



# MENRE

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

## Helyi workshopok – nemzetközi jelentés

### 3. Aktivitás

**MENRE - STRENGTHENING THE MENTAL RESILIENCE OF YOUTH IN DEALING  
WITH CRISES PRESENTED ON SOCIAL MEDIA**

**MENRE – A FIATALOK PSZICHIKAI RUGALMASSÁGÁNAK ERŐSÍTÉSE A  
KÖZÖSSÉGI MÉDIÁBAN MEGJELENŐ KRÍZISEK KEZELÉSE TERÉN**

**Project időszak: 2025/01/05 – 2026/06/30**



**Co-funded by  
the European Union**



**Caritas**  
Czech Republic



Hajdúsági Hallgatókért és  
Civilekért Egyesület



**MENRE**

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

## Tartalomjegyzék

1 Bevezetés .....	1
1.1 Célcsoportok .....	2
2 A műhelymunkák jellemzői .....	4
2.1 A tartalomhoz kapcsolódó jellemzők .....	4
2.2 Módszertani jellemzők .....	7
3 Értékelés .....	12
3.1 Megfigyelések .....	13
3.1.1 A megfigyelések megvalósítása .....	13
3.1.2 A megfigyelések eredményei .....	14
3.2 Kérdőíves felmérés a fiatalok körében .....	16
3.2.1 A kérdőíves felmérés megvalósítása .....	16
3.2.2 A kérdőíves felmérés eredményei .....	17
3.3 Csoportos megbeszélés az ifjúságsegítő szakemberekkel .....	18
3.3.1 A csoportos megbeszélések megvalósítása .....	19
3.3.2 A csoportos megbeszélések eredményei .....	20
3.3 Általános visszajelzések a résztvevőktől .....	23
3.4 Visszajelzések a facilitátoroktól .....	24
3.5 Kihívások .....	25
4 Következtetések és ajánlások .....	28
5 Hivatkozások .....	31



# MENRE

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

## 1 Bevezetés

A MENRE-projekt keretében megrendezett műhelymunka (workshop) célja az volt, hogy a korábbi projekttevékenységek során kidolgozott pedagógiai ajánlásokat különböző helyi környezetben, fiatalok bevonásával teszteljék és érvényesítsék.

A workshop koncepciója számos kulcsfontosságú témát érintett, többek között a közösségi médiában megjelenő tartalmak érzelmi kiváltó tényezőit, a válsággal kapcsolatos tartalmak széles körű terjesztése és a félrevezető információk közötti összefüggést, a félrevezető információk felismerésére szolgáló stratégiákat, valamint az önreziliencia-fejlesztő technikákat. Ezek a technikák arra szolgálnak, hogy a fiatalokat felkészítsék a közösségi médiában megjelenő, válsággal kapcsolatos tartalmak kezelésére. Ide tartoznak mind az önellátási gyakorlatok, mind pedig azok a megközelítések, amelyek elősegítik az ilyen tartalmakkal való aktív és konstruktív foglalkozást, ezáltal erősítve a fiatalok képességét a válságokkal kapcsolatos online információk kezelésére.

Németországban a műhelymunkát 2026. március 17-én tartották. Összesen 26 fiatal vett részt rajta, mellettük egy iskolai szociális munkás és három tanár. A workshop résztvevői 12 és 14 év közöttiek voltak. A műhelymunkát az iskolai szociális munkással szoros együttműködésben valósították meg. Az előkészítő megbeszélések során vele egyeztetett módon a foglalkozást három órára tervezték. A workshopot Melitta és Marcus Tremel vezette.

Magyarországon a workshopot 2026. január 17-én, szombaton tartottuk Debrecenben, egy helyi közösségi ház egyik termében. A pontos helyszín: 4032 Debrecen, Jerikó utca. 17. A workshop szünetekkel együtt 4 órás volt, az egyes blokkok kb. 60 perc hosszúságúak voltak. Összesen 22 fiatal vett részt a programon, ők debreceni középiskolás diákok és egyetemisták. Olyan fiatalok, akikkel a Hajdúsági Hallgatókért és Civilekért Egyesület szakmai kapcsolatban állt már korábban is, különféle ifjúsági rendezvények kapcsán. A workshop megvalósításában részt vettek: Kenyeres Attila Zoltán, egyetemi adjunktus, médiakutató a Hajdúsági



# MENRE

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

Hallgatókért és Civilekért Egyesület képviselőjében, Juhász Béla Szilárd mentálhigiénés szakember, a Debreceni Egyetem Hallgatói Kapcsolatok és Szolgáltatások Központja, Mentálhigiénés és Esélyegyenlőségi Központ munkatársa, Béke Lajos ifjúságsegítő szakember a Hajdúsági Hallgatókért és Civilekért Egyesület képviselőjében, valamint Hamvas László szociológus és ifjúságsegítő szakember, a Hajdúsági Hallgatókért és Civilekért Egyesület elnöke.

Csehországban a műhelymunkát 2026. január 23-án tartották. Helyszín: Škola sv. Augustýna, Hornokrčská 709, Prága 4. Időtartam: körülbelül 3 óra (a szünetek nélkül). A koncepcióterv körülbelül 20 résztvevőt irányzott elő; a végső helyszíni résztvevői létszám 20 fő volt. A műhelymunkát a Cseh Caritas két ifjúságsegítő munkatársa, Petra Kozílková és Aneta Siváková vezette.

## 1.1 Célcsoportok

A három országban összesen 68 fiatal vett részt a műhelymunkákban. Az egyes országokban különböző életkorú és társadalmi háttérű fiatalok kapcsolódtak be a projektbe. A fiatalokat mindhárom szervezet személyes kapcsolatok révén érték el.

Németországban speciális oktatási igényű fiatalok képezték a célcsoportot, akiknek az elérésében az iskolai szociális munkás nyújtott segítséget, aki korábbi MENRE-projekt tevékenységek során érdeklődést mutatott a műhelymunka iránt. A speciális oktatási igényű tanulók gyakran nehézségekkel küzdenek a hagyományos tanulási környezetben, különösen az alapvető tanulási készségek, például az olvasás, az írás és a matematika terén, és további időre és strukturált támogatásra lehet szükségük az információk feldolgozásához. A fiatalok jelentős része hátrányos helyzetű családból származik. Ez a célcsoport különösen ki lehet téve a média túlstimulációjával kapcsolatos kihívásoknak. Néhány fiatalnak további támogatásra van szüksége az online tartalmak kritikus átgondolásához, valamint a hamis hírek vagy az érzelmileg kiváltó információk felismeréséhez. Ezért különösen fontos számukra a médiatudatosság kialakítása és a reziliencia erősítése inkluzív és önbizalmat növelő módon. A műhelytervezés során gondosan figyelembe vették a résztvevők sokszínű háttérét és élettapasztalatait. A műhelyeket kulturálisan



# MENRE

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

sokszínű környezetben tartották, olyan fiatalok részvételével, akiknek tapasztalataik voltak a kitelepítéssel vagy kényszerű migrációval, és akik különböző vallási háttérrel rendelkeztek. Ehhez olyan tanulási környezetet kellett teremteni, amely befogadó, tiszteletteljes és figyelembe veszi a legkülönbözőbb nézőpontokat és igényeket.

Magyarországon összesen 22 fiatal vett részt a workshopon, az életkoruk 17 és 24 év között mozgott. A résztvevő fiatalok részben debreceni középiskolák diákjai, részben pedig a Debreceni Egyetem hallgatói közül kerültek ki. A Hajdúsági Hallgatókért és Civilekért Egyesület mindegyik fiatallal személyes kapcsolatban állt már korábban is. Azért választotta ezt a csoportot, mert a szervezet korábbi ifjúsági rendezvényeinek (például ifjúsági fesztiválok) szervezése során már szakmai és munkakapcsolatba került ezekkel a fiatalokkal, akik a közös szakmai együttműködések során bizonyították rátermettségüket és elkötelezettségüket. A már meglévő személyes kapcsolatok révén a Hajdúsági Hallgatókért és Civilekért Egyesület hatékonyan tudott kapcsolatba lépni az érintett fiatalokkal, másrészt a korábbi munkatapasztalatok alapján feltételezhető volt, hogy ezek a fiatalok megbízható és aktív résztvevői lesznek a MENRE workshopnak. A németországi fiatalokkal szemben a magyarországi célcsoport tagjai általában jó anyagi helyzetben lévő, rendezett családi körülmények közt élő és jó tanulmányi átlaggal rendelkező fiatalok voltak. Azonban néhányan közülük különböző szintű szorongással rendelkeztek, így fontos volt számukra a biztonságos környezet és tanulási tér megteremtése.

