



MENRE

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

Pedagógiai gyakorlatok és gyakorlati tevékenységek



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 Mit jelent a krízistartalom a közösségi médiában?	1
1.2 Miért érintettek különösen a fiatalok?	2
1.3 A médiatudatosság és a reziliencia fontossága	3
1.4 Trauma-érzékeny facilitáció és biztonságos tér	3
1.5 Hogyan használhatók ezen pedagógiai gyakorlatok?	4
2 1. Modul: érzelmi tudatosság	5
2.1 Gyakorlati tevékenység	5
3 2. Modul: Álhír-műveltség	7
3.1 Gyakorlati tevékenység	8
4 3.Modul: Érzelmi jólét és érzelmi szabályozás.....	10
4.1 Gyakorlati tevékenység	10
5 4. Modul: Digitális felhatalmazás	16
5.1 Gyakorlati tevékenység	17
6 Következtetés.....	19
Hivatkozások.....	20



MENRE

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

1 Bevezetés

Ezt az oktatási segédanyagot a MENRE – STRENGTHENING THE MENTAL RESILIENCE OF YOUTH IN DEALING WITH CRISES PRESENTED ON SOCIAL MEDIA, 2024-3-DE04-KA210-YOU-000294460 című projekt keretében állítottuk össze, amelyet az Európai Unió Erasmus+ programja társfinanszírozott.

A Németországból, Csehországból és Magyarországról származó projektpartnerek a kis léptékű partnerség keretében azt vizsgálták, hogyan erősíthető a fiatalok rezilienciája a közösségi médiában megjelenő válságokkal kapcsolatos tartalmak kezelése során. Ez a dokumentum összefoglalja a projekt során kidolgozott és kipróbált pedagógiai gyakorlatokat és gyakorlati tevékenységeket.

A segédanyag célja az érzelmi túlterhelés csökkentése, a felelősségteljes és kritikus médiahasználat előmozdítása, valamint a fiatalok felkészítése arra, hogy tudatosabban, magabiztosabban és reziliensebb módon mozogjanak a digitális környezetekben.

Konkrétabban az eszköztár bemutatja, hogyan lehet támogatni a fiatalokat a közösségi médiában megjelenő válságokkal kapcsolatos tartalmak kezelésében. A hangsúlyt az érzelmi tudatosság, a hamis hírek felismerésének képessége, az érzelmi szabályozási stratégiák és az aktív digitális felhatalmazás révén történő reziliencia erősítésére helyezi. Gyakorlati pedagógiai megközelítések bemutatásával az eszköztár rugalmas módszereket kínál az oktatók, ifjúságsegítők, tanárok és facilitátorok számára, amelyekkel támogathatják a fiatalokat az érzelmileg kihívást jelentő digitális környezetekben való eligazodásban.

1.1 Mit jelent a krízistartalom a közösségi médiában?

A krízistartalom alatt azokat a közösségi médiában megosztott tartalmakat értjük – például bejegyzéseket, képeket, videókat, cikkeket vagy történeteket –, amelyek jelentős veszélyt, zavart, vagy szorongást okozó eseményeket mutatnak be, tárgyalnak, vagy reagálnak rájuk. Ide tartozhatnak a természeti katasztrófák, háborúk, világjárványok, erőszakos cselekmények, politikai zavargások, mentális egészségügyi problémák vagy személyes tragédiák.

A válságokkal kapcsolatos tartalmak gyakran érzelmileg intenzívek, és olyan érzéseket válthatnak ki, mint a félelem, a gyász, a harag vagy a szorongás. Különösen nagy hatással lehetnek, mivel olyan eseményeket tükröznek, amelyek kihívást jelentenek az érzelmi, társadalmi és pszichológiai stabilitásra nézve. Érzelmileg magával ragadó és gyakran nyugtalanító jellegük miatt az ilyen tartalmak gyorsan terjednek a közösségi média platformjain, gyakran megfelelő ellenőrzés vagy kontextusba helyezés nélkül. Sok esetben sokkoló képeket, videókat vagy érzelmileg megfogalmazott személyes történeteket használnak az érzelmi bevonódás fokozására és a közönség figyelmének maximalizálására.

