dnešní pocity?
- Co byste si přáli, aby se v budoucnu udělalo jinak?
- Jak můžeme získané znalosti využít v praxi?



PRACOVNÍ LIST UČITELE

Pracovní list pro učitele

- **Migrace** – přesun jednotlivců nebo skupin lidí z jednoho místa na druhé.
- **Dobrovolná migrace** – migrace uskutečněná na základě osobního rozhodnutí, často s cílem získat lepší životní nebo pracovní podmínky.
- **Nucená migrace** – přesun osob vyvolaný vnějšími faktory, jako jsou války, přírodní katastrofy nebo pronásledování.
- **Migrant** – osoba, která opustila svou zemi nebo region za účelem trvalého nebo přechodného pobytu jinde.
- **Emigrant** – osoba, která opustila svou zemi.
- **Uprchlík** – osoba, která musela opustit svou zemi z důvodu pronásledování, válečného konfliktu nebo jiného nebezpečí a byla jí poskytnuta mezinárodní nebo dočasná ochrana.
- **Vnitřně vysídlená osoba** – člověk, který byl nucen přestěhovat se v rámci své vlastní země kvůli konfliktu, násilí nebo katastrofě.
- **Dočasné útočiště** – ochrana poskytovaná cizincům v hostitelské zemi po omezenou dobu v případě mimořádných situací.
- **Azyl** – právní ochrana poskytovaná jednotlivcům, kteří jsou pronásledováni ve své domovské zemi z důvodů, jako je rasa, náboženství, politické názory nebo jiné příčiny.
- **Legální pobyt** – pobyt cizince v zemi v souladu s platnými zákony a povoleními.
- **Předsudky** – předpojaté negativní nebo pozitivní názory na jednotlivce či skupiny, které nejsou podloženy objektivními důkazy.
- **Stereotypy** – zjednodušené a často nepřesné představy o konkrétních skupinách lidí založené na jejich národnosti, etnickém původu, pohlaví nebo jiných charakteristikách.
- **Diskriminace** – nerovné zacházení s jednotlivcem nebo skupinou na základě jejich identity.
- **Xenofobie** – strach z cizinců nebo nepřátelství vůči jiným kulturám.
- **Integrace** – proces začleňování migrantů do společnosti, při němž si zachovávají svou identitu a zároveň přijímají hodnoty hostitelské země.
- **Adaptace** – přizpůsobení se novému prostředí, kultuře, podmínkám nebo životnímu stylu.
- **Trauma** – psychická nebo emocionální újma způsobená stresujícími či bolestivými událostmi.
- **Sociální začleňování** – proces, který zajišťuje rovné příležitosti a plnou účast všech členů společnosti.
- **Solidarita** – projev podpory, porozumění a spolupráce mezi jednotlivci nebo skupinami.
- **Lidská práva** – základní práva a svobody, které náleží každému člověku bez ohledu na jeho původ, náboženství či národnost.
- **Anti-bias přístup** – vzdělávací a sociální přístup, jehož cílem je eliminovat předsudky a podporovat rovnost a spravedlnost.
- **Jazyková bariéra** – komunikační překážka způsobená neznalostí nebo nedostatečnou znalostí jazyka země.

Pracovní list pro studenty

- Migrace
- Dobrovolná migrace
- Nucená migrace
- Migrant
- Emigrant
- Uprchlík
- Vnitřně vysídlená osoba
- Dočasné útočiště
- Azyl
- Legální pobyt
- Předsudky
- Stereotypy
- Diskriminace
- Xenofobie
- Integrace
- Adaptace
- Trauma
- Sociální začlenění
- Solidarita
- Lidská práva
- Anti-bias přístup
- Jazyková bariéra

- Projev podpory, porozumění a spolupráce mezi jednotlivci nebo skupinami.
- Strach z cizinců nebo nepřátelství vůči jiným kulturám.
- Proces integrace migrantů do společnosti, kde si zachovávají svou identitu a zároveň přijímají hodnoty hostitelské země.
- Základní práva a svobody, které náleží každému člověku bez ohledu na jeho původ, náboženství či národnost.
- Komunikační překážka způsobená neznalostí nebo nedostatečnou znalostí jazyka země, ve které se člověk nachází.
- Přesun osob vyvolaný vnějšími faktory, jako jsou války, přírodní katastrofy nebo pronásledování.
- Osoba, která opustila svou zemi.
- Zjednodušené a často nepřesné představy o konkrétních skupinách lidí založené na jejich národnosti, etnickém původu, pohlaví nebo jiných charakteristikách.
- Ochrana poskytovaná cizincům v hostitelské zemi po omezenou dobu v případě mimořádných situací.
- Právní ochrana poskytovaná jednotlivcům, kteří jsou pronásledováni ve své domovské zemi z důvodů, jako je rasa, náboženství, politické názory nebo jiné příčiny.
- Pobyt cizince v zemi v souladu s platnými zákony a povoleními.
- Přesun jednotlivců nebo skupin lidí z jednoho místa na druhé, a to buď v rámci jedné země, nebo mezi státy.
- Člověk, který byl nucen přestěhovat se v rámci své vlastní země kvůli konfliktu, násilí nebo katastrofě.
- Nerovné zacházení s jednotlivcem nebo skupinou na základě jejich identity.
- Psychická nebo emocionální újma způsobená stresujícími či bolestivými událostmi.
- Proces, který zajišťuje rovné příležitosti a plnou účast všech členů společnosti.
- Osoba, která musela opustit svou zemi z důvodu pronásledování, válečného konfliktu nebo jiného nebezpečí a byla jí poskytnuta mezinárodní nebo dočasná ochrana.
- Vzdělávací a sociální přístup, jehož cílem je eliminovat předsudky a podporovat rovnost a spravedlnost.
- Předpojaté negativní nebo pozitivní názory na jednotlivce či skupiny, které nejsou podloženy objektivními důkazy.
- Migrace uskutečněná na základě osobního rozhodnutí, často s cílem získat lepší životní nebo pracovní podmínky.
- Přizpůsobení se novému prostředí, kultuře, podmínkám nebo životnímu stylu.
- Osoba, která opustila svou zemi nebo region za účelem trvalého nebo přechodného pobytu jinde.

Scénáře ukrajinských rodin

1 Každá rodina zvažuje odchod do zahraničí z jiných důvodů.



Petrovova rodina (Kyjev) – prchající před bombardováním

Otec a matka se dvěma dětmi (6 a 12 let) žili v Kyjevě. Poté, co jim nálety zničily byt, se rozhodují, zda odjedou do Polska, nebo se pokusí zůstat v jiném městě na Ukrajině.



Rodina Horbatenko (Charkov) – pracovní příležitost v Německu

Otec dostal nabídku na vysoce postavenou pozici v Berlíně. Matka se obává, že jejich děti (10 a 15 let) budou mít problémy s jazykem a s navazováním nových přátelství.