Csehországban a műhelymunkát a Zákładní škola sv. Augustýna iskolában tartották meg a 9. osztályos, körülbelül 14–15 éves diákokkal. A résztvevői csoport olyan diákokból állt, akik rendszeresen használják a közösségi médiát, és mindennapi digitális életük, valamint az iskolai oktatás révén már rendelkeznek alapvető tapasztalatokkal a média- és információs műveltség terén. Ugyanakkor a csoport viszonylag reflektívnek, empátikusnak és a vitára nyitottnak mondható, ami részben az iskolai környezethez és annak oktatási szemléletéhez kapcsolódik. Az iskola nagy hangsúlyt fektet az értékalapú nevelésre, és tanítási idő alatt nem engedélyezi a mobiltelefonok használatát, ami olyan sajátos környezetet teremt, amelyben a



# MENRE

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

fiatalok strukturáltabb és tudatosabb módon foglalkoznak a digitális tartalmakkal. Ezt a célcsoportot azért választottuk, mert az ebben a korosztályban lévő serdülők nagymértékben ki vannak téve a közösségi média tartalmainak – beleértve a válságokkal kapcsolatos tartalmakat is –, miközben még mindig a kritikus gondolkodás, az érzelmi szabályozás és az egészséges online szokások kialakulásának formálódó szakaszában vannak. A műhelymunka ezért rendkívül releváns volt a rezilienciájuk, a médiatudatosságuk, valamint azon képességük támogatásában, hogy reflektív és kiegyensúlyozott módon reagáljanak a kihívást jelentő online tartalmakra.

## 2 A műhelymunkák jellemzői

A németországi és csehországi műhelymunkákat középiskolákban tartották, a magyarországiat pedig egy debreceni lakótelepen található közösségi házban. Mindhárom országban a workshopokat megfelelő méretű termekben tartották, és a helyiségeket az adott feladatoknak megfelelően rendezték be. A fiatalok számára kényelmes székek álltak rendelkezésre, valamint a szakmai tevékenységek elvégzéséhez szükséges eszközök: laptopok, projektor, flipchart, Post-it cetlik, tollak, filctollak, valamint egyéb papír- és írószerek. Minden országban a műhelymunka-koncepciót a célcsoport sajátos igényeihez, valamint a rendelkezésre álló infrastruktúrához (pl. a terem méretéhez és elrendezéséhez) igazították. Ennek megfelelően a következő elrendezéseket valósították meg:

### 2.1 A tartalomhoz kapcsolódó jellemzők

**Bevezetés:** A műhelymunka mindhárom országban egy bevezető előadással kezdődött, amelynek során a műhelymunkát vezető egyértelműen meghatározták a résztvevő fiatalok számára kitűzött célokat és tanulási eredményeket. A program ezután tematikus blokkokkal folytatódott. A célcsoport igényeitől függően azonban a blokkok megvalósítása országonként eltérő volt. Magyarországon és Csehországban a műhely három tematikus blokkból állt:



# MENRE

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

**Az első blokk** a média- és információs műveltségre összpontosított, és megismertette a résztvevőket a válságokkal kapcsolatos médiatartalmakkal, a hamis hírekkel, a dezinformációval, a médiarendszerek szerepével, valamint az algoritmusok és a mesterséges intelligencia hatásával. Magyarországon az első tematikus blokk egy, a válságtartalmakkal kapcsolatos hamis hírekről szóló Kahoot-kvízzel kezdődött.

**A második blokk** a mentális jólétre, az önellátásra és a rezilienciára összpontosított. A résztvevők megvizsgálták, hogyan hatnak a válságtartalmak az érzelmekre, hogyan lehet felismerni a túlterheltséget, és hogyan lehet olyan gyakorlati eszközöket alkalmazni, mint a légzéstechnika, a földelés és a médiahygiéniai stratégiák.

**A harmadik blokk**, amely a fiatalok tartalomalkotásban való szerepvállalásáról szólt, a figyelmet a passzív fogyasztásról az aktív, értelmes alkotásra terelte azáltal, hogy segítette a résztvevőket ötletek kidolgozásában a kortárs támogatás, a tudatosságnövelés és a kis közösségi kezdeményezések terén.

Németországban a műhelyt öt tematikus blokkba szervezték, amelyek a célcsoport (speciális oktatási igényű fiatal diákok) igényeihez igazodtak:

**1. tematikus blokk:** A műhelymunka nagy hangsúlyt fektetett a közösségi médiában megjelenő, válsággal kapcsolatos tartalmak meghatározására. Mivel a célcsoport még csak most szerez tapasztalatot a digitális média használatában és az azzal kapcsolatos reflexióban, fontos volt szilárd és érthető bevezetést nyújtani, biztosítva, hogy minden résztvevő bekapcsolódhasson a tartalomba és megértse azt.

**2. tematikus blokk:** A második blokk a válságokról szóló tartalmakhoz kapcsolódó érzelmekkel foglalkozott. Felvázolta azokat az érzelmi reakciókat – például a kíváncsiságot, a haragot, a félelmet és a közömbösséget –, amelyeket az ilyen tartalmak kiválthatnak. A műhelymunka a résztvevőkkel együtt feltárta, mi állhat ezeknek az érzelmeknek a hátterében, és elgondolkodott saját érzelmi élményeiken, amikor válsággal kapcsolatos tartalmakkal találkoznak.



# MENRE

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

**3. tematikus blokk:** Ez a blokk kapcsolatot teremtett a válsággal kapcsolatos tartalmak és a hamis hírek között. A résztvevők megvitatták a téves információk széles körű terjesztésére használt gyakori módszereket, és olyan stratégiákat tártak fel, amelyekkel kritikus szemmel értékelhetik a tartalmakat, és hatékonyabban azonosíthatják a hamis híreket.

**4. tematikus blokk:** A negyedik blokk visszatért az érzelmek témájához, és bevezette az érzelmi szabályozás fogalmát. Ebben a részben olyan gyakorlati technikákat mutattak be és teszteltek, amelyek segítenek a résztvevőknek kezelni és szabályozni érzelmi reakcióikat.

**5. tematikus blokk:** Az utolsó blokk arra összpontosított, hogy felhatalmazza a résztvevőket a cselekvésre azáltal, hogy saját kezdeményezéseket dolgozzanak ki, amelyek célja a pozitív üzenetek terjesztése és a válsággal kapcsolatos tartalmak negatív hatásainak ellensúlyozása.

**Opcionális blokkok:** Magyarországon a műhely értékelése külön tematikus modulként került megrendezésre, amelynek során a fiatalok kitöltöttek egy Google Forms online kérdőívet, majd a jelen lévő médiakutatóval, mentálhigiénés szakemberrel és ifjúságsegítővel együtt szóban is értékelték és megvitatták a műhelyből levont tanulságokat. Ezen felül egy másik tematikus ülés keretében a műhely lebonyolításában részt vevő szakemberek egymás között értékelték a műhelymunka megvalósítását, azonosították az esetleges hibákat, és olyan tapasztalatokat gyűjtöttek, amelyekből tanulhattak.

## Érintett kulcsfogalmak és fókuszterületek

A műhelymunka egyik központi célja az volt, hogy segítse a fiatalokat a kritikus gondolkodásmód kialakításában a közösségi média tartalmaival való interakció során. Ez magában foglalta annak átgondolását, hogy miért jelennek meg bizonyos tartalmak a hírfolyamukban, annak megértését, hogy a bejegyzések hogyan közvetíthetik és befolyásolhatják az érzelmeket, valamint a tartalom megosztása előtti legfontosabb szempontok mérlegelését.



# MENRE

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

A résztvevőket arra ösztönözték, hogy álljanak meg egy pillanatra és gondolkodjanak el, mielőtt reagálnának egy információra vagy továbbadnák azt. Ennek részeként megvizsgálták a tartalom forrását, megkérdőjelezték annak hitelességét, és felmérték, hogy a bejegyzés mögött álló személy vagy csatorna rendelkezik-e a témáról való kommunikáláshoz szükséges ismeretekkel és megbízhatósággal.

Ezen felül a műhely célja az volt, hogy felhatalmazza a fiatalokat arra, hogy felismerjék aktív szerepüket a digitális térben. Ahelyett, hogy passzív fogyasztók lennének, a résztvevőket arra ösztönözték, hogy tekintsék magukat a közösségi média környezetük alakítására képes szereplőkként. Irányított tevékenységek keretében ötleteket dolgoztak ki arra vonatkozóan, hogyan lehet konstruktív tartalmakat létrehozni, és hogyan lehet pozitív lépéseket tenni a válságokkal kapcsolatos negatív hírek ellensúlyozására.

## 2.2 Módszertani jellemzők

Az egyik legfontosabb módszertani alapelv egy biztonságos és befogadó tanulási környezet megteremtése volt. A koncepcióterv kifejezetten tartalmazza a biztonsági szabályokat, az opcionális tartalommegosztást, rövid földelő gyakorlatokat, valamint a személyes határok tiszteletben tartását. Ez azért volt fontos, mert a téma erős érzelmi reakciókat válthat ki. A műhelymunka ezért egyensúlyt teremtett a kritikai elemzés, a reflexió, a résztvevők közötti eszmecsere és a gyakorlati megbirkózási stratégiák között.

## Alkalmazott oktatási és tanulási módszerek

**Előadás:** Az előadások kidolgozása során különös figyelmet fordítottak az egyértelmű és érthető nyelvhasználatra, amelyet a korosztálynak megfelelő és vonzó vizuális kialakítással ötvöztek. Németországban az MMT azt is figyelembe vette, hogy egyes résztvevőknek személyes vagy közvetett tapasztalataik voltak válsághelyzetekről. A megfelelő érzelmi távolság biztosítása érdekében szándékosan elkerülték a valós képek használatát; ehelyett az összes vizuális elemet mesterséges intelligenciával hozták létre, és gondosan igazították az egyes diák tartalmához. Ez a megközelítés következetes és vizuálisan vonzó előadási stílust eredményezett. A prezentáció során végig visszatérő, mesterséges intelligenciával generált karaktereket használtak, amelyek a résztvevőkkel hasonló korú fiatalokat ábrázoltak, hogy irányítsák a résztvevőket és elősegítsék az aktív részvételt.