Ezen oktatási eszköztár keretében a „pszichoszociális hatás” kifejezés a közösségi médiában megjelenő, krízisekkel kapcsolatos tartalmak által a fiatalokra gyakorolt



MENRE

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

pszichológiai és társadalmi hatások együttesére utal. Az ilyen tartalmaknak való folyamatos kitettség hatással lehet a mentális egészségre, az érzelmi jólétre, a viselkedésre, a társadalmi kapcsolatokra, valamint az iskolában, a családban és a kortárs csoportokban tapasztalható mindennapi életben való általános működésre.

1.2 Miért érintettek különösen a fiatalok?

A válságokkal kapcsolatos online tartalmak érzelmi intenzitása és állandó elérhetősége miatt a fiatalok különösen érzékenyek ezek pszichoszociális hatásaira. Kutatások (pl. Kaman et al. 2025) rámutatnak arra, hogy a COVID-19-járvány jelentős pszichológiai terhet rótt a fiatalokra. Ugyanakkor a gyermekeknek és serdülőknek alig volt lehetőségük a felépülésre, mivel továbbra is folyamatos válságokkal kell szembenéznük, mint például háborúk, gazdasági bizonytalanság és az éghajlati válság. Ezek a fejlemények hozzájárulhatnak a fokozott szorongáshoz, frusztrációhoz, reménytelenséghez, szomorúsághoz és a jövővel kapcsolatos aggodalmakhoz. A közösségi média tovább fokozza ezeket a hatásokat a válságokkal kapcsolatos tartalmaknak való állandó kitettség révén.

A fiatalok egyre inkább a közösségi médiára támaszkodnak információforrásként. A Reuters Institute Digital News Report (Behre et al. 2023) szerint a 18–24 évesek 35%-a olyan platformokat, mint az Instagram, a TikTok vagy a Facebook, jelöli meg fő online hírforrásaként. Ugyanakkor ezeknek a platformoknak az algoritmusai folyamatosan érzelmileg vonzó és személyre szabott tartalmakat javasolnak, ösztönözve ezzel a hosszan tartó lapozgatást és a válsággal kapcsolatos témák ismételt fogyasztását (Nigratschka 2025).

A MENRE-projekt eredményei azt mutatják, hogy sok fiatal naponta több órát tölt a közösségi media felületein, és eközben jelentős mértékben ki van téve válságokkal kapcsolatos tartalmaknak. A háborúk és fegyveres konfliktusok, a személyes válságtörténetek, a migráció, az éghajlati válság és a mentális egészséggel kapcsolatos kérdések voltak a leggyakrabban megtekintett és érzelmileg leginkább foglalkoztató témák.

Korábbi kutatások szerint a MENRE-projektben vizsgált három ország fiataljait nagyjából hasonló válságok terhelik, elsősorban a háború, az éghajlati válság és a megélhetési problémák. Németországban a fiatalokat leginkább a háború, a rossz gazdasági helyzet (pl. az infláció), a klímaváltozás, a lakhatás és a társadalmi polarizáció aggasztja (Albert et al. 2024; Schnitzer et al. 2024). A fiatalok emellett egyre nagyobb aggodalommal tekintenek a globális fejleményekre is. A leginkább veszélyeztetettek közé tartoznak a stabil családi környezet nélkül élő serdülők, a menekültként élő gyermekek és fiatalok, valamint a szegénység, vagy egyéb tényezők miatt társadalmilag marginalizált fiatalok (Peter és Asbrand 2025). Csehországban a fiatalok egyre inkább ki vannak téve a közösségi médiában megjelenő, válságokkal kapcsolatos tartalmaknak, különösen a közelmúltbeli globális eseményekkel – például a COVID-19-járvánnyal, az ukrajnai háborúval, a klímaváltozással, valamint a növekvő társadalmi és politikai feszültségekkel – kapcsolatban. Magyarországon egy 2022-es tanulmány megállapította, hogy a COVID-19-világjárvánnyal és az orosz–ukrán háborúval kapcsolatos közösségi média-tartalmak fogyasztása fokozta a fiatalok reménytelenség- és elszigeteltségérzetét, szomorúságot okozott az egyensúly és a



MENRE

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

kiszámíthatóság elvesztése miatt, és megkérdőjelezte a világba, a társadalomba és a biztonságba vetett hitüket. A félelem és a szorongás érzése, a negatív gondolatok és a depresszió gyakran jelentkeztek körükben (Guld – Balázs 2022:35).