2 Každá rodina zvažuje odchod do zahraničí z jiných důvodů.



Paní Oksana (Charkov) – babička s vnoučaty

Oksana (65) se stará o své dva vnuky (8 a 14 let), protože jejich rodiče pracují v zahraničí. Musí se rozhodnout, zda zůstane v Charkově i přes raketové útoky, nebo se pokusí odjet na Slovensko.



Studentka Alina (Lvov) – studium v Kanadě

Alina získala stipendium na univerzitě v Torontu, ale její rodiče nechtějí, aby odešla tak daleko. Měla by riskovat?

3 Každá rodina zvažuje odchod do zahraničí z jiných důvodů.



Rodina Kovalenkova (Mariupol) – ztratili domov

Jejich dům byl zasažen a oni přišli o všechno. Otec zůstává bojovat, zatímco matka a jejich desetiletý syn zvažují útěk do Německa, kde mají vzdálené příbuzné.



Rodina Rudenkova (Oděsa) – lepší vzdělání pro své děti

Chtějí se přestěhovat do České republiky, protože věří, že tam jejich děti získají kvalitnější vzdělání. Čelí dilematu: nové příležitosti versus nejistota nového prostředí.

Scénáře ukrajinských rodin

4 Každá rodina zvažuje odchod do zahraničí z jiných důvodů.



Mladá studentka Sofia (Oděsa) – utíká sama

Sofia (17) studovala na univerzitě, ale školy se zavřely. Rodiče ji chtějí poslat do Česka, kde má kamarádku. Není si jistá, zda by měla cestovat sama.



Ivan (Kyjev) – pracovní sen v US

Ivan vlastní IT společnost a chce ji rozšířit do Silicon Valley. Jeho žena se obává, že život v USA bude příliš náročný.

5 Každá rodina zvažuje odchod do zahraničí z jiných důvodů.



Rodina Yurchenkova (Zápороží) – Otec nemůže odejít

Mají tříleté dítě. Otec (34) musí kvůli mobilizaci zůstat na Ukrajině. Matka zvažuje, zda odjet s dítětem do Maďarska, nebo zůstat se svým manželem.



Rodina Melnikova (Dnipro) – Návrat do vlasti

Žili na Ukrajině 15 let, ale jsou původem z Arménie. Nyní zvažují návrat, ale jejich děti se cítí být více Ukrajinci než Armény.

6 Každá rodina zvažuje odchod do zahraničí z jiných důvodů.



Rodina Ivanovova (Lvov) – Pomoc, ale pocit nejistoty

Žijí ve Lvově, který je bezpečnější, ale město je přeplněné uprchlíky. Otec a matka pracují v místní charitě, ale mají pocit, že by se válka mohla rozšířit. Měli by odejít nebo pokračovat v pomoci?



Rodina Ševčenkova (Vinnycja) – Ekologická migrace

Chtějí žít udržitelně a přestěhovat se na venkov do Skandinávie, kde si mohou osvojit ekologický životní styl. Jejich rodina je odrazuje.

Scénáře ukrajinských rodin

7 Každá rodina zvažuje odchod do zahraničí z jiných důvodů.



Rodina Dmytrenkova (Sumy) – Nemocné dítě

Jejich pětiletá dcera má vážné zdravotní problémy. Místní nemocnice postrádá léky. Zvažují, že se pokusí dostat do Francie, kde by mohla získat odpovídající léčbu.



Anastasia (Mariupol) – Láska v zahraničí

Našla si přítele ve Španělsku, ale není si jistá, zda je správné rozhodnutí opustit rodinu a přátele na Ukrajině.

8

8 Každá rodina zvažuje odchod do zahraničí z jiných důvodů.



Oleksij (Doněck) – Mladý muž v nebezpečí

Je mu 18 let a jeho vojenská služba se blíží. Nechce bojovat, ale odejít by znamenalo opustit svou rodinu. Měl by riskovat překročení hranice?



Rodina Kovalenkova (Užhorod) – Péče o starší příbuzné v zahraničí

Jejich prarodiče žijí v Itálii a potřebují péči. Rodina se rozhoduje, jestli je přestěhuje na Ukrajinu, nebo do Itálie.

9

9 Každá rodina zvažuje odchod do zahraničí z jiných důvodů.



Sestry Mykolovy (Dněpro) – odloučit se nebo zůstat spolu?

Dvě sestry (22 a 25 let) se starají o svou nemocnou matku. Mají možnost odjet do Polska, ale jejich matka odmítá opustit domov. Měla by jedna sestra odejít, zatímco druhá zůstane?



Roman (Charkov) – Fotbalový talent v Anglii

Dostal nabídku hrát za mládežnický tým v Londýně. Pokud odejde, bude odloučen od své rodiny a musí se vzdát školy na Ukrajině. Měl by riskovat?

Scénáře ukrajinských rodin

10

Každá rodina zvažuje odchod do zahraničí z jiných důvodů.



Rodina Sokolovova (Kryvyj Rih) – Matka s novorozencem

Matka porodila teprve před měsícem. Nechce cestovat s tak malým dítětem, ale lidé kolem ní říkají, že je lepší odejít, dokud může. Měla by riskovat cestu?



Rodina Hryhorenkova (Oděsa) – Nový začátek po osobních těžkostech

Prošli náročným obdobím (zdravotními a finančními problémy) a vidí nový začátek v Rakousku. Stojí za to riskovat začít od nuly?

PLÁN LEKCE 3

Poslední den před odjezdem

1

Cesta do neznáma: představa situace



45 min.



Cíl:

Prostřednictvím představivosti pomoci studentům vcítit se do situace mladého migranta, který opouští svůj domov a přichází do neznámého prostředí.



Metoda:

řízená představivost,
samostatná reflexe, diskuse



Materiály:

- Klidné prostředí, relaxační hudba (volitelně), papír a psací potřeby pro reflexi, emoční karty (např. Dixit)

Postup

Úvod – vysvětlíte studentům, že projdou cvičením představivosti, které jim pomůže lépe si představit, jaké to je být v kůži mladého migranta. Zdůrazněte, že neexistují správné nebo špatné odpovědi, ale spíše osobní zkušenosti.

Řízená představivost – čtete pomalu a vyzvěte studenty, aby zavřeli oči a představili si situaci:

„Představte si, že jste ve svém pokoji. Všechno je tak jako vždycky – vaše oblíbené věci, vůně domova, hlasy vaší rodiny. Najednou se všechno změní – ozvou se sirény, uslyšíte výbuchy, všichni jsou zmatení a vyděšení... víte, že musíte rychle odejít. Na sbalení těch nejdůležitějších věcí máte jen pár minut. Co si vezmete?

Odjíždíte na venkov k prarodičům, je tam bezpečněji. Dny a týdny plynou, ale situace se nemění. Rodiče mají obavy a navrhují, abyste odjeli do zahraničí – sami, bez nich. Chtějí, abyste tam byli v bezpečí a měli možnost studovat. Oni nemohou odejít – musí se postarat o vaše nemocné prarodiče. Jak se při tom cítíte? Je noc před vaším odjezdem. Ležíte v posteli, ale spánek nepřichází. Jaké pocity ve vás převládají? Z čeho máte největší strach?

