



**SAFESPACE4YOUTH**  
YOUTH COMMUNITY

# **WP2 - Soubor nástrojů pro sociální**

**Úvod do sociální akce:**

Studijní příručka



## Soubor nástrojů pro sociální akce

### Jak na to

#### **Název: Úvod do sociální akce**

#### **Úvod:**

Podle [Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research](#) se sociální akcí nebo sociálním aktivismem rozumí snahy a akce jednotlivců nebo skupin o sociální nebo politické změny, řešení nespravedlnosti a podporu rovnosti a lidských práv. Sociální aktivismus je spolupráce s ostatními lidmi s cílem dosáhnout změny ve společnosti. Slovo "sociální" se vztahuje jak ke "společnosti", tak k myšlence, že aktivismus podporuje příležitosti k účasti. Odráží osobní rozhodnutí angažovat se ve společnosti. Pokud je účast vynucená, nejedná se o sociální aktivismus. Sociální aktivisté pracují na prosazování konkrétní věci nebo se zasazují o konkrétní problémy, jako jsou občanská práva, ochrana životního prostředí, rovnost pohlaví, práva LGBTQ+, rasová spravedlnost, ekonomická spravedlnost a další.

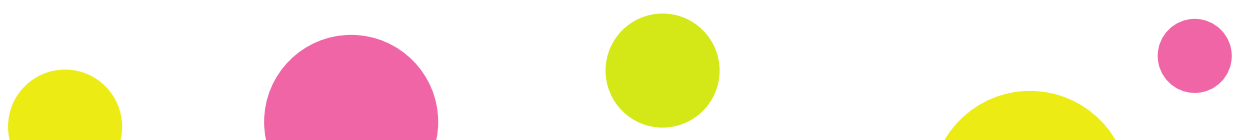
#### **Sociální aktivismus může mít různé formy, včetně:**

Zvyšování povědomí: Aktivisté usilují o zvýšení povědomí veřejnosti o sociálních otázkách a jejich pochopení prostřednictvím kampaní, protestů, veřejných demonstrací a práce s médii. Jejich cílem je vzdělávat a zapojit veřejnost, aby získala podporu a mobilizovala se pro změnu.

Obhajoba a lobbování: Aktivisté se angažují v propagaci tím, že lobbují u zákonodárců, tvůrců politik a vládních institucí, aby provedli politické změny a reformy, které řeší sociální problémy. Mohou psát dopisy, organizovat setkání a využívat svůj hlas k ovlivňování rozhodovacích procesů.

Organizace zdola: Aktivisté často pracují na nejnižší úrovni, organizují komunity a mobilizují jednotlivce ke kolektivním akcím. Vytvářejí sítě, koalice a organizace, které podporují spolupráci a posilují postavení komunit při řešení sociálních problémů.

Nenásilný odpor a občanská neposlušnost: Sociální aktivismus může zahrnovat pokojné protesty, stávky vsedě, bojkoty a akty občanské neposlušnosti, které mají upozornit na sociální problémy a vyvinout tlak na ty, kteří jsou u moci. Cílem těchto akcí je narušit status quo a vyvolat veřejnou diskusi o daných problémech.





Získávání finančních prostředků a podpora: Aktivisté se mohou zapojit do získávání finančních prostředků na podporu organizací, projektů nebo iniciativ usilujících o sociální změnu. Může jít o pořádání akcí, crowdfundingových kampaní nebo hledání darů, které jim poskytnou zdroje a finanční podporu.

Online aktivismus: S rozvojem digitálních platforem a sociálních médií využívají aktivisté online prostor ke zvyšování povědomí, organizování kampaní a mobilizaci podpory. Využívají platformy sociálních médií, online petice a digitální nástroje, aby oslovili širší publikum a posílili svá sdělení.

Sociální aktivismus hraje zásadní roli při utváření společnosti a řešení systémových problémů. Aktivisté usilují o sociální spravedlnost a snaží se vytvořit spravedlivější a inkluzivnější svět pro všechny jednotlivce, zvyšují povědomí o marginalizovaných komunitách a zasazují se o jejich práva.