A MENRE felmérései azt is feltárták, hogy sok fiatal azért fogyaszt válságokkal kapcsolatos tartalmakat, mert azok gyakran megjelennek a hírfolyamukban, illetve tájékozottak akarnak maradni, vagy mert a tartalom érzelmileg és személyesen is hat rájuk. Ezek az eredmények azt mutatják, hogy a közösségi médiában a válságokkal kapcsolatos tartalmaknak való folyamatos kitettség erősen befolyásolhatja a fiatalok érzelmi jólétét, stresszszintjét és a világról alkotott képüket. Ezek a fejlemények rávilágítanak arra, mennyire fontos a fiatalok médiatudatosságának és rezilienciájának erősítése.

1.3 A médiatudatosság és a reziliencia fontossága

A pedagógiai gyakorlat keretében a médiatudatosság elengedhetetlen készség ahhoz, hogy segítsen a fiataloknak megbirkózni a közösségi médiában megjelenő, válságokkal kapcsolatos tartalmakkal, és erősítse ellenállóképességüket. Sok fiatal rendszeresen van kitéve érzelmileg megrázó információknak, téves információknak és szorongást kiváltó képeknek olyan platformokon keresztül, mint az Instagram, a TikTok, a YouTube és a Facebook. Az ilyen tartalmak kritikus értékeléséhez és érzelmi feldolgozásához szükséges készségek hiányában túlterheltté, szorongóvá vagy érzelmileg kimerültté válhatnak.

Ezért a projekt négy kulcsfontosságú területre összpontosít, amelyek támogatják a rezilienciaépítést a közösségi média használatának kontextusában. Az első terület az érzelmi tudatosság, segít a fiataloknak felismerni és feldolgozni azokat az érzelmeket – mint a félelem, a harag, a szomorúság vagy a tehetetlenség –, amelyeket a válsággal kapcsolatos tartalmak válthatnak ki. A második terület a hamis hírekkel kapcsolatos ismeretek, a kritikus gondolkodási készségek erősítését célozza, és támogatja a fiatalokat a téves információk, a manipuláló tartalmak és a megbízhatatlan online források felismerésében.

A harmadik terület az érzelmi jólét és az érzelmek szabályozása, az érzelmi túlterhelés, a „doomscrolling” és a szorongást kiváltó információknak való állandó kitettség kezelésére szolgáló egészséges stratégiák kidolgozására összpontosít. Ez magában foglalja a digitális jólét, az öngopndoskodás és a tudatos médiafogyasztási szokások előmozdítását. Végül a digitális felhatalmazás arra ösztönzi a fiatalokat, hogy a passzív fogyasztásról az aktív és felelősségteljes online részvételre térjenek át. Támogatja őket abban, hogy konstruktív módon használják a közösségi médiát, kritikus szemmel viszonyuljanak az online tartalmakhoz, és pozitívan járuljanak hozzá a digitális közösségekhez.

1.4 Trauma-érzékeny facilitáció és biztonságos tér

A projekt és az eszköztár keretében elengedhetetlen egy tiszteletteljes, támogató és traumára érzékeny tanulási környezet megteremtése, amikor a közösségi médiában



MENRE

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

válságokkal kapcsolatos tartalmakról beszélgetünk. Ennek elérése érdekében a moderátoroknak olyan biztonságos teret kell kialakítaniuk, ahol a résztvevők félelem és bizalmatlanság nélkül mernek hozzászólni, ugyanakkor egyértelművé kell tenniük, hogy a személyes élmények megosztása mindig önkéntes alapon történik. A résztvevőket már a kezdetektől tájékoztatni kell arról, hogy bármikor kihagyhatnak, szüneteltethetnek vagy kiléphetnek egy tevékenységből, anélkül, hogy indokot kellene adniuk. A moderátoroknak kerülniük kell, hogy a résztvevőket személyes traumás élményeik elmesélésére kérjék. A műhelymunkának a közösségi médiában megjelenő válsággal kapcsolatos tartalmakra és azok hatására kell összpontosítania, nem pedig a személyes traumák feldolgozására.