Nastal den odjezdu. Loučíte se se svými blízkými. Co jim při loučení říkáte? Co při loučení říkají oni vám?

Cesta do nové země je dlouhá a čekání na hranicích se zdá nekonečné. Jste vyčerpaní, je vám zima a cítíte se osaměle. Jaké emoce vás v této chvíli zaplavují?

Přijíždíte do cizí země, kde nerozumíte místnímu jazyku. Lidé si vás pohlíží a vy se s nimi nedokážete dorozumět. Jak se cítíte?

Konečně máte střechu nad hlavou. Dobrovolníci vám pomohou zorientovat se, poskytnou teplé jídlo a místo na spaní i odpočinek.

V nejbližších dnech nastoupíte do nové školy. Vejdete do třídy plné neznámých tváří. Jak se cítíte? Co si o tom myslíte? Jak reagují vaši spolužáci? Co od nich potřebujete? Co byste si od nich přáli slyšet? Jaký způsob přivítání by se líbil vám?"

Reflexe a sdílení – Po přečtení požádejte studenty, aby v tichosti zapsali své pocity ke každému okamžiku příběhu. Pro lepší orientaci mohou být klíčové momenty příběhu uvedeny na tabuli.

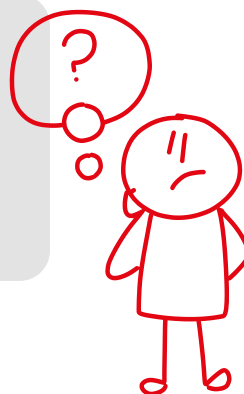
Práce s emočními kartami: – Studenti si vyberou 3–5 karet, které podle nich nejlépe zachycují nejdůležitější okamžiky příběhu. Mohou je seřadit a vytvořit vizuální chronologii.

Reflexe

- Jaké pocity ve vás vyvolalo toto cvičení představivosti?
- Který okamžik ve vás vyvolal nejsilnější emoce?
- Jaká slova nebo činy by vám v takové situaci pomohly cítit se lépe?
- Jak můžete jako spolužáci podpořit někoho, kdo v reálném životě prochází podobnou zkušeností?

Navrhovaná následná aktivita:

Napište esej nebo zamyšlení nad svým prožitkem v tomto příběhu. Vytvořte název, sepište osnovu a určete klíčová slova.



2 Můj poslední den před odjezdem



45 min.



Cíl:

Pomoci studentům představit si emocionální stránku odchodu z domova a uvědomit si, co znamená opustit známé prostředí.



Metoda:

samostatná práce, tvůrčí psaní, reflexe



Materiály:

- Papír, psací potřeby, hudba pro atmosféru (volitelné)

Postup

- Po zhlédnutí videa se zamyslete, jaké bylo pro mladého člověka opustit svou zemi. Představte si, že musíte sami opustit svou zemi – napište dopis na rozloučenou příteli vyjadřující vaše pocity a obavy. Dopisy můžete sdílet nahlas.
- Asociace a předpoklady: Rozdejte emoční karty a požádejte studenty, aby si vybrali kartu, která podle nich nejlépe vystihuje téma migrace, domova, ztráty nebo hledání nového začátku. Svou volbu následně vysvětlí.
- Otázky k zamyšlení: Každý student si vybere jednu kartu, která podle něj nejlépe vyjadřuje, jak by se cítil, kdyby byl mladým člověkem ve videopříběhu před odjezdem z Ukrajiny.

Reflexe

- Co bylo nejtěžší si představit a proč?
- Jaké by to bylo, kdybyste se museli rozloučit s blízkými?
- Jak byste se cítili, kdybyste byli na místě mladého migranta z videopříběhu?

3 Kufr mého života



25 – 30 min.



Cíl:

Pomoci studentům zamyslet se nad tím, co je v životě skutečně důležité, a vcítit se do situace, kdy musí odejít do neznáma.



Metoda:

samostatná práce, diskuse, vizualizace



Materiály:

- Papíry, fixy, emoční karty (např. Dixit)

Proces

- Požádejte studenty, aby si představili, že musí opustit svůj domov. Mohou si zabalit pouze jeden kufr. Jaké nejdůležitější věci by si sbalili? Vyzvěte je, aby si vybrali kartu, která nejlépe vystihuje jejich pocity v daném okamžiku.

- **Vytvoření seznamu** – studenti si zapíší, co by si vzali s sebou a proč.
- **Sdílení ve skupinách** – studenti v malých skupinách diskutují o svých seznamech a vysvětlují svá rozhodnutí.
- **Paralely s příběhem mladého ukrajinského uprchlíka** – diskuse o tom, co by bylo nejtěžší opustit a jaké emoce by při tom zažívali.

Reflexe

- Co pro vás bylo nejtěžší rozhodnout?
- Jak jste se při rozhodování cítili?
- Sdílení vybrané karty a pocitů, které s ní souvisejí.

4 Aktivita - Tisková konference



45 min.



Cíl:

Vžít se do role mladých migrantů, naučit se je obhajovat a rozvíjet kritické myšlení při bourání předsudků.



Metoda:

Hraní rolí, simulace, diskuse



Materiály:

- Vytisknuté role (novinář, migrant), případové studie zkušeností migrantů, stoly a židle uspořádané jako tisková konference

Proces

- Rozdělte studenty do dvou skupin: novináři a migranti.
- Migranti obdrží stručné profily, seznámí se se svými příběhy a připraví si odpovědi na možné otázky. Novináři si připraví otázky na různá témata (vzdělávání, integrace, kulturní rozdíly, stereotypy, emoce).
- **Tisková konference** – novináři kladou otázky a migranti odpovídají. Učitel sleduje diskusi a v případě potřeby zasahuje.

Reflexe

- Jak jste se cítili ve své roli?
- Byly podle vás některé z otázek nespravedlivé nebo nepříjemné? Proč?
- Jak se cítili ti v roli migrantů? Co jim pomohlo cítit se lépe?
- Jaké ponaučení si z této aktivity berete do běžného života?



PRACOVNÍ LIST UČITELE

15 možných profilů mladých migrantů

1

Volodymyr (16 let, Ukrajina)

Z Kyjeva, odešel kvůli válce. Snaží se adaptovat v nové škole a chybí mu rodina. Touží být IT specialistou.

2

Alina (14 let, Ukrajina)

Přišla se svou matkou a mladším bratrem; otec zůstal bojovat na Ukrajině. Cítí se osamělá a snaží se najít si kamarády. Miluje tanec a ráda by se zapojila do školního kroužku, ale má strach, že nebude přijata.

3

Nazar (17 let, Ukrajina)

Se svým otcem vlastnil skromný autoservis, ale museli jej opustit. Chce pokračovat ve studiu v nové zemi, ale má strach, že mu nebude uznáno dosažené studium.

4

Kateryna (15 let, Ukrajina)

Matematický zázrak, vyhrávala školní soutěže, ale nyní bojuje s výukou v cizím jazyce. Bojí se, že ztratí šanci jít na vysokou školu.