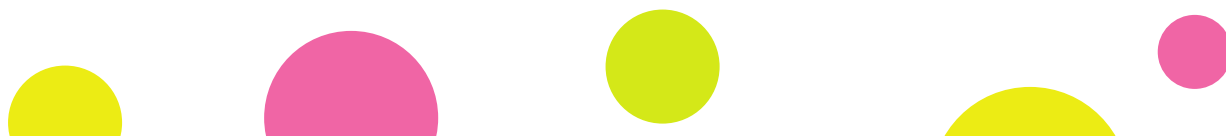
### Co je hnací silou aktivismu

Vedle logické a racionální analýzy vědecky shromážděných údajů, které mohou poukazovat na problémy, jako je změna klimatu nebo sociální znevýhodnění a diskriminace určitých skupin, jsou hlavní hnací silou aktivismu **emoce**. Z lidského a psychologického hlediska neexistuje nic jako špatná emoce. V této souvislosti může být hnací silou k akci například hněv a rozhořčení nad nespravedlností nebo násilím vůči některým lidem, zvířatům nebo planetě. Hnací silou k soucitnému a láskyplnému jednání. **Laskavost** je velmi důležitou složkou aktivismu, zejména pro samotné aktivisty. Zápal poháněný touhou změnit svět k lepšímu může vést k vyhoření nebo zaslepenosti. Proto je důležité kompenzovat vzplanutí pauzou, reflexí, laskavostí, ochotou naslouchat všem perspektivám a sebeléčením a sebeláskou.

Dvěma hlavními složkami aktivismu jsou tedy **vášeň** a **laskavost**. Jak tedy můžeme mladé lidi podpořit a motivovat k tomu, aby ve světě provedli velmi významné změny, které by sami rádi viděli?

### Potřebné materiály:

- Flipchartový papír
- Fixy
- Kreativní materiály
- Jídlo a občerstvení pro mladé lidi





### **Krok 1: Sebedotazování**

Jako pracovník s dospělými a mládeží začněte nejprve u sebe. Zkuste si odpovědět na tyto otázky:

Proč chcete pracovat s mládeží a podporovat ji v aktivní účasti na společenských změnách?

Co vás na světě nejvíce trápí?

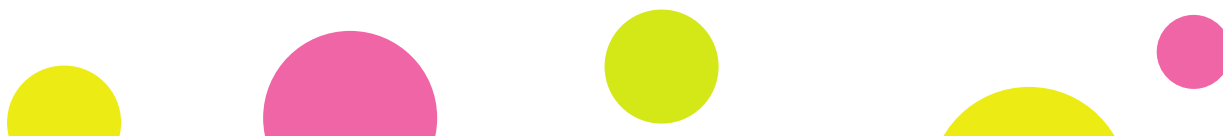
Jaké otázky máte k této práci?

Jaké vlastnosti potřebujete pro tuto práci s mládeží? Empatie, trpělivost, smysl pro humor, zvědavost, všímavost, nesoudnost, upřímnost..... Co vás ještě napadá?

Chvilí se zamyslete, tiše se zeptejte své intuice a svého srdce. Zapište si své myšlenky a vhledy.

### **Krok 2: Potřeba respektujícího a empatického prostředí**

Důležité je také vytvořit pro mladé lidi a pro sebe prostředí, ve kterém můžete společně pracovat na sociální změně. Prostor, které podporuje jak mládež, tak vás jako vedoucí pracovníky v této práci. Stanovte pravidla bezpečné a respektující komunikace ve skupině. V některých prostředích, kde je mládež k účasti na těchto aktivitách přizvána nedobrovolně (například v rámci školy), nikoho nenuťte, aby se aktivně účastnil cvičení a diskusí. Někdy může