A moderátornak egyértelműen el kell magyaráznia, hogy a tevékenység oktatási célú, nem pedig terápiás. Ha erős érzelmek törnek fel, a moderátornak tisztelettel kell tudomásul vennie azokat, szünetet kell ajánlania, és adott esetben a résztvevőt megfelelő támogatáshoz kell irányítania, például iskolai tanácsadóhoz, pszichológushoz, ifjúsági munkáshoz vagy segélyvonalhoz.

Tapasztalataink alapján tanácsos elkerülni a nyers, sokkoló vagy rendkívül valóság-hű képeket. Ha példákra van szükség, biztonságosabb anonimizált, kitalált vagy gondosan kiválasztott, nem nyers példákat használni.

1.5 Hogyan használhatók ezen pedagógiai gyakorlatok?

Ezen eszköztár keretében négy kulcsfontosságú területet dolgoztunk ki gyakorlati pedagógiai modulok formájában, amelyek az érzelmi tudatosságra (1. modul), a hamis hírekkel kapcsolatos ismeretekre (2. modul), az érzelmi jólétre és az érzelmek szabályozására (3. modul), valamint a digitális önállóságra (4. modul) összpontosítanak. A modulok önállóan is használhatók, vagy összevonhatók egy átfogó műhelymunka programmá. Úgy terveztük őket, hogy támogassák a pedagógusokat, ifjúságsegítőket és facilitátorokat abban, hogy a 12–25 éves fiatalokkal gyakorlati, részvételi és reflektív módon foglalkozzanak a közösségi médiában megjelenő, válságokkal kapcsolatos tartalmak pszichoszociális hatásaival.

Minden modul háttérinformációkat és gyakorlati tevékenységeket tartalmaz, amelyek ösztönzik a kritikai reflexiót, az érzelmi tudatosságot, az aktív részvételt és az egészségesebb médiafogyasztási szokásokat. A tevékenységek megvalósításának támogatására minden tevékenységhez tanulási célok és tanulási eredmények (ismeretek, készségek és attitűdök) szerepelnek. A tevékenységek az életkorhoz, a tanulási kontextushoz és a rendelkezésre álló időhöz igazíthatók.

Amennyiben a modulokat egy átfogó műhelymunka programként valósítják meg, javasoljuk a modulok bemutatott sorrendjének megtartását, hogy a műhelymunka egészében megmaradjon az eredeti tematikus felépítés és tanulási folyamat.



MENRE

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

2 1. Modul: érzelmi tudatosság

Az érzelmek központi szerepet játszanak a TikTok és az Instagramhoz hasonló közösségi médiaplatformok működésében. Az érzelmekre ható tartalmak növelik a felhasználói elkötelezettséget, és hosszabb ideig tartják a felhasználókat a platformokon (Nigratschka 2025). Ennek következtében a fiatalok folyamatosan ki vannak téve érzelmileg intenzív és gyakran szorongást kiváltó, válsággal kapcsolatos tartalmaknak.

A negatív hírekkel és válsággal kapcsolatos anyagokkal való folyamatos érintkezés érzelmi túlterheléshez, hírfáradtsághoz, súlyosabb esetekben pedig hírkétséghez vezethet (Kramp és Weichert 2022). Sok fiatal arról számol be, hogy a közösségi médiában folyamatosan áramló információáradat miatt túlterheltek, érzelmileg kimerültek vagy mentálisan kimerültek érzik magukat. Az erőszakos, vagy zavaró tartalmakkal való érintkezés tovább fokozhatja a stresszt, a szorongást, a szomorúságot, az ingerlékenységet, az alvási problémákat és az érzelmi kimerültséget.