5

Danylo (13 let, Ukrajina)

Miluje fotbal a snil o tom, že se stane profesionálním fotbalistou. V nové zemi se stydí hrát se spolužáky, protože ho považují za podivína.

6

Oksana (12 let, Ukrajina)

Má zdravotní problémy a potřebuje speciální léčbu. Nová škola postrádá potřebné vybavení a její matka se obává, že nebude moci pokračovat ve studiu.

7

Maksym (16 let, Ukrajina)

Přišel do nové země sám, bez rodičů. Žije se vzdálenými příbuznými a i když mu pomáhají, cítí se velmi osamělý.

8

Vira (14 let, Ukrajina)

Ráda kreslí a chce se stát ilustrátorkou. Po odchodu z Ukrajiny má pocit, že ztratila motivaci, protože neví, jak v nové zemi zapadne.



9

Andrij (15 let, Ukrajina)

Před válkou vystupoval ve školním divadle. Rád by se přihlásil do dramatického kroužku, ale obává se, že mu jeho přízvuk a jazyková bariéra znemožní uspět.

10

Sofia (17 let, Ukrajina)

Aktivně se zapojuje do dobrovolnických aktivit pro další uprchlíky. Přesto čelí předsudkům a neví, jak lidem vysvětlit, že migranti nechtějí „brát práci místním obyvatelům“.

11

Oleksiy (13 let, Ukrajina)

Je vášnivý programátor. V nové zemi se snaží pokračovat v kódování, ale jeho nová škola neposkytuje přístup k potřebnému vybavení.

12

Natalia (15 let, Ukrajina)

Do nové země přijela se svým mladším bratrem, o kterého se stará, protože jejich matka musí hodně pracovat. Nemá čas na vlastní zájmy nebo studium.

13

Mykhailo (14 let, Ukrajina)

Sní o tom, že se stane lékařem, ale obává se, že mu jeho ukrajinské vzdělání nebude uznáno. Kvůli jazykové bariéře v některých předmětech plave.

14

Lilia (16 let, Ukrajina)

Narodila se na Ukrajině, ale její rodiče jsou z jiné země. Už tam byla diskriminovaná a v nové zemi se zase cítí jako naprostá cizinka.

15

Bohdan (12 let, Ukrajina)

Miluje přírodu a zvířata. Ve své nové škole se cítí nejistě kvůli svému přízvuku a někteří spolužáci si z něj dělají legraci.

PLÁN LEKCE 4

Dopisy

1 První dopis rodičům: Mé pocity v nové zemi



45 min.



Cíl:

Pomáhá studentům prozkoumat emocionální stránku odloučení od rodiny a první zkušenost v cizí zemi.



Metoda:

Tvůrčí psaní, reflexe, individuální



Materiály:

- Psací potřeby, papíry, hudba pro navození atmosféry, emoční karty (např. DIXIT)

Postup

- **Práce s emočními kartami** – rozložte karty a požádejte studenty, aby si vybrali kartu, o které si myslí, že nejlépe popisuje pocity mladého člověka z videopříběhu v nové zemi, svůj výběr pak mohou popsat.
- **Vytváření atmosféry** – přečtěte si následující výzvu studentům: „Představte si, že jste mladý člověk z videopříběhu, který poprvé prožívá život v cizí zemi. Vše je nové, cítíte se osamělí a jazyk je stále výzvou. Dnes píšete svůj první dopis svým rodičům.“
- **Individuální práce** – každý student napíše svým rodičům dopis z pohledu mladého migranta z videopříběhu, ve kterém popíše své zkušenosti a emoce z minulého týdne – co prožili, jejich starosti, radosti a zklamání.
- **Dobrovolné sdílení** – studenti mohou číst své dopisy nahlas nebo je sdílet v malých skupinách.

Reflexe

- Jak jste se cítili při psaní dopisu?
- Co byste zažívali, kdybyste byli na místě mladého migranta?
- Jak myslíte, že by na takový dopis reagovali rodiče?



2

Odpověď rodičů: Jak by reagovali na můj dopis?



45 min.



Cíl:

Pomoci studentům pochopit perspektivu rodičů, kteří zůstávají ve své domovské zemi a zažívají odloučení od svého dítěte.



Metoda:

Práce ve dvojici, tvorba textu, empatie



Materiály:

- Psací potřeby, papíry, předchozí dopisy studentů

Postup

- **Ohlédnutí** – studenti se zamyslí nad dopisem, který napsali v předchozí aktivitě. Nyní si představí, že jsou rodiči, kteří tento dopis obdrželi.
- **Práce ve dvojici** – studenti si vyměňují dopisy ve dvojicích. Převzou roli rodičů, přečtou si dopis a napíší odpověď. Reakce by měla zahrnovat to, co by v takové situaci potřebovali slyšet – slova podpory, povzbuzení nebo rady.
- **Dobrovolné čtení** – studenti si mohou přečíst své odpovědi nahlas a diskutovat o tom, jak by se mohli cítit rodiče.

Reflexe

- Jaké emoce jste cítili při psaní odpovědi?
- Myslíte si, že odloučení je stejně obtížné pro rodiče i děti?
- Jak mohou rodiny zůstat emocionálně propojené navzdory vzdálenosti?



3

Můj nový život: Deník mladého migranta



45 min.



Cíl:

Pomozte studentům prozkoumat každodenní výzvy a emoce mladého migranta v nové zemi.



Metoda:

Tvůrčí psaní, reflexe, individuální



Materials:

- Psací potřeby, papíry, hudba pro navození atmosféry, emoční karty (např. DIXIT)

Postup

- **Zadání situace** – Dejte studentům následující výzvu:

„Představte si, že jste mladý člověk z videopříběhu. V nové zemi uplynul týden. Každý den jste se setkali s něčím novým – jazykem, školou, lidmi, emocemi, nejistotami a malými radostmi. Vyberte si emoční kartu, která by popisovala vaše pocity. Dnes si zapisujete své myšlenky a zážitky do deníku.“

- **Individuální práce** – student si zapisuje krátký deník z pohledu mladého migranta. Měl by se soustředit na své pocity, překvapení, obavy, ale i malé úspěchy.
- **Dobrovolné sdílení** – studenti mohou číst své deníkové záznamy (nebo je učitel může číst anonymně nahlas).

Reflexe

- Jak jste se cítili při psaní deníku?
- Které situace byly nejnáročnější?
- Kdybyste byli skutečným migrantem, jak byste si v této situaci pomohli?





PLÁN LEKCE 5

Kampaně na sociálních sítích k nabourání a odstranění předsudků a stereotypů proti ukrajinským uprchlíkům

1

Kampaň „Doba solidární – příběhy bez hranic“



Cíl:

Personalizovat téma migrace, ukázat skutečné tváře a příběhy dotčených.

Jak na to?

Studenti reflektují své myšlenky a emoce z videopříběhu ukrajinského migranta nebo z rozhovoru s ukrajinským spolužákem o jeho zkušenostech. Každý zaznamená, co s ním rezonovalo, a vytvoří krátký příspěvek, video nebo sérii fotografií k sdílení na sociálních sítích.