# MENRE

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

Magyarországon a HABA Egyesület a műhelymunkát egy rövid, a célkitűzéseket felvázoló prezentációval kezdte. A médiakutató szintén tartott egy rövid előadást a válságokkal kapcsolatos valós és hamis közösségi médiatartalmak visszatérő jellemzőinek felismeréséről. A mentálhigiénés szakember szintén rövid előadásban mutatta be a stresszkezelési technikákat, amelyeket a fiatalok ezután kipróbáltak.

Csehországban a moderátorok rövid bevezető előadásokat tartottak minden blokk elején és a feladatok előtt.

**Mozgásalapú tevékenységek:** Ezen célcsoport számára különösen fontos, hogy ne csak interaktív módon vegyenek részt a foglalkozáson, hanem az egész foglalkozás során fizikailag is aktívak maradjanak. Ezért gondosan kiválasztották a mozgásalapú tevékenységeket, és azokat – ahol indokolt volt – beépítették a műhelymunkába, mivel a résztvevők számára hasznos ez a megközelítés.

Németországban a mozgásalapú módszereket már a bevezető szakaszban alkalmazták a résztvevők közösségi média-használatának feltérképezésére. Például arra kérték a résztvevőket, hogy álljanak fel, amikor meghallják egy általuk használt közösségi médiaplatform nevét. Hasonló megközelítést alkalmaztak annak felmérésére is, hogy a résztvevők találtak-e különböző típusú, válsággal kapcsolatos tartalmakkal a közösségi médiában.

Ezen felül „négy sarok” tevékenységet használták a válságokról szóló posztokra adott érzelmi reakciók feltárására. A posztok rövid leírásait felolvasták, és a résztvevők a tartalommal társított érzelmüknek megfelelően helyezkedtek el a terem különböző területein. Ezt követően a résztvevőket arra kérték, hogy reflektáljanak választásaikra és magyarázzák meg azokat, ösztönözve ezzel a beszélgetést és az érzelmi reakciók mélyebb megértését.

Magyarországon és Csehországban ritkábban alkalmaztak mozgásalapú tevékenységeket. A stresszkezelési technikák elsajátítása és a miniprojektek bemutatása során minimális fizikai aktivitásra került sor. Ugyanakkor nem voltak kifejezetten a fizikai aktivitás köré tervezett feladatok.

**Kvízek:** A műhelymunkába beépítettek a hamis hírek és a félrevezető tartalmak témájához kapcsolódó kvízfeladatokat. Ezeket a tudatosság növelésére és a fiatalok ösztönzésére tervezték, hogy kritikus gondolkodással közelítsenek a közösségi médiában található tartalmakhoz, mielőtt elhiszik, vagy megosztják azokat.



# MENRE

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

Németországban a kvízfeladatok közül kettő az online tartalmakkal kapcsolatos kritikus gondolkodás erősítésére összpontosított. Ide tartoztak a hamis hírek felismerésére vonatkozó kérdések, valamint azok, hogy milyen lépéseket kell tenni, mielőtt valaki reagálna egy tartalomra, vagy megosztaná azt. Ezek a kvízek segítették a résztvevőket abban, hogy megtanulják felmérni, egy tartalmat érdemes-e megosztani vagy megkérdőjelezni, ezáltal elősegítve a tudatosabb és felelősségteljesebb közösségi média-használatot.

Ezen felül a kiválasztott példák között szerepeltek valós esetek is, amelyek lehetővé tették a résztvevők számára, hogy tudásukat gyakorlati helyzetekben alkalmazzák, és erősítsék a félrevezető információk felismerésére irányuló képességüket. A HAHA által biztosított Kahoot-kvízpéldák közül négyet választottak ki, és építettek be az előadásba. Ezeket a példákat egyedi diatervezéssel mutatták be, egyértelműen jelezve, hogy valós, válsággal kapcsolatos tartalmakon alapulnak. A valós példák használata lehetővé tette a résztvevők számára, hogy aktívan foglalkozzanak hiteles tartalmakkal, alkalmazzák tudásukat, és tovább fejlesszék azt a képességüket, hogy a valós életbeli helyzetekben felismerjék a félrevezető vagy hamis információkat.

A negyedik gyakorlat a közösségi médiában megjelenő manipulált képekre hívta fel a figyelmet azáltal, hogy valós bejegyzések manipulált változatát mutatta be. A résztvevőket felkérték, hogy jöjjenek az interaktív táblához, és azonosítsanak minél több módosítást. Ez a tevékenység elősegítette a kritikus megfigyelési készségek fejlesztését, és növelte a tudatosságot azzal kapcsolatban, hogy a vizuális tartalmakat hogyan lehet online manipulálni.

Magyarországon és Csehországban a HAHA által kifejlesztett Kahoot-kvízt használták, amelyet lefordítottak a célcsoport anyanyelvére. Ennek keretében a fiataloknak el kellett dönteniük, hogy 10 darab, válságokkal kapcsolatos közösségi média-poszt valódi-e, vagy hamis. A Kahoot-kvízben a legjobb eredményt elérő fiatalok apró ajándékot kaptak. Ezt követően egy médiakutató szakértő vezetésével csoportos megbeszélés következett a válaszokról.

**Gyakorlati feladatok:** A résztvevők lehetőséget kaptak arra, hogy gyakorlati technikákat – például földelő gyakorlatokat – alkalmazzanak és kipróbáljanak, hogy jobban megértsék azok hatását. Ezek a tevékenységek lehetővé tették a fiatalok számára, hogy a jelen pillanatra összpontosítsanak, és felfedezzék, hogyan segíthetik ezek a módszerek az érzelmi



# MENRE

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

szabályozást kihívásokkal teli helyzetekben. Ezeket a gyakorlatokat mindhárom országban alkalmazták.

**Mini-projekt kidolgozása (csoportmunka):** A műhelymunka részeként a résztvevők kis csoportokban saját mini-projektet dolgoztak ki, a moderátorok, az iskolai szociális munkás és a kísérő pedagógusok támogatásával. Poszterek segítségével hozták létre és mutatták be ötleteiket.

A mini-projekt bemutatották a résztvevők képességét arra, hogy azonosítsák és kritikusan reflektáljanak a releváns társadalmi kérdésekre, valamint hogy kreatív, megoldásorientált válaszokat dolgozzanak ki társadalmi és digitális környezetükön belül.

Németországban a résztvevők a következő mini-projektötleteket dolgozták ki:

- Klímavédelem és fenntartható fogyasztás

Az egyik csoport a regionális és szezonális élelmiszerek fogyasztásának népszerűsítésére összpontosított. Javaslatuk szerint saját kertjükből származó szezonális gyümölcsöket árulnának, és ezt a kezdeményezést közösségi média-tartalmakkal támogatnák. Koncepciójuk részeként rövid videókban mutatnák be a helyi termelőket – például családtagokat –, hogy felhívják a figyelmet a témára, és gyakorlati tippeket osszanak meg a gyümölcsstermesztésről.

- Megfizethető ételek kezdeményezés

Egy másik csoport az emelkedő élelmiszerárakkal, különösen a döner egyre magasabb költségével foglalkozott, és kidolgozta azt az ötletet, hogy megfizethető étkezési lehetőségeket kínáljanak a fiatalok számára.

- Hobbi-csere és társas kapcsolatok

Egy további csoport egy „hobby-cserére” épülő közösségi média-kampányt tervezett, amelynek célja az volt, hogy összekapcsolja a közös érdeklődésű fiatalokat. Céljuk az volt, hogy az offline interakció ösztönzésével ellensúlyozzák a társadalmi elszigeteltséget és csökkentsék a túlzott médiahasználatot.

- Sportalapú elköteleződés a pozitív alternatívákért

Egy másik csoport kezdeményezést dolgozott ki egy ötfős foci esemény népszerűsítésére a közösségi médián keresztül. Ez a tevékenység a válsággal kapcsolatos tartalmakra való figyelemfelhívást célozta, miközben pozitív és vonzó offline alternatívát kínált.



# MENRE

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

- **Figyelemfelhívás az iskolai zaklatás hatásaira**

Az egyik csoport célja az volt, hogy rávilágítson az iskolai zaklatás hosszú távú következményeire azáltal, hogy hangot adott az érintetteknek, és bátorította őket tapasztalataik megosztására.

- **Az inkluzív és tiszteletteljes kultúra népszerűsítése**

Egy másik csoport olyan közösségi média-tartalmakra vonatkozó ötleteket dolgozott ki, amelyek egy inkluzív, tiszteletteljes és méltányos kultúrát népszerűsítenek, aktívan ellensúlyozva az iskolai zaklatást.