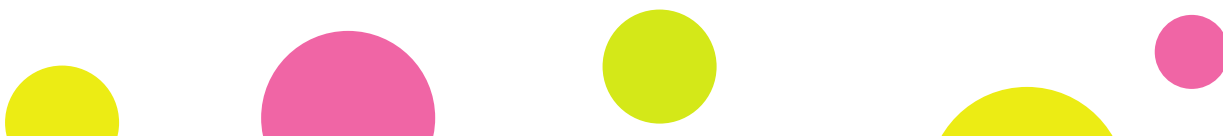
	zmateného mladého člověka z pozice bezpečného pozorovatele nastartovat vnitřní jiskra.
<b>Krok 3: Výběr konkrétního tématu</b>	Je důležité podporovat mladé lidi v jejich samostatnosti a dát jim možnost volby, v jaké oblasti společenských změn se chtějí aktivně zapojit. Pomozte jim najít jedno téma, ve kterém se mohou angažovat na základě svých jedinečných schopností a nadání. To může být pro mladé lidi obtížné, mohou být zatíženi mnoha problémy světa a mít mnoho nápadů, ve kterých se mohou snadno ztratit. <i>Konkrétní cvičení, která můžete s mladými lidmi vyzkoušet a která je mohou posunout blíže k určení jejich cesty aktivismu, navrhujeme v aktivitě Call To Action v této kapitole.</i>

### Závěr:

Sociální akce může mít pro mládež několik výhod. Zde je několik způsobů, jak může být zapojení do sociálního aktivismu pro mládež přínosné:

**Osobní růst a rozvoj:** Sociální aktivita poskytuje mladým lidem příležitost rozvíjet důležité dovednosti jako je kritické myšlení, řešení problémů, efektivní komunikace, vedení a týmová práce. Prostřednictvím aktivismu mohou získat hlubší porozumění sociálním otázkám, rozvíjet empatii a posílit svůj celkový osobní růst.

**Posílení a sebeúčinnost:** Zapojení do sociálního aktivismu posiluje postavení mladých lidí tím, že jim dává pocit samostatnosti a přesvědčení, že jejich činy mohou něco změnit. Pomáhá jim uvědomit si, že mají svůj hlas a mohou se podílet na





utváření svých komunit a společností. Tento pocit posílení může zvýšit jejich sebevědomí a sebeúčinnost.

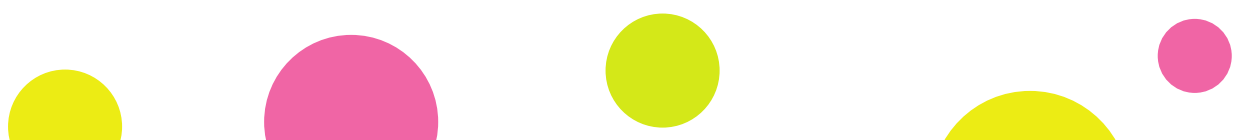
**Větší informovanost a porozumění:** Sociální aktivismus seznamuje mládež se širokou škálou sociálních problémů a výzev, čímž podporuje informovanost a porozumění světu kolem nich. Podporuje je v tom, aby zpochybňovali status quo, zkoumali různé perspektivy a rozvíjeli širší pohled na svět. Toto rozšířené povědomí může vést k větší empatii, toleranci a závazku k sociální spravedlnosti.

**Občanská angažovanost a účast:** Zapojení do aktivismu podporuje mladé lidi v tom, aby se stali aktivními občany a účastnili se demokratických procesů. Podporuje v nich pocit odpovědnosti vůči jejich komunitám a vybízí je k zapojení do rozhovorů, debat a rozhodování o společenských otázkách. Aktivisté z řad mládeže se často stávají zastánci změn a přispívají ke zlepšení společnosti.

**Vytváření sítí a budování komunity:** Sociální aktivismus poskytuje mladým lidem příležitost spojit se s podobně smýšlejícími lidmi a budovat sítě podpory. Mohou navazovat vztahy s dalšími aktivisty, organizacemi a komunitními lídry, kteří mají podobné zájmy a cíle. Tato spojení mohou podpořit spolupráci, mentoring a výměnu myšlenek.

**Učení se o strategiích sociální změny:** Mládežnickí aktivisté mohou získat přímé zkušenosti s tím, jak se dosahuje sociálních změn. Seznámí se s různými strategiemi, jako je organizování zdola, lobbování, kampaně a nenásilný odpor. Tyto znalosti je vybaví cennými dovednostmi a nástroji, které mohou uplatnit v budoucím úsilí a kariéře.

**Dopad a změna k lepšímu:** Zapojením do společenského aktivismu mají mladí lidé možnost přispět k pozitivním společenským změnám a změnit životy jednotlivců i komunit. Ať už prostřednictvím zvyšování povědomí, ovlivňování politik nebo mobilizace komunit, jejich činnost může mít hmatatelný dopad na řešení sociální nespravedlnosti a vytváření spravedlivější společnosti.