Jak zapojit veřejnost?

- ▼ Používejte hashtagy **#StoriesWithoutBorders** **#StrongerTogether** **#StoriesWithoutPrejudice** pozvěte ostatní, aby se připojili a sdíleli své zkušenosti s integrací cizinců.
- ▼ Vytvářejte příspěvky na sociálních sítích – citace z rozhovorů, jednoduché vizuály s klíčovým sdělením.
- ▼ Nahrávejte krátká reels nebo videa zachycující silné myšlenky v příběhu.
- ▼ Povzbuzujte lidi, aby do komentářů napsali slova podpory.
- ▼ Organizujte živé přenosy s ukrajinskými studenty, kteří odpovídají na otázky.

2

Výzva „Doba solidární – nabouřejte stereotyp“



Cíl:

Zvýšení povědomí o nesprávného vnímání a podpora kritického myšlení v online prostoru.

Jak na to?

Krátká diskuse o předsudcích, se kterými se mladý člověk ve videopříběhu setkal. Studenti vytvoří krátká videa (max. 1 minuta) odhalující nejčastější stereotypy o ukrajinských migrantech. Každé video může být sledováno ve formátu „mýtus vs. realita“, nejprve prezentujte stereotyp (např. „Ukrajinci kradou naše pracovní místa.“) a poté poskytněte fakta, která to vyvrátí.

Jak zapojit veřejnost?

- ▼ Použijte hashtagy
#BreakTheStereotype
#FactsOverFear
- ▼ Nominujte další tří a vytvořte vlastní video
- ▼ Sdílejte na TikToku, Instagramu, Facebooku nebo YouTube Shorts

10 běžných stereotypů vs. fakta, která je vyvracejí

✗ Stereotyp	✓ Skutečnost
„Ukrajinci nám kradou pracovní místa.“	Většina ukrajinských migrantů přijímá pracovní místa, o která Češi nemají zájem (např. stavebnictví, služby, zdravotní péče).
„Ukrajinci nechtějí pracovat; berou jen sociální dávky.“	Mnoho Ukrajinců aktivně hledá zaměstnání a velká část už v České republice pracuje. Jejich přístup k výhodám je také omezený.
„Ukrajinci neumí česky a nechtějí se to naučit.“	Mnoho ukrajinských studentů a pracovníků se aktivně učí češtinu, ale osvojování jazyka vyžaduje čas.
„Všichni Ukrajinci podporují válku.“	Ukrajinci prchají před válkou, nerozšiřují ji. Mnozí ztratili své domovy a blízké a usilují o mír.
„Ukrajinské děti ve školách dostávají výsady, které české děti nemají.“	Ukrajinské děti čelí dvojí výzvě – přizpůsobují se novému prostředí a jazyku, často zažívají stres a odloučení od rodiny.
„Ukrajinci jsou arogantní a nechtějí se integrovat.“	Ukrajinskí migranti čelí mnoha výzvám a většina z nich se snaží zapadnout a být součástí slovenské společnosti.
„Ukrajinci dostávají bezplatné bydlení, zatímco my musíme platit za naše.“	Humanitární pomoc je dočasná a většina migrantů nyní platí za své vlastní bydlení.
„Ukrajinské ženy sem přišly jen proto, aby si našly českého manžela.“	Většina žen přišla sama nebo s dětmi, aby unikla válce a zajistila bezpečnost, nikoli z romantických důvodů.
„Ukrajinci jsou nevděční a neustále si stěžují.“	Ukrajinci jsou vděční za pomoc, ale přirozeně čelí velkým životním změnám a nejistotě, což může způsobit frustraci.
„Až válka skončí, tak tu stejně zůstanou.“	Mnoho Ukrajinců sní o návratu domů, ale situace na Ukrajině v současné době neumožňuje bezpečný návrat.

3

Výzva

„Doba solidární – jedno slovo, velký rozdíl“



Cíl:

Povzbuzovat lidi, aby přemýšleli o slovech, která používají, a aktivně měnit jazyk ve svém okolí.

Jak na to?

Studenti vytvoří sérii příspěvků, které ukazují, jak slova formují předsudky. Každý příspěvek bude obsahovat běžně používané negativní slovo nebo frázi (např. „uprchlík“, „cizinec“) a pod ním vysvětlení, jak jej můžeme nahradit uctivějším jazykem („nový spolužák“, „osoba s příběhem“).

Jak zapojit veřejnost?

- ▼ Použijte hashtagy **#WordsChangeTheWorld** **#RespectInLanguage**
- ▼ Podělte se o osobní zkušenosti, kde jazyk ovlivnil vnímání druhých.
- ▼ Vytvořte interaktivní instagramový filtr, který zobrazí „předpojaté“ slovo a promění ho v slovo uctivé.

10 negativních slov/frází + jejich respektující alternativy

✗	✓
Uprchlík	Člověk, který utekl před válkou (připomíná lidem, že to není jen nálepka, ale lidský příběh.)
Cizinec	Nový soused/spolužák/kolega (zdůrazňuje smysl pro komunitu spíše než odloučení.)
Ukrajinci kradou pracovní místa	Ukrajinci přispívají společnosti (přesouvá pozornost k jejich pozitivnímu dopadu).
Oni jsou jiní, my jsme Češi	Jsme jiní, ale žijeme spolu (zdůrazňuje rovnost v rozmanitosti).
Migrant	Osoba, která vytváří nový domov (rámeček migrace jako procesu adaptace).
Neumí česky	Učí se česky (zaměřuje se spíše na pokrok než na nedostatek).
Imigrant	Nový člen naší komunity (podporuje začlenění do společnosti).
Nechtěl se integrovat	Potřebují čas na přizpůsobení (uznává přirozený proces usazování se).
Dostávají vše zdarma	Obdrželi pomoc v krizi (přerámuje humanitární pomoc).
Ukrajinci sem nepatří	Každý má právo na bezpečný domov (připomíná lidem základní lidské právo na bezpečnost).



PŘÍRUČKA K SOCIÁLNÍM SÍTÍM



Úvod a metodické pokyny

S rostoucí úlohou komunikace prostřednictvím sociálních sítí v každodenním životě roste i odpovědnost jejich účastníků. Sociální sítě jsou plně snadno dostupného a šířitelného obsahu, jehož konzumace ovlivňuje všechny účastníky komunikačního procesu. Právě proto považujeme diskuzi na toto téma za důležitou – používání sociálních sítí, často po několik hodin denně, se pro mnoho mladých lidí stalo neodmyslitelnou součástí jejich každodenního života.

Na následujících stránkách není naším záměrem předložit čtenářům pouhou stručnou učebnici, ale spíše se snažíme poukázat na určité aspekty tohoto tématu, jejichž reflexe může formovat postoje mladých lidí k sociálním sítím a jejich účasti na nich. Základním východiskem autorů je, že nejbezpečnějším přístupem je prostřednictvím sociálních sítí nekomunikovat vůbec. Jelikož to se však zdá být utopií, podporujeme, aby se jejich používání omezilo na minimum a přistupovalo se k nim co nejrozdělněji. To je důležité zejména při vyjadřování názorů na citlivé společenské otázky, jako je například téma válečných uprchlíků. Důrazně doporučujeme v moři virtuální reality usilovat o osobní kontakty a reálné zážitky.