Azok a fiatalok, akik már eleve pszichológiai stresszt élnek át, különösen érzékenyek a közösségi média negatív hatásaira. A meggondolatlan vagy túlzott médiafogyasztás fokozhatja a bizonytalanságot, a reménytelenséget, a társadalmi visszahúzódot vagy az alacsony önértékelés érzését (Arand 2025). Ugyanakkor a válsággal kapcsolatos tartalmakra adott érzelmi reakciók a személyes tapasztalatoktól, az érzelmi készségektől, a társadalmi támogatástól és a megküzdési stratégiáktól függően eltérőek.

A kutatások azt is kimutatják, hogy a válságokra adott érzelmi reakciók nem kizárólag negatívak. Míg a válsággal kapcsolatos tartalmak félelmet, haragot, szomorúságot, frusztrációt vagy szorongást válthatnak ki, egyúttal empátiát, szolidaritást, reményt és cselekvési motivációt is kelthetnek (Peter 2023). A SINUS ifjúsági tanulmány (Calmbach et al. 2024) rávilágít arra, hogy sok fiatal az érzelmi aggodalmat proaktív elkötelezettséggé és a pozitív hozzájárulás iránti vágyakozássá alakítja át, ahelyett, hogy passzív maradna.

2.1 Gyakorlati tevékenység

A műhelymunka ezen része segít a résztvevőknek feldolgozni a közösségi médiában megjelenő, válságokkal kapcsolatos tartalmakra adott érzelmi reakciókat, és biztonságos teret teremt a tapasztalatok és a megbirkózási stratégiák megosztására. Történetmesélés, reflexió és kreatív moderálási módszerek segítségével a résztvevők megismerkednek az érzelemszabályozási technikákkal, a kölcsönös támogatással és az önellátási stratégiákkal, amelyekkel kezelni tudják az érzelmileg intenzív online tartalmakat.

Fontos, hogy a műhelymunka fókuszát már az elejétől egyértelműen meghatározzuk. A műhelymunka nem a válságokkal általában, sem a résztvevők személyes válságaival foglalkozik, hanem kifejezetten a közösségi médiában található válsághoz kapcsolódó tartalmakra és azok fiatalokra gyakorolt érzelmi hatására összpontosít. Ezen közös megértés kialakítása segít fenntartani a műhelymunka tematikus fókuszát, elősegíti a pszichológiai



MENRE

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

biztonságos tanulási környezetet, és biztosítja, hogy a résztvevők teljes mértékben bekapcsolódhassanak a tevékenységekbe, és elérjék a tervezett tanulási eredményeket.

Tanulási kimenetek

Tudás	Képességek	Attitűdök
<ul style="list-style-type: none">- Meghatározza, mi minősül válságokkal kapcsolatos tartalomnak a közösségi médiában, és felsorol legalább két példát- Felismeri a válsággal kapcsolatos tartalmak különböző formáit, például háborúk, természeti katasztrófák, erőszak vagy cyberzaklatás.- Leír legalább két különböző érzelmi reakciót a válsággal kapcsolatos tartalmakra.	<ul style="list-style-type: none">- Felismeri és kifejezi a válságokkal kapcsolatos tartalmak által kiváltott érzelmeket.- Elgondolkodik a közösségi médiában található tartalmakkal kapcsolatos saját tapasztalataikról.- Gyakorolja a tiszteletteljes figyelmet és a véleménycserét csoportos beszélgetés keretében.- Megnevez egy olyan módot, ahogyan a saját közösségi média-használata befolyásolja az érzelmeit.	<ul style="list-style-type: none">- Mutasson hajlandóságot arra, hogy tisztelettel meghallgassa a különböző érzelmi reakciókat.- Ösztönözze a nyitottságot és a hajlandóságot az érzelmi reakciók megbeszélésére.- Ismerje el, hogy az emberek eltérő módon reagálnak a válsággal kapcsolatos tartalmakra.- Támogassa a különböző nézőpontok és érzelmi reakciók iránti tiszteletet.