Je důležité si uvědomit, že ačkoli sociální aktivismus může přinášet řadu výhod, je pro mladé aktivisty zásadní, aby měli k dispozici podpůrné systémy, které zajistí jejich pohodu a bezpečí. Mentoring, vedení zkušenými aktivisty a vytváření bezpečných prostor jsou důležitými aspekty při zapojování mladých lidí do sociálního aktivismu.

### **Další zdroje:**

V České republice se nachází Hnutí Brontosaurus. Je to skupina převážně mladých lidí do 26 let, kterým není lhostejný svět, ve kterém žijí. Proto spojují smysluplné dobrovolnictví pro přírodu, historické památky a lidi s netradičními zážitky a zábavou. Tisíce dobrovolníků se každoročně vydávají kosit orchidejové louky, sázet stromy, opravovat hrady nebo stavět školu v Himálaji, a to jsou jen některé z aktivit.

<https://brontosaurus.cz/>

### **Zde je několik světových zdrojů zaměřených na sociální aktivismus mládeže:**

Organizace vedené mládeží: Existuje řada organizací, které se zaměřují zejména na posilování a podporu mládeže v jejím aktivistickém úsilí. Mezi příklady patří [Youth Activism Project](#) a [DoSomething.org](#). Tyto organizace poskytují zdroje, sady nástrojů, kampaně a platformy pro mladé lidi, aby se mohli zapojit a něco změnit.

[Soubor nástrojů UNICEF pro obhajobu zájmů mládeže](#): UNICEF vytvořil komplexní soubor nástrojů, který mladé lidi provede procesem, jak se stát účinnými obhájci práv dětí. Soubor nástrojů poskytuje informace o porozumění sociálním problémům, vytváření strategií obhajoby a přijímání opatření. Příručka je k dispozici na internetových stránkách UNICEF.

[Sada nástrojů pro mladé aktivisty](#): Tento soubor nástrojů, který vytvořila organizace Advocates for Youth, je určen na pomoc mladým lidem při organizování boje za sexuální zdraví a reprodukční spravedlnost. Nabízí návod na obhajobu, organizování a vytváření sociálních změn v oblasti vzdělávání o sexuálním zdraví, přístupu ke zdravotní péči a reprodukčních práv.

[YouthActionNet](#): YouthActionNet je globální síť, která podporuje mladé sociální podnikatele a aktivisty. Poskytuje zdroje, školení a příležitosti k navazování kontaktů



pro mladé tvůrce změn. Jejich webové stránky nabízejí přístup k sadám nástrojů, případovým studiím a příručkám o různých aspektech sociálního aktivismu.

Kampaně vedené mládeží v sociálních médiích: Sledujte kampaně v sociálních médiích iniciované mládežnickými aktivisty a organizacemi. Platformy jako Twitter, Instagram a TikTok často upozorňují na aktivistická hnutí vedená mládeží a poskytují cenné zdroje, informace a příležitosti k zapojení.

Místní komunitní organizace: Zjistěte si informace o místních komunitních organizacích nebo iniciativách vedených mládeží ve vašem okolí. Mohou nabízet zdroje, mentorské programy, workshopy a příležitosti pro mladé aktivisty, aby se zapojili do úsilí o sociální změnu na místní úrovni.

Nezapomeňte informace a zdroje přizpůsobit a přizpůsobit konkrétním zájmům a důvodům cílové skupiny dospívajících.

### Zdroje pro tento modul:

Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research

[https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-94-007-0753-5\\_2729](https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-94-007-0753-5_2729)

Aktivismus, aneb jak mládež podpořit v zapojení se do společnosti

<https://www.semwell.org/post/aktivismus-aneb-jak-ml%C3%A1de%C5%BE-podpo%C5%99it-v-zapojen%C3%AD-se-do-spole%C4%8Dnosti>