Následující metodická příručka je primárně určena **pro využití ve školních skupinách**, což znamená, že ji považujeme za neefektivnější, pokud jsou v ní uvedené otázky zkoumány pod vedením učitele, například během speciální třídnické hodiny. Tato různorodá škála témat může být probírána v průběhu několika hodin, pokud je to potřeba, nebo může být shrnuta do kratšího formátu – délku a počet hodin určuje vyučující dle dostupného času a kapacit. Cílem této příručky je vést k zamyšlení nad aspekty účasti na sociálních sítích, a v případě, že je k dispozici pouze jedna vyučovací hodina, doporučujeme zaměřit se na druhou kapitolu příručky. Pokud lze tématu věnovat více hodin, je vhodné probrat i otázky uvedené v první kapitole, přičemž prvních pět témat považujeme za nejzásadnější. Úkoly na konci každé kapitoly napomáhají hlubšímu prozkoumání tématu – kromě teoretických definic je kladen důraz především na tyto úkoly, protože pomáhají mladé účastníky aktivně zapojit. Pro diskuzi je důležité vytvořit prostředí, kde se každý může podělit o své myšlenky – učitelé mohou takové prostředí podpořit tím, že studenty rozdělí do menších skupin po 2–4 a zajistí, aby měl každý alespoň jednu minutu na vyjádření. Pokud je to možné, po diskuzi v malých skupinkách by několik studentů mělo sdílet své názory s celou třídou. Klíčovou roli v moderování diskuze hraje učitel.

1 Metodická příručka pro sociální sítě

Užívání sociálních médií

1.1. Získávání informací na sociálních sítích

Při konzumaci obsahu v médiích, včetně sociálních sítí, je vždy důležité přistupovat k informacím kriticky a pokud možno zkoumat více úhlů pohledu na danou událost nebo téma. Sociální problémy často zahrnují složité otázky, které je obtížné plně zachytit v krátkém článku nebo jediném obrázku. K jejich pochopení je zapotřebí více času a pozornosti ze strany publika.

Samotná povaha sociálních médií však tomuto přístupu odporuje, protože upřednostňuje doručování co největšího množství informací v co nejkratším čase, často bez možnosti hlubší interakce. Ačkoli může být tento přístup v mnoha případech účinný, u závažných sociálních problémů – jako jsou uprchlické krize způsobené vypuknutím války – nestačí ke kompletnímu nebo vyváženému pohledu na situaci.



Úkol: Jaké společenské problémy jste nedávno viděli na sociálních sítích? Jak jste reagovali, interpretovali informace a ověřovali údaje?

1.2. Fakta vs. názory

Jedním z klíčových principů kritického přístupu ke konzumaci médií je schopnost rozlišovat mezi fakty a názory. Většina obsahu v sobě má určitý faktický základ, na němž jsou postaveny závěry, myšlenky a názory. Je však důležité také zkoumat kontext, ve kterém je fakt nebo údaj prezentován. Čtení či sledování názorů může pomoci k lepšímu porozumění, ale může být zavádějící, pokud autor používá fakta k prosazení vlastního pohledu, čímž ovlivňuje – nebo v závažnějších případech manipuluje – uživatele médií.

U témat souvisejících s uprchlíky je vzhledem k citlivosti problematiky zapotřebí zvláštní pozornosti. Vzhledem ke složitosti jejich situace je obzvláště důležité jasně definovat fakta a uspořádat si myšlenky podle nich.



Úkol: Uvedte příklad jak názoru, tak faktu ve třech větách (kdo udělal co, kdy a kde). Zamyslete se nad obsahem, na který jste nedávno narazili. Byla fakta v tomto obsahu jasně oddělena od názorů? Setkali jste se následně s jinými interpretacemi stejného problému? Jaký konečný pohled na dané téma jste si utvořili?

1.3. Zahájení diskuze

Diskutovat o kritických tématech a otázkách s ostatními, například s vrstevníky nebo spolužáky, a sdílet různé pohledy na věc může být užitečné. Migrace a problematika uprchlíků nabízí mnoho témat k debatě. Už jen zmínění tohoto tématu v rozhovoru se spolužákem může pomoci s jeho zpracováním. Tento přístup navíc zlepšuje argumentační dovednosti!



Úkol: O jakém společenském problému jste v poslední době diskutovali se svými vrstevníky? Jaké pro (podporující) a proti (odporující) argumenty jste během konverzace vznesli? Jaký byl výsledek diskuze?

1.4. Předsudky a stereotypy

Předsudky a stereotypy nám pomáhají porozumět chování lidí, skupin, komunit a společností kolem nás. Když však přistupujeme k druhým lidem s těmito předpojatými představami, může jejich zjednodušující povaha znamenat také značné riziko. Předsudky a stereotypy mohou vstupovat do hry i při konzumaci mediálního obsahu, někdy se mohou dokonce prohlubovat a oddělovat nás od ostatních. To platí zejména o lidech, kteří se od nás mohou lišit na základě vnějších znaků nebo mluví jinými jazyky a pocházejí z jiných kultur, jako je tomu u mnoha uprchlíků.



Úkol: V jakém kontextu jste v poslední době slyšeli v médiích o uprchlících? Jaké emoce to ve vás vyvolalo? Jak jste se s touto emocionální reakcí vyrovnali?

1.5. Osobní zkušenost

Nejúčinnějším způsobem, jak se vypořádat s předsudky a stereotypy, je získat osobní zkušenost prostřednictvím interakce s danou sociální skupinou. Pokud je to možné, setkání s jednotlivci z komunit přistěhovalců nebo uprchlíků je cennou příležitostí. Dobrovolnictví v organizaci nebo programu na podporu uprchlických komunit může poskytnout skvělou příležitost k navázání kontaktu. I když jistě existují jednodušší možnosti, jako je sledování nebo čtení obsahu zaměřeného na tyto účely, osobní kontakt je nejspolehlivějším přístupem.



Úkol: Setkali jste se někdy osobně s uprchlíkem nebo přistěhovalcem? Změnilo toto setkání něco na představě, kterou jste o nich dříve měli?



1.6. Fake News

Kritický přístup ke konzumaci médií a osobní zkušenosti nám mohou pomoci odfiltrovat fake news z ohromného množství informací, které jsou kolem nás. To vyžaduje pečlivé čtení a sledování a je vhodné si každou informaci ověřit na více platformách. Fake news mohou být mimořádně škodlivé, protože posilují existující předsudky, stereotypy a emocionální předpojatosti, a to dokonce i poté, co se odhalí jejich nepravdivá povaha. Pak může být obtížné napravit jejich důsledky. V případě uprchlíků je obzvláště pravděpodobné, že uživatelé médií falešný obsah přijmou za vlastní, protože se často týká vzdálených míst, situací a můžeme mít omezený přístup k jiným zdrojům informací, abychom mohli posoudit jejich platnost.