Magyarországon a résztvevő fiatalok négy csoportot alkottak. Az általuk kidolgozott miniprojektek azonban csak három témát fedtek le, mivel két csoport ugyanazt a témát választotta. A három tárgyalt téma a következő volt:

- **A vizsgákkal kapcsolatos stressz kezelése**

Két csoport olyan közösségi projekteket dolgozott ki, amelyek célja a vizsgahelyzetek által okozott stressz kezelése volt. Az egyik csoport egy podcast-beszélgetéssorozatot tervezett, amelyben mentálhigiénés szakemberek is részt vennének, gyakorlati feladatokkal és a téma sokoldalú feltárásával. Azt is tervezték, hogy bevonják a felsőbbéves hallgatókat, akik tanácsokat adnának az alsóbbéveseknek. Ugyanakkor személyre szabott, egyéni tanácsadást is terveztek a fiatalok számára a terület szakértőinek bevonásával, valamint egy egyetemi előadássorozat elindítását a vizsgaidőszakban jelentkező stressz kezeléséről, amely számos témát felölelne, szintén szakértők és felsőbbéves hallgatók bevonásával. Ezen felül kidolgoztak egy stresszkezelő mobilalkalmazást, amely személyre szabott tanácsokat, hasznos tanulási tippeket, gyakorlati feladatokat, hasznos linkeket, tanácsadók elérhetőségeit, valamint a feszültség oldására szolgáló vicces mémeket tartalmazna. A másik csoport szintén podcast-sorozatot, egyetemi előadássorozatot, valamint a fiatalok vizsgával kapcsolatos stresszkezeléséről szóló TikTok-videókampányt tervezett. Ezek a podcast-beszélgetések legérdekesebb részeit mutatnák be, és hasznos tippeket nyújtanának.

- **A szociális szorongás kezelése**

Az egyik csoport a szociális szorongás kezelésére irányuló mini-projekteket tervezett fiatalok számára. Készítenének egy közösségi média profilt, podcast-beszélgetéseket készítenének, csoportos megbeszéléseket tartanának, valamint közösségi eseményeket szerveznének,



# MENRE

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

ahol a résztvevők megoszthatnák egymással pozitív tapasztalataikat. Fontosnak tartják, hogy ezeken a közösségi programokon hangsúlyozzák: azok, akik szociális szorongással küzdenek, rájöjjenek, hogy nincsenek egyedül a problémájukkal, barátokat keresnek, és igyekeznek csökkenteni az előítéleteket.

## · Stresszkezelés válságidőben

A negyedik csoport kifejezetten a válságokkal kapcsolatos stresszkezelésre összpontosított. Kutatást végeznének a fiatalok körében, hogy meghatározzák, mely válságok érintik őket leginkább, és kifejezetten ezekre a témákra koncentrálnának. A témával kapcsolatban érdekes, rövid és figyelemfelkeltő TikTok-videókat és közösségi média-bejegyzéseket készítenének. Középiskolások számára tematikus osztályfőnöki órákat szerveznének, amelyeken szakértőkkel folytatnának beszélgetéseket, akik gyakorlati tanácsokat adhatnak a fiataloknak. Ezen felül úgy vélik, hogy mobilalkalmazások fejlesztése is hasznos lenne.

Csehországban a tevékenység olyan ötleteket hozott felszínre, amelyek továbbfejleszthetők az iskolai környezetben, például osztályszintű projektek, vagy kapcsolódó oktatási tevékenységek.

## 3 Értékelés

Az értékelés célja annak megállapítása, hogy a projekt keretében kidolgozott műhelyfoglalkozás hatékonyan segítette-e a fiatalokat a közösségi médiában megjelenő, válsággal kapcsolatos tartalmak jobb megértésében, valamint abban, hogy megtanulják, hogyan reagáljanak rugalmasan az ilyen tartalmakra. A fiataloktól kapott visszajelzések elengedhetetlenek a projekt szervezői számára, mivel ezek segítségével finomíthatják és adaptálhatják a műhelyfoglalkozás tartalmát az értékelésből és a műhelymunka lebonyolításából nyert tapasztalatok alapján.

A partnerszervezetek a háromszögelés módszerét alkalmazzák az átfogó megértés biztosítása érdekében. A háromszögelés magában foglalja a műhelymunka során tett megfigyeléseket, a fiatalok körében végzett felméréseket, valamint a fiatalokkal foglalkozó szakemberekkel folytatott csoportos megbeszéléseket.



# MENRE

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

A műhelymunkát mind a részt vevő fiatalok, mind pedig a megvalósításában részt vevő szakemberek értékelték.

## 3.1 Megfigyelések

### 3.1.1 A megfigyelések megvalósítása

A műhelymunka során végzett megfigyelés fontos eszköz a résztvevők elkötelezettségének és tanulási folyamataik értékeléséhez. Szisztematikus megfigyelés révén a moderátorok felmérték a csoportmunkában, a közös megbeszéléseken és a kreatív feladatok során tanúsított részvételi szintet. A megfigyelők rögzítették a résztvevők tevékenységeit (pl. kérdések feltevése, személyes tapasztalatok megosztása, párbeszéd kezdeményezése), és azonosították, mely tevékenységek eredményezték a legmagasabb, illetve a legalacsonyabb elkötelezettségi szintet.

Németországban a műhelymunkát két moderátor vezette, ami átfogóbb megfigyelést tett lehetővé. Ezek a megfigyelések elengedhetetlenek voltak, mivel a moderátoroknak minden tevékenység és tematikus blokk során fel kellett mérniük, hogy a célcsoport hogyan fogadja az oktatási tartalmat, hogy így fenntarthassák az elkötelezettséget és a motivációt.

A jegyzetelési módszereket szándékosan elkerülték, hogy nyugodt és nyitott légkört teremtsenek a műhelymunkán. A jegyzetelés ugyanis kellemetlen érzést vagy bizalmatlanságot okozhatott volna a résztvevők körében.

Magyarországon a műhelymunkát négy szakértő vezette. A műhelymunka megkezdése előtt áttekintették a MENRE-projekt során kidolgozott gyakorlati megfigyelési ellenőrzőlistát, és annak kritériumait alkalmazták az események megfigyelésére. Mindenki egyéni jegyzeteket készített, kivéve azokat a foglalkozásokat, amelyeket maguk vezettek. A szakértők emellett megfigyelték és értékelték egymás munkáját is. A műhelymunka befejezése után azonnal a szakértők újra összegyűltek, hogy összefoglalják tapasztalataikat, majd azokat rögzítették az ellenőrzőlistán.



# MENRE

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

Csehországban a megfigyeléseket a műhelymunka után rögzítette a moderátor és egy kollégája, akik leültek, és közös reflexióik alapján kitöltötték a megfigyelési táblázatot. Mivel a műhelymunka rendkívül interaktív volt, a foglalkozás során nem volt lehetséges részletes megfigyelési jegyzeteket készíteni anélkül, hogy megzavarták volna a moderálási folyamatot. A feljegyzések ezért a műhelymunka utáni azonnali reflexióra támaszkodtak, amíg az élmény még friss volt. A megfigyelési sablon a műhely gyakorlati körülményeihez képest viszonylag bonyolult volt, ezért inkább iránymutató keretként szolgált, mintsem olyan eszközként, amelyet valós időben teljes egészében ki lehetett volna tölteni.

### 3.1.2 A megfigyelések eredményei

A műhelymunkát mindhárom ország résztvevői pozitívan fogadták; tetszett nekik mind a téma, mind a gyakorlatok. Kifejtették, hogy a téma számukra releváns, mivel használják a közösségi médiát, és találkoznak válságokkal kapcsolatos tartalmakkal. Ennek megfelelően mindhárom ország résztvevői érdeklődést és lelkesedést mutattak; aktívan vettek részt a feladatok elvégzésében, elmerültek a munkában, és jelezték, hogy hasznosnak találták a műhelymunkát.

A műhelymunka témáját rendkívül érdekesnek találták, mivel lehetőséget nyújtott arra, hogy elgondolkodjanak saját közösségi média-használatukon és az általuk fogyasztott tartalmakon. A résztvevők azt is nagyra értékelték, hogy olyan stratégiákat tanulhattak, amelyek segíthetnek nekik abban, hogy kritikusabban és konstruktívabban viszonyuljanak ehhez a médiumhoz.

A résztvevők az egész foglalkozás során aktívak maradtak, és magas szintű motivációt és koncentrációt tartottak fenn. Különösen a mozgásalapú tevékenységekre reagáltak nagyon pozitívan.

A hamis hírekkel kapcsolatos kvíz különösen vonzónak bizonyult. A fiatalok különösen élvezték a Kahoot-kvizt.



# MENRE

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

A nyugtató technikák, elsősorban a földelési gyakorlat beépítése hozzájárult a bizalom érzésének kialakításához és egy biztonságos tér megteremtéséhez a műhelymunka keretein belül.

A mini-projekt kidolgozási feladatot is pozitívan fogadták. A résztvevők saját ötleteiket használhatták fel a tartalomkészítéshez. Néhány résztvevőnek több időre volt szüksége a feladat elvégzéséhez, valamint további támogatást igényeltek az esetleges tartalmakhoz kapcsolódó ötletek kidolgozásához. Ennek eredményeként hasznos lett volna több időt szánni a feladatra, mivel nem minden résztvevő tudta befejezni a tervezést és bemutatni az ötleteit.

A szervezők sikeresen teremtettek biztonságos teret a három országban, mivel a résztvevők megnyíltak és megosztották személyes tapasztalataikat. Összességében a légkör teljesen nyitott és elmélkedő volt, ami elősegítette az aktív részvételt. A műhelyfoglalkozások pozitív légkörben zajlottak. A résztvevők általában hajlandóak voltak megosztani véleményüket és tapasztalataikat a közösségi médiáról, a válságokról szóló tartalmakról, valamint azzal kapcsolatban, hogy ezek a tartalmak hogyan hatnak rájuk. Ugyanakkor reakcióik között előfordultak viccelődés, ironia és alkalmi trollkodás is, ami úgy tűnt, hogy egyrészt a határok feszegetésének, másrészt pedig az érzelmileg megterhelő témáktól való elhatárolódásnak a módjaként működött. Összességében aktív volt a részvétel, különösen a saját online tapasztalataikkal kapcsolatos beszélgetésekben és tevékenységekben.