Szükséges anyagok és erőforrások

- Segítő kártyák, vagy diák segítő szövegekkel
- Kényelmes ülőhelyek körben elrendezve

A tevékenység felépítése

Teljes időtartam: kb. 30 perc

Rész	Tevékenység	Időtartam (kb.)	Leírás
1	Bevezetés	5 perc	A facilitátor a közösségi médiában megjelenő válságokkal kapcsolatos tartalmak témáját úgy vezeti be, hogy bemutatja a fogalom meghatározását, és

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

			példákat hoz fel, mint például a háborúk, a természeti katasztrófák, az erőszak vagy a cyberzaklatás.
2	Korábbi tapasztalatok aktiválása	5 perc	A résztvevőket megkérdezzük, hogy találkoztak-e már ilyen tartalommal a közösségi médiában. Válaszul felemelik a kezüket. Ez elősegíti a téma közös megértését és ösztönzi a részvételt.
3	Reflektációk és megosztások	10 – 15 perc	<p>A résztvevőket arra kérjük, hogy osszák meg azokat a válságokkal kapcsolatos tartalmakat, amelyekkel az interneten találkoztak, és gondolkodjanak el azon, hogy ezek a tartalmak milyen érzelmi hatást gyakoroltak rájuk. Arra bátorítjuk őket, hogy írják le az olyan érzelmeiket, mint a félelem, a szomorúság, a harag, a tehetetlenség vagy a stressz.</p> <p>A facilitátor gondoskodik a pszichológiailag biztonságos légkörről, és emlékezteti a résztvevőket, hogy a személyes élmények megosztása önkéntes alapon történik.</p>
4	Csoportos megbeszélés	5 perc	A facilitátor egy rövid beszélgetést vezet a válságokkal kapcsolatos tartalmakra adott általános érzelmi reakciókról, és kiemeli, hogy az érzelmi reakciók személyenként eltérőek lehetnek.
5	Következtetés és érzelmi támogatás	5 perc	A feladat egy rövid elmélkedéssel zárul az érzelmi tudatosság és az öngondoskodás fontosságáról az interneten megjelenő szorongást kiváltó tartalmakkal való találkozás során.

3 2. Modul: Álhír-műveltség

A hamis hírekkel kapcsolatos ismeretek elsajátítása rendkívül fontos ezekben a pedagógiai gyakorlatokban, mivel a közösségi médiában megjelenő válságokkal kapcsolatos tartalmak gyakran ellenőrzés nélkül, gyorsan terjednek, és téves információkat, manipulációt vagy érzelmileg félrevezető narratívákat tartalmazhatnak. A fiatalok gyakran találkoznak ilyen tartalmakkal a közösségi médiában, ahol az algoritmusok előtérbe helyezik az érzelmileg vonzó anyagokat és a gyors megosztást.

Válsághelyzetekben a téves információk fokozhatják a félelmet, a bizonytalanságot, a haragot, a zavart vagy a reménytelenséget. A hamis vagy manipulált információk alakíthatják



MENRE

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

a fiatalok társadalmi és politikai eseményekről alkotott véleményét, és negatívan befolyásolhatják érzelmi jólétüket.

A hamis hírekkel kapcsolatos ismeretek erősítése ezért támogatja a reziliencia kialakítását azáltal, hogy segít a fiataloknak kritikus szemmel értékelni az online információkat, felismerni a megbízhatatlan forrásokat, ellenőrizni a tartalmakat, valamint reflektálni az érzelmileg manipuláló narratívákra. Ezen készségek fejlesztése lehetővé teszi a fiatalok számára, hogy tájékozottabb, kritikusabb és önreflexív módon foglalkozzanak a válságokkal kapcsolatos tartalmakkal, csökkentve ezzel az érzelmi distressz és a téves információk által kiváltott reakciók kockázatát.