Úkol: Kdy jste se naposledy setkali s fake news? Kdy jste si uvědomili, že se jedná o nepravdivý obsah? Jak se změnil váš postoj k daným osobám, společenskému problému nebo tématu poté, co jste to zjistili?

1.7. Sdílení obsahu (viz také Kapitola II)

Při sdílení obsahu na sociálních sítích je třeba brát v úvahu výše uvedené skutečnosti a nesdílet ihned obsah, který se na první pohled zdá poutavý, zajímavý nebo vtipný. Takový postup by mohl zesílit škodlivé účinky daného obsahu, proto se vždy vyplatí před sdílením ověřit jeho autenticitu a pravdivost. To je zejména důležité, protože obsah, který sdílíme, utváří obraz, který si o nás ostatní na sociálních sítích vytvářejí. Vzhledem k citlivosti uprchlické problematiky je třeba ke sdílení souvisejícího obsahu přistupovat se zvýšenou opatrností.



Úkol: Jaké druhy obsahu obvykle sdílíte? Do jaké hloubky zkoumáte původ obsahu, který sdílíte? Co je vaším cílem při sdílení konkrétního obsahu?

1.8. Šikana

Sociální sítě poskytují bohatý prostor pro komunikaci, ale také otevírají dveře různým formám zneužívání. Je důležité přistupovat k nim kriticky a omezit možnosti jejich zneužití. Šikana na základě předsudků a stereotypů může způsobit značnou emocionální újmu, zejména uprchlíkům, kteří mohou být ve vrstevnických kolektivech zranitelným cílem. Je zásadní, abychom si navzájem jako komunita věnovali pozornost, a pokud jsme svědky jakékoli formy šikany, která by mohla mít pro kohokoli škodlivé následky, měli bychom zasáhnout. Pokud zažijeme šikanu nebo jsme jejími svědky, ať už osobně nebo online, je důležité obrátit se na důvěryhodné osoby a požádat je o podporu. Mnoho případů online šikany zůstane nepovšimnuto, zejména pokud se oběť o svou zkušenost s nikým nepodělí.



Úkol: Zažili jste někdy šikanu prostřednictvím sociálních sítí? Jak jste situaci řešili? Požádali jste někoho o pomoc? Pokud ne, co vám chybělo k tomu, abyste tak učinili?

2

Aktivita na sociálních sítích

Aktivita na sociálních sítích

2.1. Co sdílíme a co ne

Nejčastěji sdílíme	Sdílíme málokdy	Důvody méně častého zveřejňování těchto témat
- Osobní úspěchy - Rodinné události - Emoce a pocity - Romantické vztahy - Cestování	- Osobní problémy - Politické přesvědčení - Společenské problémy - Náboženská témata	- Nejistota: Obavy z toho, jak bude člověk hodnocen ostatními. - Strach ze ztrapnění: Obavy z toho, že budeme zesměšněni nebo nepochopeni. - Vyhýbání se zaujetí stanoviska: Nechceme být v očích ostatních spojováni s určitými tématy. - Snaha nikoho neurazit: Nechceme druhým nezáměrně ublížit. - Obavy o kariéru: Obava, že by sdílení informací mohlo negativně ovlivnit profesní postup. - Obavy ze zneužití: Obava, že by osobní příspěvky moh



Úkol: Přerovnejte tabulku podle svého obvyklého chování, statisticky vyhodnoťte své vlastní návyky sdílení informací.

2.2. Za něco se postavit

Pokud jde o veřejná témata, je důležité sdílet obsah opatrně, citlivě a ohleduplně, protože lidé ve společnosti mají často na stejný problém různé názory.

Ve veřejných debatách se vždy objevují argumenty pro i proti. Také náš postoj (náš přístup, záměry) lze charakterizovat těmito dvěma póly. Postoj PRO je podpůrný, zaměřený na budoucnost, vnitřně řízený a promyšlený, k něčemu směřující. Postoj PROTI něco namítá. Podpora buduje, zatímco opozice může ničit – i když má třeba pravdu. V každém případě bychom měli zůstat empatictí a neodsuzovat druhé; místo toho bychom se jim měli snažit pomoci přehodnotit jejich názor. Klíčem k úspěchu je pochopení a porozumění kontextu dané otázky nebo problému.



Úkol: Představte si společenský nebo veřejný problém, který považujete za důležitý. Porovnejte, jak by sdílení vaší záležitosti na sociálních sítích mohlo vyvolat podpůrné komentáře a reakce, nebo naopak vést k útokům na tuto záležitost a k osobnímu odmítnutí. Jak byste tyto dva scénáře prožívali vy?

2.3. Propojení

Podstatou této myšlenky je, že neviditelnou bariéru mezi dvěma cizími lidmi lze prolomit prostým pozdravem, empatickým činem, zvědavým oslovením. V první řadě je nutné propojení ve skutečném světě – společný zážitek, dialog, porozumění, společný program, aktivita nebo jakýkoli jiný konkrétní zážitek. To tvoří dobrý základ pro sdílení obsahu na sociálních sítích. Nemluvě o tom, že je to skvělá příležitost se vzájemně poznat, což posiluje osobní růst. Hodnota osobního prožitku daleko převyšuje hodnotu digitální interakce.



Úkol: Buďte ti, kdo otevřou dveře a rozbijí zeď. Položte svým spolužákům a spolužačkám s uprchlickou zkušeností tři otázky a pozorně si vyslechněte jejich odpovědi. Napište několik vět, jako by se příběh, který vám vyprávěli, stal vám!

2.4. Velikost činu

Pokud jste zahájili rozhovor o životě, boji a výzvách svého spolužáka či spolužačky s uprchlickou zkušeností nebo jste se zapojili do společného programu a lépe je poznali, pravděpodobně se váš vlastní názor vyvine a jakékoli předsudky, které jste mohli mít, se zmenší. V tomto bodě se otevírá prostor pro zveřejnění příspěvku. Pozor! Myšlenka by neměla být sebestředná. Cílem není vlastní propagace, ale vyjádření podpory a nabídnutí štědré pomoci vašemu spolužákovi či spolužačce s uprchlickou zkušeností.



Úkol: Zeptejte se svého spolužáka či spolužačky, jak by se cítili ohledně osobního příspěvku na sociálních sítích o jejich zkušenostech nebo příběhu.



2.5. Teď je řada na tobě!

Jedním ze základních principů sdílení obsahu na sociálních sítích je vyprávění příběhů. Právě skrze příběhy, které píše sám život, dokážeme porozumět různým procesům.

Příběhy uprchlíků jsou citlivým tématem, proto k nim přistupujte s náležitou vážností! Školní prostředí nabízí mnoho příležitostí k pochopení, podpoře a sdílení příběhů vašich spolužáků. Stůjte při nich, buďte součástí jejich boje, podporujte je a s hrdostí přispějte ke změně.