Ugyanakkor a megfigyelések azt mutatták, hogy a műhely foglalkozás teljes időtartama megterhelő volt a fiatalabb résztvevők számára, annak ellenére, hogy szüneteket is beiktattak. Egy másik fontos megfigyelés a fizikai környezetre vonatkozott. A hagyományos tantermi környezet nem tűnt ideálisnak az ilyen típusú műhely foglalkozásokhoz, különösen az érzelmekre, az elmélkedésre és a biztonságos megosztásra összpontosító tevékenységek esetében. Egy informálisabb és rugalmasabb tér valószínűleg jobban támogatja a nyitottságot, a kényelmet és a részvételt.



# MENRE

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

## 3.2 Kérdőíves felmérés a fiatalok körében

A fiatalok körében végzett felmérések értékes betekintést nyújtanak tapasztalataikba, igényeikbe és nézőpontjaikba. Strukturált lehetőséget biztosítanak a fiatal résztvevőknek, hogy reflektáljanak a tanulási folyamatukra és kifejezzék véleményüket, ezzel hozzájárulva a jövőbeli tevékenységek és műhelymunkák kidolgozásához. A fiataloktól közvetlenül gyűjtött visszajelzések segítségével a műhelyt lebonyolító szakemberek jobban megérthetik, hogy megközelítéseik relevánsak-e, hozzáférhetőek-e és hatékonyak-e.

A felmérések segítenek értékelni a tanulási eredményeket, a viselkedésbeli változásokat és az elkötelezettség mértékét, amelyek pusztán megfigyelés útján nem feltétlenül tűnnek fel. Lehetőséget nyújtanak a fiataloknak, hogy véleményüket biztonságos és – amennyiben névtelenül történik – ítélezésmentes módon fejezzék ki. Ez különösen fontos érzékeny témák, például a válsággal kapcsolatos tartalmak, az érzelmi jólét vagy a közösségi média használata esetén. Összességében a felmérések erősítik az elszámoltathatóságot, javítják a programok minőségét, és támogatják a fiatalok igényeire összpontosító, bizonyítékokon alapuló projektfejlesztést.

### 3.2.1 A kérdőívezés megvalósítása

A kérdőíves felméréseket a három országban eltérő módon hajtották végre.

Németországban a műhelymunka végén, a miniprojektekre vonatkozó ötletek bemutatása után került sor az értékelésre. A végrehajtás során kiderült, hogy az előre elkészített kérdőívek nem voltak megfelelőek a célcsoport számára. Ennek következtében a moderátorok módosították az értékelési módszert, és egy interaktív „felállásos” technikát alkalmaztak: az értékelési kérdéseket felolvasták, és a résztvevők felálltak, amikor az állítás tükrözte a válaszukat.

Magyarországon és Csehországban a fiatalok közvetlenül a műhelymunka befejezése után töltötték ki a kérdőívet. Így élményeik még frissek voltak az emlékezetükben, ami lehetővé tette számukra, hogy releváns visszajelzést adjanak.



# MENRE

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

Magyarországon a kérdőívet online, a Google Forms segítségével tették elérhetővé számukra; egy képernyőre vetített QR-kód segítségével tudtak hozzáférni a saját mobiltelefonjukon. A felmérést anonim módon végezték, így a résztvevők is névtelenek maradtak. A résztvevőket szóban tájékoztatták arról, hogy visszajelzéseik névtelenek lesznek, és kizárólag a MENRE-projekt keretében kerülnek felhasználásra. Csehországban a felmérést papírformátumban végezték, ugyancsak közvetlenül a műhelymunka után, amikor annak élménye még frissen élt a résztvevők emlékezetében. A cél az volt, hogy rögzítsék azonnali visszajelzéseiket a műhelymunka tartalmáról, módszereiről és az általuk érzékelt relevanciáról.

### 3.2.2 A kérdőíves felmérés eredményei

Mindhárom országban a résztvevők egyértelmű többsége egyetértett abban, hogy a műhelymunka hatékonyan segítette őket a hamis hírek és a manipulatív tartalmak felismerésében.

Hasonlóképpen a résztvevők többsége arról számolt be, hogy jobban megértette a közösségi média működését, különös tekintettel az algoritmusok szerepére a válsággal kapcsolatos tartalmak kialakításában és terjesztésében. Az eredmények azt is mutatják, hogy a résztvevők többsége úgy véli, hogy a műhelymunka során megszerzett ismereteket és készségeket alkalmazni tudja a mindennapi életben. Ezen felül az általános elégedettségi szint magas volt, a résztvevők többsége kijelentette, hogy élvezte a műhelymunkát.

Ezek az eredmények mindhárom országban arra utalnak, hogy a műhelymunka sikeresen elérte fő tanulási céljait, különösen a médiatudatosság fejlesztése és a közösségi média tartalmaival való kritikus foglalkozás előmozdítása terén.

A felmérés eredményei arra utalnak, hogy a műhelymunkát általában érthetőnek és relevánsnak tartották, és a résztvevők összességében pozitívan fogadták. A válaszadók többsége jelezte, hogy tetszett nekik a műhelymunka, és a tartalmát hasznosnak tartották a mindennapi életben. Saját bevallásuk szerint a legerőteljesebb tanulási eredmény a válsággal kapcsolatos közösségi média-tartalmakban megjelenő dezinformáció és manipuláció felismeréséhez kapcsolódott.



# MENRE

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

A résztvevők egyértelmű többsége úgy érezte, hogy a műhelyfoglalkozás segített nekik jobban tudatosítani, milyen félrevezető vagy érzelmileg manipuláló tartalmak jelenhetnek meg az interneten.

A magyarországi és csehországi fiatalokat egy nyitott kérdés keretében arra kérték, írják le, mi tetszett nekik különösen a műhelymunkában. Magyarországon a leggyakoribb válaszok a következők voltak: a stresszes helyzetek kezelésére szolgáló mentális egészségügyi gyakorlatok, a hamis hírek felismerésére irányuló gyakorlatok, a pozitív légkör és interakció, a csoportmunka, a csoport előtti prezentálás, valamint a moderátorok világos és érthető stílusa. Egy nyitott kérdésre a magyar fiatalok azt is jelezték, hogy szerintük milyen tényezők hiányoztak. A leggyakoribb válasz az volt, hogy semmit sem változtatnának, és nem érezték, hogy bármi is hiányzott volna. Néhány válaszadó azonban úgy érezte, hogy jó lett volna a témákat (különösen az álhírek felismerését) részletesebben megvitatni, szívesen hallottak volna több témáról, több játék is lehetett volna, és foglalkozhattak volna az egyes résztvevők egyéni problémáival is.

Csehországban a nyitott kérdésekre adott válaszok megerősítik, hogy a műhelymunka leginkább értékelt elemei az interaktív és részvételi elemek voltak, különösen a kvíz, a post-it-ekkel való munka, a csoportos tevékenységek és a személyes véleménynyilvánítás lehetőségei. A résztvevők azt is nagyra értékelték, hogy meghallgathatták osztálytársaik ötleteit, és aktívan részt vehettek a foglalkozáson. Ugyanakkor a válaszok több olyan területre is rámutatnak, ahol javításra lenne szükség. Néhány résztvevő úgy érezte, hogy a műhely túl hosszú volt, vagy kissé megterhelő a koncentráció szempontjából. Mások azt javasolták, hogy a dezinformációval foglalkozó rész legyen fókuszáltabb, és a kvíz tartalmazzon nehezebb példákat. Az algoritmusok témáját is említették, mint olyat, amelynek hasznára válna egy világosabb magyarázat.

### 3.3 Csoportos megbeszélés az ifjúságsegítő szakemberekkel

Az ifjúságsegítők bevonása a műhelymunkával párhuzamosan zajló csoportos megbeszélésekbe jelentősen hozzájárul az értékelési és tanulási folyamathoz. Az



# MENRE

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

ifjúságsegítők közvetlen tapasztalattal rendelkeznek a fiatalok támogatásában, és szakmai rálátást nyújthatnak a résztvevők elkötelezettségére, a tanulási folyamatra és az érzelmi reakciókra. Felismerhetik azokat a kihívásokat és lehetőségeket, amelyek a kérdőívekből vagy a résztvevők visszajelzéseiből önmagukban nem derülnek ki.

Az ifjúságsegítő szakemberekkel folytatott csoportos megbeszélések segíthetnek a műhely tartalmának gyakorlati alkalmazhatóságának és relevanciájának értékelésében a moderátorok szemszögéből, beleértve azt is, hogy a tevékenységek mennyire könnyen megvalósíthatók, adaptálhatók vagy méretezhetők. Visszajelzéseik alapján javítható a módszertan, az anyagok és a támogatási mechanizmusok, biztosítva ezzel a műhelymunka hatékonyságát és fenntarthatóságát.

### 3.3.1 A csoportos megbeszélések megvalósítása

Bár a módszerek országonként eltértek, mindenhol visszajelzéseket gyűjtöttek a műhelymunka szervezésében részt vevő szakemberektől.