3.1 Gyakorlati tevékenység

A műhelymunka ezen része bevezeti a résztvevőket a válságokkal kapcsolatos médiatartalmakba, és megtanítja őket a hamis hírek, a dezinformáció és az érzelmi manipuláció felismerésére a digitális kommunikációban. Interaktív kvíz, rövid előadás és kreatív feladat segítségével a résztvevők a gyakorolhatják a válságtartalmak kritikai elemzését.

A Kahoot-kvíz előkészítése gondos tervezést igényel. Mivel a 2. modul közvetlenül válságokkal kapcsolatos hamis hírek, közösségi média-bejegyzések és videók példáival dolgozik, a moderátoroknak kerülniük kell a sokkoló, megrázó vagy rendkívül szorongást kiváltó anyagok használatát. A modul célja, hogy segítse a résztvevőket a manipuláció, a félrevezető információk, a megbízhatatlan források és az érzelmileg túlfűtött narratívák felismerésében, nem pedig az, hogy olyan tartalmaknak tegye ki őket, amelyek sokkolóak, túlterhelőek vagy potenciálisan újra traumatizálóak lehetnek. A Kahoot-kvízben, az előadásokban és a csoportfeladatokban használt példáknek ezért korosztálynak megfelelőnek, gondosan előszűrtnek és pedagógiai szempontból indokoltaknak kell lenniük. Amennyiben lehetséges, a moderátoroknak inkább kitalált, anonimizált vagy átdolgozott példákat kell használniuk, mint valódi, sokkoló anyagokat. Ha valódi közösségi média-példákat használnak, azokat gondosan kell kiválasztani, és kerülni kell a zavaró képeket vagy a rendkívül megrázó tartalmakat.

A modul tanulási céljai a manipulatív és hamis, válságokról szóló tartalmakkal szembeni tudatosság növelése, a kritikus gondolkodás erősítése az online információk fogyasztása során, valamint annak megértése, hogy a médiarendszerek, a tulajdonosi struktúrák, az algoritmusok és a mesterséges intelligencia hogyan befolyásolják a válságnarratívák létrehozását és terjedését. A tanulók fejleszthetik azt a képességüket, hogy felismerjék az érzelmi manipulációt, értékeljék a források hitelességét, és azonosítsák a mesterséges intelligencia által generált hamis válságtartalmakat.

Tanulási kimenetek



MENRE

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

Tudás	Képességek	Attitűdök
<ul style="list-style-type: none">- Elmagyarázni, mi számít hamis vagy félrevezető, válsággal kapcsolatos tartalomnak.- Leírni két módszert, amellyel az érzelmeket felhasználva manipulálni lehet az online közönséget.- Felismerni, hogy az algoritmusok befolyásolják, mit látnak a felhasználók.- Tudni, hogy a médiatartalmakat politikai, gazdasági vagy társadalmi érdekek befolyásolhatják.	<ul style="list-style-type: none">- Megnevezni legalább három olyan jelzőt, amely a félrevezető vagy manipulált tartalmakra utal.- Ellenőrzi az online bejegyzés forrását, dátumát és alátámasztó bizonyítékait, mielőtt eldönti, hogy megbízható-e.- Felismeri az érzelmileg manipuláló tartalmakat és a mesterséges intelligenciával generált hamis tartalmakat, például a deepfake-eket vagy a hamis képeket.	<ul style="list-style-type: none">- Óvatos, mielőtt válsággal kapcsolatos tartalmakat osztana meg.- Hajlandóságot mutat a tartalom ellenőrzésére, mielőtt elhinné, vagy továbbosztaná azt.- Felelősségteljes és tudatos közösségi média-használat.