	Facebook	Messenger	Instagram	TikTok	Threads
Zpracování příběhu	Sdílení v uzavřené skupině	Rozeslání soukromých zpráv	Vytvoření reels nebo postů	Vytvoření samostatného video postu	Vytvoření threadu (textu)
	Vytvoření jednotlivých nebo sdílených stories	Sdílení fotky s přáteli	Rozeslání soukromých zpráv	Vytvoření sdíleného video postu	

I sebemenší gesto může mít význam – někdy stačí jen malé poklepání („lajk“ nebo jiná reakce), abyste vyjádřili svou podporu. Sledování účtů spolužáků s uprchlickou zkušeností samo o sobě posiluje jejich sebevědomí a může pro ně hodně znamenat. Nebojte se lajkovat jejich příspěvky. Můžete také s jistotou komentovat – vždy však zůstávejte pozitivní a podporující!

	Facebook	Messenger	Instagram
Příklady podpory	Rozeslání pozvánek do studentské skupiny	Sdílení užitečného odkazu	Sledování
	Sledování, označování	Změna grafiky nebo barvy chatu	Lajkování starých i nových fotek



Úkol: Pokud jste se se svým spolužákem či spolužačkou osobně setkali, pozvěte je ke společné tvorbě. Společně popřemýšlejte o tom, jaký typ sdíleného obsahu byste mohli vytvořit.



2.6. Dostupné formáty

2.6.1. Fotka

Lidé zpracovávají vizuální obsah **60 000× rychleji** než text!

- ▼ Společná fotka nebo selfie se spolužákem/spolužačkou s uprchlíckou zkušeností:
 - Můžete na ní zobrazit společné gesto podpory, například srdce, palec nahoru, symbol míru nebo jiný pozitivní prvek.
 - Stylová, přirozená nebo inspirativní fotka s pozitivními a konstruktivními emocemi.
 - Do snímku můžete zapojit i další kamarády a vytvořit skupinovou fotku.
- ▼ Portrétní fotografie spolužáka/spolužačky:
 - Doplněná o podporující zprávu nebo popis.

K fotce můžete přidat podpurnou zprávu, popis, emotikony a/nebo hashtagy, aby se poselství lépe šířilo a mělo větší dosah.

2.6.2. Video

Video je jedním z nejoblíbenějších formátů pro sdílení, ale vyžaduje nejvíce úsilí.

- ▼ Krátké, upravené video může stačit k vyjádření podpory vašemu spolužákovi či spolužačce.
- ▼ Záběry ze společných zážitků (např. klipy ze společných zážitků, skupinové sporty, sdílené selfie video nebo boomerang atd.).
- ▼ Needitovaná, nesestříhaná videa (vyprávěcí vlog nebo dialog, spoluvytváření obsahu se spolužákem) mohou být velmi autentická (vzájemná diskuze o kultuře, jazycích, jídle, tradicích, hudbě atd.).
- ▼ Upravovat videa můžete pomocí jednoduchých bezplatných aplikací, jako je například CapCut.
- ▼ Vizuální obsah může být i jednodušší, ale dbejte na dobrou kvalitu zvuku!
- ▼ Důležité jsou ve videu titulky, stejně jako pozitivní emotikony (srdíčka, lajky, šipky atd.).

2.6.3. Textový obsah

Nejjednodušší, ale často nejúčinnější způsob komunikace.

- ▼ Pište jednoduše a zůstaňte sami sebou – buďte autentičtí!
- ▼ Je důležité, aby ostatní snadno pochopili vaše hlavní sdělení. Odpovězte si na tyto otázky: Jaké je vaše hlavní sdělení? Jaké změny byste chtěli dosáhnout? Jaký by byl váš slogan a jaké jedno slovo by vaše poselství vystihlo? Zkontrolujte svůj návrh a zjistěte, zda odpovídá na tyto otázky.
- ▼ Užitečné symboly: hlava (přemýšlejte!), srdce (pečujte!), ruka (jednejte!) posílí příspěvek. Slova jako „rozum“, „emoce“ a „čin“ jsou skvělým základem pro strukturování textového příspěvku!
- ▼ Čísla, statistiky, infografiky nebo jakékoli relevantní faktické údaje (s uvedením zdroje) posilují sdělení. Údaje a zdroje je třeba analyzovat a ověřit jejich správnost. Hledejte oficiální zdroje.



Úkol: Vytvořte příspěvek na sociální média na základě uvedených východisek!

- Postavte se za někoho nebo něco! Podpořte danou věc! Jednejte otevřeně a odvážně, ale také promyšleně.
- Převzmete iniciativu! Přijměte vůdčí roli v potřebných změnách a procesech.
- Spojte se! Poznejte svého spolužáka nebo spolužačku osobně a prozkoumejte daná témata.
- Společně shrňte, o čem příběh vypráví a jaké z něj plyne ponaučení, poselství nebo závěr!
- Tvořte společně a vždy se snažte udělat věci o něco lepší, než je průměr!

2.7. Nápady na témata

Několik základních nápadů pro „vyprávění příběhů“: témata a příležitosti, které vám pomohou se spojit a budovat vztahy.

- ▼ Osobní příběhy I: Příběh spolužáka/spolužačky s uprchlickou zkušeností – jak se stali uprchlíkem.
- ▼ Osobní příběhy II: Jaký byl život před válkou? Byl možná podobný tomu našemu?
- ▼ Osobní příběhy III: Návštěva domovů – kdo kde žije a jak?
- ▼ Skrytá realita I: Zkoumání historických a politických příčin války, jejich pochopení a analýza.
- ▼ Skrytá realita II: Představení a analýza širší politické a společenské situace u nás.
- ▼ Společné učení: Pomoc se studiem, společné zpracování tématu, podpora akademického pokroku.
- ▼ Pochopení a sbližování: Poznávání svých jazyků, společných slov a tradic, které s nimi souvisejí.
- ▼ Společná kultura: Záluby, jídlo, hudba, sport, architektura, móda, turistika – cokoli, co spojuje.
- ▼ Organizování akcí: Společné symbolické sázení květin nebo stromů, sběr odpadků nebo i sbírka finančních prostředků.
- ▼ Koláž: Spojení kreseb, fotografií, drobných předmětů apod. a vytvoření společného obrazu libovolnou technikou.

2.8. Než kliknete na „Sdílet“...

Někdy něco zveřejníme, aniž bychom přemýšleli o tom, zda to někomu neublíží. Možná, že kamarád nevypadá na fotce nejlépe nebo že by váš vtip mohl být snadno špatně pochopen. Když společně se spolužákem vytváříte příspěvek, nejprve mu obsah ukažte a zveřejněte ho jen tehdy, pokud s ním souhlasí – ujistěte se, že ho to nedostane do nepříjemné situace.

Než kliknete na „Sdílet“, vždycky se vyplatí na chvíli se zastavit a pečlivě si svůj koncept zkontrolovat.

AGE OF SOLIDARITY

DOBA SOLIDÁRNÍ

A SZOLIDARITÁS IDEJE

EPOKA SOLIDARNYCH

DOBA SOLIDÁRNA

-
- Visegrad Fund
 -
 -