Németországban, mivel a műhelymunka során csak egy ifjúsági szakember volt jelen, nem volt lehetőség csoportos megbeszélés lebonyolítására. Az értékelés hatókörének kiszélesítése érdekében a műhely teljes időtartama alatt általános visszajelzéseket gyűjtöttek tőle. Az MMT emellett kifejezetten megkérdezte a kísérő tanárok véleményét is a miniprojekt kidolgozási szakaszában, mivel ez a gyakorlat értékes lehetőséget nyújtott a résztvevők elkötelezettségének megfigyelésére.

Magyarországon a HAHA közvetlenül a műhelymunka után csoportos megbeszélést tartott, amelyen a megvalósításban részt vevő szakemberek és ifjúságsegítők vettek részt. Ezen a foglalkozáson a részt vevőszakemberek tapasztalatait egy strukturált fókuszcsoportos megbeszélés keretében foglalták össze, az értékelési útmutatóban előre megfogalmazott kérdések alapján. Ezeket a helyszínen írásban rögzítették.

Csehországban a műhelymunkát a Jólét Hete keretében kétórás online foglalkozásként mutatták be az oktatási szakembereknek. Összesen 11 résztvevő



# MENRE

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

vett részt ezen a foglalkozáson, amelynek során megismerkedtek a műhely koncepciójával, és lehetőségük nyílt arra, hogy maguk is kipróbáljanak kiválasztott tevékenységeket, többek között a kvízt, az érzelemszabályozási technikákat és a részvételi tevékenységek példáit. A cél az volt, hogy a workshopot gyakorlati szempontból mutassák be, és kezdeti szakmai visszajelzéseket gyűjtsenek annak relevanciájáról, felépítéséről, valamint az oktatási és ifjúsági munkában való lehetséges alkalmazásáról. Az értékelést az online foglalkozás végén végezték el. A résztvevő tanárok és ifjúsági munkások közül azonban csak egy részük töltötte ki a visszajelzést, így viszonylag kevés válasz érkezett. Összesen öt válaszadó vett részt az értékelésben, míg egyes kérdésekre mindössze két válaszadó válaszolt. Az eredményeket ezért inkább iránymutató jellegű kvalitatív visszajelzéseként kell értelmezni, nem pedig átfogó értékelésként.

### 3.3.2 A csoportos megbeszélések eredményei

A műhelymunka megszervezésében közreműködő szakemberek és ifjúságsegítők kivétel nélkül pozitívan értékelték az eseményt. Kiemelték, hogy a műhelymunka hatékonyan foglalkozott a fiatalok igényeivel. A résztvevők végig figyelmesek voltak, és aktívan vettek részt a feladatok elvégzésében. A workshop olyan ismereteket és módszereket nyújtott a résztvevőknek, amelyeket a gyakorlatban is alkalmazni tudnak. A fiatalok leginkább azokat a feladatokat élvezték, amelyek aktív részvételt igényeltek (fizikai tevékenységek, csoportmunka, mini-projektek kidolgozása). Még a passzívabb, visszahúzódnóbb fiatalok is aktívak voltak; legyőzve saját félelmeiket, megnyíltak a csoport előtt, és bekapcsolódtak a munkába. A hamis és a valódi hírek megkülönböztetése mindhárom országban kihívást jelentett a fiatalok számára.

Németországban a tanárok és az ifjúságsegítő összességében elégedettségüket fejezték ki a műhellyel kapcsolatban, és arról számoltak be, hogy pozitívan meglepte őket a fiatalok magas szintű részvétele.

Az ifjúságsegítő nagyon pozitív összegző visszajelzést adott, és a műhelymunkát vonzó, jól felépített tevékenységként jellemezte, amely közvetlenül reagált a korábban azonosított igényekre, különösen a hamis hírek és a kritikus gondolkodás



# MENRE

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

terén. Kiemelkedően hatékonynak tartották az interaktív felépítést, főként a mozgásalapú tevékenységeket, az aktív részvételt és a mini-projektek kidolgozását.

Megállapították, hogy még a jellemzően kevésbé aktív résztvevők is jól bekapcsolódtak, ami arra utal, hogy a műhely sikeresen elérte a célcsoportot. A műhely tartalmát a fiatalok valós életéhez szorosan kapcsolódónak ítélték. A prezentációs anyagokat – beleértve a mesterséges intelligencia által generált vizuális elemeket és a mesterséges intelligencia korlátainak nyílt megvitatását – pozitívan fogadták, és hozzájárultak a résztvevők digitális tartalmak iránti megértéséhez. A valós életből vett példák használatát szintén hatékonynak ítélték.

Az egyik fejlesztési javaslat az volt, hogy több időt szánjanak a programra, különösen azért, hogy a résztvevők tovább tudják fejleszteni miniprojekteiket. Ezen kívül nem azonosítottak jelentős hiányosságokat vagy kihagyott témákat, és a műhelyt jól megtervezettnek és a célcsoport számára megfelelőnek ítélték. Az ifjúságsegítő nem számolt be jelentős új megállapításokról a fiatalok válságtartalmakkal kapcsolatos felfogását illetően, de meglepetésként említette a résztvevők által használt alkalmazások széles skáláját.

Csehországban a résztvevő szakemberek Mentimeter-válaszai arra utalnak, hogy a workshopot értelmesnek, koherensnek és összességében hasznosnak tartották, bár a válaszok száma korlátozott volt. A legerőteljesebb visszajelzések a műhelymunka általános hasznosságára és a három rész közötti logikai összefüggésre vonatkoztak. A válaszadók jelezték, hogy a műhelymunka egészében értelmes volt, és szerkezete sikeresen összekapcsolta a médiatudatosságot, az érzelmi szabályozást és az aktív részvételt.

A leginkább értékelt elemek a médiatudatosságra, a hamis hírek felismerésére, valamint az ifjúsági munkában felhasználható gyakorlati tevékenységekre összpontosító részek voltak. A válaszadók különösen nagyra értékelték a konkrét példák és az átültethető módszerek kombinációját. Egy másik válaszadó kiemelte a nyugtató technikákkal foglalkozó részt, és különösen hasznosnak nevezte a nyugtató technikák összefoglalását és azt a felismerést, hogy “néha nagyon kevés is elég”. A



# MENRE

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

műhelymunka első részét, amely a hamis hírek felismerésére összpontosított, a program legérdekesebb és legerősebb elemének is nevezték.

Ugyanakkor a válaszok rámutatnak néhány korlátra és fejlesztési területre is. Míg a workshopot különösen az alsó és felső középiskolás diákok számára tartották relevánsnak, a válaszadók saját környezetükben történő közvetlen megvalósításának lehetősége vegyesnek tűnt. Néhányan el tudták képzelni, hogy önállóan is lebonyolítsanak egy hasonló műhelymunkát, míg mások bizonytalanok voltak. A tartalom kidolgozása tekintetében a válaszadók azt javasolták, hogy több teret szánjanak a médiatudatosságra, a hamis hírekre és a részvételi elemekre. Egy megjegyzésben azt is javasolták, hogy a szabályozási technikákkal kapcsolatos rész legyen rövidebb és interaktívabb, míg a hamis hírekről szóló részt tovább lehetne erősíteni.

A magyarországi szakemberek és ifjúságsegítők hasonló véleményen voltak. A szakemberek pozitívan értékelték a műhelymunkát, hasznosnak találták, és kiemelték, hogy értékes gyakorlati ismereteket nyújtott a fiataloknak. Úgy vélték, hogy a műhelymunka hatékonyan segítette őket a válságokkal kapcsolatos hamis és valós információk felismerésében, a mentális egészségre gyakorolt hatások azonosításában, valamint a megbirkózási technikák elsajátításában. A leghatékonyabb elemek a gyakorlati feladatok (pl. Kahoot-kvízek, megküzdési technikák kipróbálása) és a csoportmunka voltak, mivel ezek lehetővé tették a fiatalok számára, hogy gyakorlati tapasztalatok révén szerezzenek ismereteket. A workshop egyik legfontosabb előnye az volt, hogy tartalma a fiatalok igényeire épült; a szakemberek szerint egyetlen téma sem maradt ki. A műhelymunkát több szempontból is tanulságosnak ítélték: a hamis és a valós hírek tekintetében nyilvánvalóvá vált, hogy a különböző válságokkal kapcsolatos tartalmak hogyan hatnak rájuk, mit tudnak azok háttéréről, és hogyan reagálnak rájuk. Egy másik fontos tanulság az, hogy a fiatalokat kevésbé foglalkoztatja, hogy az általuk látott tartalom valódi vagy hamis hír-e. A workshop értékes betekintést nyújtott az ifjúságsegítők számára is, mivel a mentálhigiénés szakember által bemutatott



# MENRE

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

módszerek az ő ismereteiket is gazdagították; ezeknek a módszereknek az alkalmazásával a jövőben hatékonyabban tudnak majd segíteni a fiataloknak.

### 3.3 Általános visszajelzések a résztvevőktől

Összességében mindhárom ország résztvevői pozitívan reagáltak a műhelymunkára, és hasznosnak találták azt. Minden országban sikerült biztonságos légkört teremtenünk, ami lehetővé tette a fiatalok számára, hogy megnyíljanak és természetesen viselkedjenek a műhelymunka során – még azok is, akik szociális szorongással küzdenek. Ez hatékonyan elősegítette a fiatalok bevonódását a műhelymunkába. Összességében mindhárom ország résztvevői hasznosnak találták a műhelymunkát. Az értékelések azonban országonként eltérőek voltak, a korcsoportoktól és a társadalmi háttértől függően.