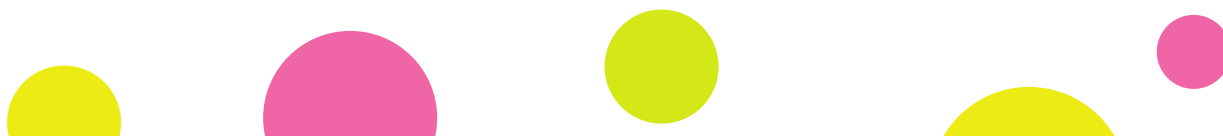
### Případová studie

<b>Název modulu</b>	Úvod do sociální akce		
<b>Název případové studie</b>	Generace Shanti		
<b>Typ zdroje</b>	Případová studie	<b>Typ výuky</b>	Samostatně řízené učení





<b>Doba trvání činnosti</b> (v minutách)	<b>60 minut</b>	<b>Výsledek učení</b>	Setkání s jógou a jejími výhodami
<b>Cíl činnosti</b>	Poznávání udržitelného aktivismu prostřednictvím jógy a mindfulness		
<b>Úvod</b>	<p>Chcete ve svém dítěti vzbudit sebedůvěru a sebeúctu? Má váš teenager problémy se soustředěním? Má váš puberťák problémy s přijímáním vhodných rozhodnutí? Pozorujete u svého dospívajícího příznaky deprese? Stresuje se vaše dítě kvůli písěmkám nebo příliš velkému množství domácích úkolů? Hledáte techniky, které pomohou vašemu dítěti s autismem soustředit se a začlenit se?</p> <p>Ačkoli se to může zdát jako velmi zvláštní nebo nová myšlenka, jednou z cest k udržitelnému aktivismu pro dospělé i mládež může být cesta jógy. Jóga není jen fyzické cvičení ásan na podložce. Je to jen životní filozofie, která kromě cvičení pro zdravé tělo a mysl zahrnuje disciplíny, morální a etická doporučení pro život v respektující společnosti.</p>		
<b>Výzva</b>	<p>Shanti Generation - Mindful Yoga for Kids and Teens je online platforma nabízející bezplatné výukové programy a návody, jak vést děti a dospívající ke zlepšení celkového zdraví a pohody mladých lidí prostřednictvím jógy. Programy jsou přístupné pro jakékoli kulturní, etnické nebo náboženské prostředí.</p> <p>Programy Shanti Generation, které jsou založeny na více než 15 letech zkušeností s výukou jógy a mindfulness pro děti a dospívající, jsou promyšleně vytvořeny tak, aby vyhovovaly specifickým potřebám a citlivosti mládeže ve věku od 7 let s důrazem na ranou pubertu.</p> <p>Prostřednictvím této platformy můžete získat přístup k řadě bezplatných cvičení jógy, včetně:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• pózy</li><li>• dechová cvičení</li><li>• relaxační techniky</li><li>• základní praxe všímavosti</li><li>• jóga z pohledu studentů</li></ul> <p>Témata zahrnují vytváření štěstí, volbu míru a zesílení energie. Praktiky se vyučují v angličtině, španělštině nebo japonštině, takže stejný disk je vhodný pro širokou škálu studentů a situací.</p>		





	<p>Kromě ásan (pozic) nabízejí programy také meditaci s průvodcem, která studentům pomáhá uvolnit se a napojit se na zdroj síly v jakékoli situaci.</p> <p>Programy Shanti Generation jsou účinnými nástroji pro:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● snížení stresu spojeného s psaním testů a domácích úkolů.</li> <li>● zvládnání úzkosti a deprese</li> <li>● sebeúcta a problémy s tělesnou vizáží</li> <li>● poruchy pozornosti</li> <li>● tlak vrstevníků a šikana</li> <li>● práce s dospívajícími a autismem</li> </ul> <p>Pro váš klid a bezpečnost našich studentů byly vybrány jednoduché pozice, které nevyžadují intenzivní výuku. Pozice jako stoj na hlavě, stoj na ruce, stoj na ramenu nebo hluboké záklony vyžadují pro zajištění bezpečnosti přítomnost učitele jógy a nejsou zahrnuty do sekvence. Předchozí zkušenosti s jógou nejsou nutné.</p>
<p><b>Zadání</b></p>	<p>Podívejte se na <a href="http://stranky.shantigeneration.com">stránky shantigeneration.com</a> a získejte lepší představu o způsobu, jakým zapojují mladé lidi. Na <a href="#">jejím kanálu na YouTube</a> vyhledejte bezplatné výukové programy, jak cvičit jógu s dospívajícími.</p> <p><b>Soubor otázek k zamyšlení:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jak by se dala praxe jógy upravit nebo použít při vaší práci s mladými lidmi?</li> <li>2. Jaký je váš vztah k fyzickému cvičení? Jak často se protahujete, hýbete nebo provozujete jiný druh fyzické aktivity? Mohlo by pro vás být užitečné také pravidelné cvičení jógy?</li> <li>3. Jak byste mohli spolupracovat s dalšími organizacemi nebo zúčastněnými stranami na podpoře sociálních změn a aktivismu mezi mladými lidmi prostřednictvím jógy?</li> <li>4. Existují nějaké místní organizace podobné Shanti Generation, se kterými se můžete spojit a spolupracovat?</li> </ol>