Németországban a workshop témáját és lebonyolítását minden résztvevő pozitívan fogadta. A műhelymunka egyik legfőbb erőssége abban rejlett, hogy hatékonyan bevonta a fiatalokat, és hozzájárult kompetenciáik fejlesztéséhez. Azzal, hogy a résztvevőket felvértezte a dezinformáció felismeréséhez és kezeléséhez szükséges készségekkel, valamint a közösségi média tartalmainak szűrésére és feldolgozására szolgáló gyakorlati módszerekkel, a műhelyfoglalkozás bizonyíthatóan megerősítette a digitális környezetben való eligazodási képességüket.

Az intenzív előkészítésnek, valamint a műhelymunka tartalmának és módszertanának a további támogatásra szoruló fiatalok igényeihez való gondos igazításának köszönhetően a workshop élvezetes volt, és a célcsoport körében nagyon jó fogadtatásban részesült.

A magyarországi fiatalok visszajelzései alapján a műhelymunka segített javítani a válságokról szóló közösségi média-tartalmakkal kapcsolatos tudatosságukat és kritikai gondolkodási készségeiket (pl. a hamis és valós tartalmak megkülönböztetése, a közösségi média és az algoritmusok működésének megértése). A konkrét gyakorlatok (pl. stresszkezelési technikák) kipróbálása is hatékonynak és élvezetesnek bizonyult a fiatalok számára, lelkesen vettek részt a Kahoot kvízben is, amely versenyszellemet keltett. A nyereményekkel kombinálva a



# MENRE

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

kvízzjáték hatékony eszköz a tudás sikeres és élvezetes átadásához a fiatalok körében.

A projektalapú megközelítés és az eredmények csoport előtti bemutatása szintén hasznosnak bizonyult a három országban. A csoportmunkák és a plenáris előadások révén megismerhették egymás félelmeit és aggodalmait, megerősítve azt az érzést, hogy nem egyedül küzdenek aggodalmaikkal és félelmeikkel. A fiatalok visszajelzései és a szakemberek tapasztalatai szerint a társaik előtt való prezentálás segít mind a személyiség, mind a kommunikációs készségek fejlesztésében. Ez önmagában is egyfajta stresszes helyzetet jelent, amelynek kezelését biztonságos környezetben gyakorolhatják.

A műhelymunkák emellett biztonságos teret biztosítottak a három ország résztvevőinek, hogy feltárják és megosszák a stresszkezeléssel kapcsolatos személyes kihívásaikat, megismerjék társaik aggodalmait, és felfedezzék azokat a stresszkezelési technikákat, amelyeket a közösségi médiában tapasztalt válsághelyzetekre reagálva alkalmaznak. Így egymástól tanulhatják a bevált gyakorlatokat, miközben csökkenthetik az esetleges magányérzetüket, és rájönnek, hogy problémáikkal és aggodalmaikkal nincsenek egyedül. Emellett a jelen lévő mentálhigiénés szakembertől azonnali tanácsokat is kaphatnak félelmeik és aggodalmaik kezelésére. A résztvevők személyes fejlődést is tapasztaltak; néhányan leküzdötték saját szociális szorongásukat, és a műhelymunka során megnyíltak a közösség felé.

A résztvevők által kidolgozott közösségi projektek révén megismerkedhettek a közösségi segítségnyújtás különböző formáival, a társaikkal való együttműködés lehetőségeivel, valamint azzal, hogy maguk is hogyan segíthetnek társaiknak különböző módokon.

### 3.4 Visszajelzések a facilitátoroktól

A facilitátorok szemszögéből a műhelymunka mindhárom országban sikeresnek és hasznosnak bizonyult. A műhelyfoglalkozás egy rendkívül releváns témát dolgozott fel, és nagyrészt elérte fő céljait: a válsággal kapcsolatos közösségi média-



# MENRE

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

tartalmakkal kapcsolatos tudatosság növelését, a kritikus reflexió ösztönzését, valamint az érzelmi szabályozás és az önellátás alapvető stratégiáinak bemutatását. Az általános felépítés értelmezhető volt, és a foglalkozás a médiatudatosság, az érzelmi reflexió és az aktív részvétel hasznos kombinációját kínálta. Különösen az interaktív kvíz bizonyult hatékony módszernek e célcsoport számára, mivel azonnali bevonódást váltott ki, és segítette a résztvevőket abban, hogy a témát saját online tapasztalataikhoz kapcsolják.

A németországi facilitátorok szemszögéből a workshop egyik erőssége a moderátori csapat összetartása volt. A tartalmat előre áttekintették, és a lehető leghatározottabban az adott célcsoport igényeihez igazították, különös tekintettel a korosztályra. A műhelymunka során a facilitátorok érzékenyen tudtak reagálni a csoportdinamikára és a hangulatra, szükség esetén módosították az egyes szakaszok időtartamát, és hatékonyan támogatták egymást a foglalkozás lebonyolításában.

Összességében a műhelymunka formátumában nagy potenciál rejlik, különösen akkor, ha interaktív módszerekre és ismerős példákra épül. A jövőbeli megvalósításokhoz a főbb ajánlások a következők lennének: a teljes időtartam lerövidítése, az érzelemszabályozással foglalkozó rész egyszerűsítése, több célcsoport-specifikus példa használata, valamint egy megfelelőbb és informálisabb tanulási környezet biztosítása. Ezek a kiigazítások valószínűleg mind a résztvevők elkötelezettségét, mind a műhelymunka általános hatékonyságát erősítenék.

### 3.5 Kihívások

Az általánosságban pozitív visszajelzések ellenére mindhárom ország résztvevői rámutattak bizonyos kihívásokra is. Bizonyos témák – például a hamis hírek esetében – mélyebb megvitatására lett volna szükség, valamint több példa bemutatására. Néhány résztvevő szívesen hallott volna alaposabb magyarázatot a kulcsfogalmakról, valamint személyre szabottabb foglalkozást igényelt volna.

Németországban néhány résztvevőnek több időre volt szüksége ahhoz, hogy teljes mértékben bekapcsolódhasson bizonyos tevékenységekbe, különösen a miniprojekt-szakaszban. Ezenkívül nyilvánvalóvá vált, hogy a kulcsfogalmakat – mint például a



# MENRE

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

válsággal kapcsolatos tartalmakat, azok kapcsolatát a közösségi médiával és a dezinformációval – fokozatosabban és erőteljesebb strukturális iránymutatással kellene bemutatni, hogy minden résztvevő jobban megértse őket.

Bár a MENRE-projekt partnerei gondosan kidolgozták a 2. tevékenység keretében tartott műhelymunka módszertanát és tartalmát, az előkészítési szakasz során kiderült, hogy a résztvevők egyedi igényeinek jobb kielégítése érdekében kisebb módosításokra volt szükség a workshop koncepciójában. Elengedhetetlen volt a műhelymunka alapvető fogalmainak és általános kereteinek egyértelműbb és strukturáltabb módon történő meghatározása. Ez lehetővé tette a résztvevők számára, hogy megértsék a kulcsfontosságú összefüggéseket, például a válságokról szóló tartalmak természetét, azok kapcsolatát a hamis hírekkel, valamint azt, hogy ezek a tartalmak hogyan válhatnak ki érzelmi reakciókat, továbbá az ilyen reakciók kezelésére szolgáló stratégiákat.

A magyarországi tapasztalatok alapján érdemes lenne a műhelymunka egyes szakaszait a lehető gyakorlatorientáltabb módon megtervezni, hogy fenntartható legyen a résztvevők figyelve és koncentrációja. A szakértői előadásokat a lehető legkisebb mértékre korlátozva a hangsúlyt az interaktív tevékenységekre és a csoportos kreatív feladatokra kell helyezni. A fiatalok az egyéni feladatok helyett a csoportmunkát részesítik előnyben, és a tapasztalatok azt mutatják, hogy ezek bizonyultak a leghatékonyabbnak a műhelymunka során is.

A résztvevők visszajelzései alapján igény lenne a workshopon tárgyalt konkrét témákról szóló önálló műhelymunkák szervezésére, amelyek során minden témát sokkal részletesebben tárgyalnának, számos példával, valamint játékos és gyakorlati feladatokkal.

Magyarországon a valódi és a hamis hírek megkülönböztetése több résztvevő számára is kihívást jelentett. A visszajelzések alapján a hamis hírekkel kapcsolatban több ismeretátadásra, több példára és gyakorlati feladatokra lenne szükség. Több résztvevő is szívesen hallott volna részletesebb magyarázatot az egyes témákról, valamint jobban összpontosított volna konkrét esetekre.



# MENRE

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

Csehországban a műhelymunka időtartama megterhelőnek bizonyult a csoport számára, ezért a jövőbeli megvalósítás során ezt újra kell gondolni. A szünetekkel együtt is a teljes program viszonylag hosszú volt a 9. osztályos diákok számára, és a koncentrációjuk idővel csökkent. Ezért célszerű lenne egyes részek lerövidítése, vagy egyszerűsítése. Ez különösen az alapismeretekre és az érzelmi szabályozásra vonatkozó szakaszra vonatkozik, amely elvileg hasznos volt, de jelenleg túl átfogó lehet ennek a korosztálynak. Valószínűleg hatékonyabb lenne egy fókuszáltabb megközelítés, amely csak kevesebb technikát alkalmaz, és azokat konkrét, valós példákon keresztül magyarázza el, bemutatva, hogy a válsággal kapcsolatos online tartalmak hogyan hatnak a fiatalokra mentálisan és fizikailag.

A facilitátorok azt is megfigyelték, hogy a helyszín is befolyásolta a műhelymunka folyamatát. A formális tantermi környezet nem volt ideális az olyan tevékenységekhez, amelyek reflexiót, érzelmi megosztást és nyílt beszélgetést igényeltek. Egy informálisabb és rugalmasabb tér jobban támogatja a műhelymunka céljait és a résztvevők kényelmét. Ezen felül a példákat és esettanulmányokat szorosabban kellene igazítani a konkrét célcsoportokhoz. A tizenévesek más típusú válsággal kapcsolatos tartalmaknak vannak kitéve, mint az egyetemisták, vagy az idősebb fiatalok, ezért a hamis hírekre vonatkozó példáknek közvetlenebbül kellene tükrözniük ennek a korosztálynak a valós online világát.

Egy másik fontos megállapítás, hogy a tárgyalt téma hajlamos átfedésbe kerülni politikai tartalmakkal. A gyakorlatban a dezinformáció és a hamis hírek számos példája kapcsolódik a köz- és politikai kommunikációhoz, beleértve a politikai szereplők által terjesztett vagy mesterséges intelligenciával generált, illetve mesterségesen támogatott tartalmakon keresztül felerősített manipuláló üzeneteket is. Ez további kihívást jelent a moderátorok számára, mivel az ilyen példák gyakran rendkívül relevánsak, ugyanakkor oktatási környezetben érzékeny témák is lehetnek. Emiatt a projektpartnereknek kifejezettebben kell foglalkozniuk ezzel a kérdéssel, és meg kell fontolniuk, hogyan lehet a politikával kapcsolatos dezinformáció kezelését kiegyensúlyozott, a korosztálynak megfelelő és módszertanilag egyértelmű módon feldolgozni.



**MENRE**

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

## 4 Következtetések és ajánlások

A műhelymunka mindhárom országban zökkenőmentesen zajlott; az eredeti tervhez képest ugyan kisebb módosításokra került sor, de lényegében ugyanazt a formátumot követték. Minden helyszínen sikeresen sikerült biztonságos és támogató tanulási környezetet teremteni. A visszajelzések szerint mindhárom országban javult a résztvevő fiatalok médiatudatossága a közösségi médiában megjelenő válsághelyzetekkel kapcsolatos tartalmak tekintetében, és javult a hamis hírek és a manipuláció felismerésére irányuló képességük is. Ezen felül jobban megértették a közösségi média működését, beleértve az algoritmusok szerepét a tartalom alakításában. A fiatalok tudatára ébredtek annak, hogy a közösségi médiában nagy mennyiségű, válsághelyzetekkel kapcsolatos hamis és félrevezető tartalom terjed. Ezen tartalmak célja a magas nézettség elérése, amit az algoritmus is támogat, így sok emberhez jut el a nagy nézettségű, de adott esetben hamis tartalom. A mesterséges intelligencia segítségével rengeteg, krízisekről szóló hamis tartalom is kering a közösségi médiában.

A három országban megrendezett műhelymunka a válságokkal kapcsolatos tartalmakra adott érzelmi reakciók kezelésére szolgáló gyakorlati stratégiák bemutatásával is hozzájárult a résztvevők rezilienciájának erősítéséhez. A résztvevők fejlesztették azon képességüket, hogy válsághelyzetekben felismerjék és szabályozzák saját érzelmeiket, valamint megtanultak olyan hatékony megbirkózási technikákat, amelyeket bármilyen stresszes helyzetben alkalmazhatnak.

Mindhárom országban a fiatalok értékes és hasznos közösségi miniprojekteket dolgoztak ki társaik számára a válságok és stresszes helyzetek kezelésének elősegítésére. A közösségi projektekre kitűzött összes cél megvalósult: a fiatalok kis csoportokban dolgoztak, hogy társaik számára stresszkezeléssel kapcsolatos közösségi projekteket dolgozzanak ki. Ezeket a projekteket bemutatták a csoportnak és a jelen lévő szakembereknek, ezáltal fejlesztve kommunikációs készségeiket és gyakorolva a nyilvános beszédet.



# MENRE

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

A megfigyelések és a kapott értékelési visszajelzések alapján a műhely sikeresen teljesítette céljait, és hozzájárult a MENRE-projekt átfogó céljainak eléréséhez. A műhely hatékonyan bizonyította a MENRE-projekt céljainak relevanciáját, különösen a fiatalok online tartalmakkal való kritikus foglalkozásának előmozdítása és a kulcskompetenciák fejlesztésének támogatása terén.

A műhelymunka megközelítése egyúttal nagy potenciált mutatott a hasonló oktatási környezetekben való megisméltésére és adaptálására is. Ezen túlmenően hozzájárult a műhelykonceptió teszteléséhez fiatal résztvevőkkel egy inkluzív tanulási környezetben, ezzel támogatva a sokszínűbb és hozzáférhetőbb oktatási kínálat fejlesztését.

A műhelymunka egyik legfontosabb tanulsága, hogy a tanulási eredmények elérése érdekében a már meglévő tartalmakat és módszertant egyaránt a célcsoport sajátos igényeihez kell igazítani. Az egyértelmű nyelvhasználat, a strukturált magyarázatok, valamint az interaktív, mozgásalapú módszerek hatékonyak bizonyultak a résztvevők figyelmének fenntartásában és a megértés elősegítésében. A gyakorlati tevékenységek – például a kvízek és a miniprojekt – beépítése elősegítette az aktív tanulást, és lehetővé tette a résztvevők számára az újonnan megszerzett ismeretek alkalmazását. Ezen túlmenően a biztonságos és támogató tanulási környezet megteremtése elengedhetetlen volt az érzékeny témák kezeléséhez és a részvétel ösztönzéséhez.

A workshop tapasztalatai alapján számos ajánlás fogalmazható meg a MENRE műhelymunka-konceptió továbbfejlesztése és jövőbeli megvalósítása érdekében:

- Gondoskodni kell arról, hogy minden téma és al-téma egyértelműen összekapcsolódjon, és kifejezetten kapcsolódjon a válságokról szóló közösségi média-tartalmakhoz, beleértve az algoritmusok által generált ajánlásokat, a hamis híreket, az érzelmet kiváltó tényezőket, a reziliencia-stratégiákat és a pozitív cselekvésre irányuló megközelítéseket.



# MENRE

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

- A nyelvhasználatot a célcsoporthoz kell igazítani, és fel kell készülni arra, hogy a fogalmakat a hallgatóság igényeinek megfelelően különböző összetettségi szinteken magyarázzák el.
- A kulcsfogalmakat fokozatosan vezessék be, és biztosítsanak erőteljesebb támogatást a különböző tanulók közötti megértés elősegítése érdekében.
- Tartsák fenn és fejlesszék tovább az interaktív és mozgásalapú módszereket a résztvevők bevonásának fokozása érdekében.
- Továbbra is használjanak vonzó és azonosulásra alkalmas anyagokat (pl. valós példákat és mesterséges intelligencia által generált tartalmakat) a relevancia és a motiváció erősítése érdekében.
- Gondoskodjanak arról, hogy a műhelykörnyezet befogadó, támogató és érzékeny maradjon a résztvevők különböző háttereire és tapasztalataira.
- Szánjanak több időt a bonyolult vagy kreatív feladatokra, például a projektalapú tevékenységekre, figyelembe véve a különböző tanulási tempójú fiatalok igényeit.
- A résztvevők visszajelzései alapján szükség van további médiatudatossági foglalkozásokra, amelyek még több példa segítségével mélyítik el a résztvevők ismereteit.
- A visszajelzések szerint a jövőben szükség van hasonló, de részletesebb foglalkozásokra a stresszkezelés és a mentális egészség témakörében, amelyek minden résztvevő igényeire és személyes tapasztalataira kiterjedhetnek.
- A műhelymunka utáni tevékenység keretében megvalósíthatók lennének a fiatalok által kidolgozott mini-projektek, ami segítene a résztvevők készségeinek gyakorlati környezetben történő fejlesztésében.
- A műhelymunka időtartamát a célcsoport igényeihez kell igazítani: a fiatalabb korosztályok számára rövidebb foglalkozásokat kell szervezni, amelyeket gyakrabban megszakító szünetekkel kell kiegészíteni.



**MENRE**

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

- Több időt kell szánni az érzelmi szabályozásra és a földelő mentális gyakorlatokra.
- A műhelymunka során informális és rugalmas térkiosztást kell alkalmazni a formális, osztálytermi elrendezés helyett.
- A válsággal kapcsolatos, egyben politikailag is érzékeny témák tárgyalásakor a műhelymunka-vezetőknek óvatosan kell eljárniuk, objektív és semleges módon kell kommunikálniuk, és a témát több szempontból is be kell mutatniuk.

## 5 Hivatkozások

-



# MENRE

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

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

Project period: 01/05/2025 – 30/06/2026



Co-funded by  
the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the view only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)