### Výzva k akci

Téma	Úvod do sociální akce
Název činnosti	Zkoumání typů a účelů sociálních akcí
Typ zdroje	Aktivita s výzvou k akci



Foto

Foto: [Meg Jenson](#) na [Unsplash](#)

Doba trvání činnosti (v minutách)	<b>20-30 minut</b>	<b>Výsledek učení</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>vzdělávat pracovníky s mládeží a mladé lidi o různých typech a účelech sociální akce.</li></ul>
Cíl činnosti	Tato aktivita nejenže vzdělává pracovníky s mládeží a mladé lidi o typech a cílech sociálních akcí, ale také je povzbuzuje k tomu, aby podnikli konkrétní kroky ke změně ve svých komunitách.		
Materiály potřebné k činnosti	<ul style="list-style-type: none"><li>Flipchartový papír nebo tabule</li><li>Fixy</li><li>Samolepicí bločky nebo indexové karty</li><li>Psací potřeby</li></ul>		
Pokyny krok za krokem	<b>Krok 1: Úvod (5 minut)</b>  Začněte vysvětlením významu sociální akce a její úlohy při vytváření pozitivních změn ve společnosti. Zdůrazněte, že existují různé typy sociálních akcí a každá z nich slouží jedinečnému účelu. Uveďte několik reálných příkladů sociálních akcí, jako je dobrovolnictví, fundraising, propagace a organizování komunity.		



### **Krok 2: Kategorizace do skupin (5 minut)**

Po shromáždění různých typů sociálních akcí je společně ve skupině rozdělte do kategorií podle jejich účelu. Můžete mít například kategorie jako "budování komunity", "ochrana životního prostředí", "posílení postavení mládeže", "zmírnění chudoby" atd. V rámci každé kategorie seskupte podobné typy sociálních akcí.

### **Krok 3: Diskuse (5 minut)**

Zapojte se do skupinové diskuse o různých účelech sociálních akcí. Vyzvěte účastníky, aby se podělili o své názory na to, proč jsou jednotlivé typy sociálních akcí důležité a jak přispívají k pozitivní změně.

### **Krok 4: Případová studie (5 minut)**

Představte krátkou případovou studii nebo úspěšný příběh projektu sociální akce, který měl významný dopad. Pojednejte o typu sociální akce a účelu, kterému sloužila. Analyzujte, díky čemu byl úspěšný a jak ovlivnil změnu.

### **Krok 5: Reflexe a stanovení cílů (5 minut)**

Požádejte účastníky, aby se individuálně zamysleli a stanovili si osobní nebo skupinový cíl týkající se zapojení do sociální akce. Vyzvěte je, aby se zamysleli nad typem sociální akce, která je zajímavá, a nad cílem, který chtějí sledovat. Požádejte je, aby si své cíle zapsali na samolepicí lístek nebo kartičku.

### **Krok 6: Sdílení a závazek (5 minut)**

Každý účastník by se měl se skupinou podělit o svůj cíl a zavázat se, že udělá malý krok k jeho dosažení. To může zahrnovat průzkum místních příležitostí, navázání kontaktů s organizacemi nebo naplánování malého projektu sociální akce.

### **Krok 7: Shrnutí (2 minuty)**

Shrňte klíčové body, o nichž se během aktivity diskutovalo, a zopakujte význam sociálních akcí pro vytváření pozitivních změn. Poskytněte účastníkům další zdroje nebo odkazy, aby se jimi mohli dále zabývat.

# SAFESPACE4YOUTH

YOUTH COMMUNITY