Szükséges anyagok és erőforrások

- Laptop + projector + internet
- Példapostok/videók/prezentációk
- Flipchart táblák, markerek, post-itek

A tevékenység felépítése

Teljes időtartam: kb. 1 óra 20 perc

Rész	Tevékenység	Időtartam (kb.)	Leírás
1	Kahoot-kvíz: Krízisekről szóló álhírek	20 perc	Interaktív kvíz, amelyben kb. 10 példa található a válságokkal kapcsolatos álhírekre (közösségi média-bejegyzések, videók).
2	Közös megbeszélés	30 perc	A krízisekről szóló Kahoot-kvíz megoldásainak közös megbeszélése egy, a megoldásokat részletes magyarázatokkal tartalmazó PowerPoint-prezentáció segítségével. A közösségi médiában előforduló álhír-

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

			és valós válságtartalmak ismétlődő jeleinek közös megbeszélése. Rövid előadás a médiarendszerről és az algoritmus sajátosságairól.
3	Csoportfeladat	30 perc	A kiscsoportok összegyűjtik a közösségi médiában hamis és valós válságtartalmakra (pl. háború, éghajlat, természeti katasztrófa) utaló jeleket. Majd ezek bemutatása és közös megbeszélése.

4 3.Modul: Érzelmi jólét és érzelmi szabályozás

A közösségi médiában terjedő válságtartalmak egyik veszélye az, hogy a fiatalok minden eddiginél intenzívebben, szűrők nélkül, gyakran kontextus és megfelelő értelmezés nélkül kerülnek kapcsolatba a válságokkal. Ez jelentős hatással lehet mentális jólétükre, biztonságérzetükre és a jövővel kapcsolatos optimizmusukra (Schnetzer et al. 2024; Kixmüller 2024). Egyre több tanulmány utal a növekvő pszichológiai stressz és a digitális média egyre gyakoribb használata közötti összefüggésre, mivel a közösségi média problémás és meggondolatlan használata negatív hatással lehet a fiatalok mentális jólétére (WHO 2024).

A válsággal kapcsolatos tartalmaknak való folyamatos kitettség stresszhez, érzelmi túlterheléshez, szorongáshoz, tehetetlenséghez vagy kimerültség érzéséhez vezethet. Ezért fontos támogatni a fiatalokat olyan egyszerű és könnyen alkalmazható önszabályozási stratégiák kidolgozásában, amelyek segítenek nekik kezelni az érzelmi reakciókat és megővni érzelmi jólétüket.

Ez a tevékenység bevezeti a résztvevőket az alapvető érzelmi szabályozási és földelő technikákba, amelyeket akkor alkalmazhatnak, amikor az online válsággal kapcsolatos tartalmak érzelmileg túlterhelik őket. Rövid gyakorlati feladatok és a társaikkal való eszmecsere révén a résztvevőket arra ösztönzik, hogy reflektáljanak saját érzelmi igényeikre, erősítsék önismeretüket, és támogató, pszichológiailag biztonságos környezetben fedezzenek fel egészséges megküzdési stratégiákat.

4.1 Gyakorlati tevékenység

Ez a modul olyan gyakorlati érzelemszabályozási és földelési technikákkal ismerteti meg a résztvevőket, amelyek segítséget nyújthatnak számukra a közösségi médiában megjelenő, válsággal kapcsolatos tartalmak által kiváltott érzelmi stressz kezelésében. Irányított gyakorlatok, önreflexió és a résztvevők közötti tapasztalatcsere révén a résztvevőket arra



MENRE

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

ösztönzik, hogy jobban megértsék érzelmi reakcióikat, és egészséges öngondoskodási stratégiákat dolgozzanak ki az érzelmileg intenzív online tartalmak kezelésére.

A modul célja az érzelmi tudatosság és a reziliencia erősítése azáltal, hogy segít a résztvevőknek felismerni és kezelni az érzelmi stresszt, reflektálni a válsággal kapcsolatos tartalmak jólétükre gyakorolt hatására, valamint gyakorolni a támogató kommunikációt egy pszichológiailag biztonságos környezetben. Ugyanakkor a résztvevők megismerkednek olyan egyszerű és könnyen alkalmazható technikákkal, amelyek segítségével szabályozni tudják az érzelmeiket, és egészségesebb, önreflexív módon reagálhatnak a szorongást kiváltó online élményekre.

Ez a modul két olyan tevékenységet mutat be, amelyek végrehajtásával erősíthető az érzelmi jólét és az érzelemszabályozás:

1. tevékenység

A facilitátor három egyszerű érzelemszabályozási technikát mutat be, amelyek segíthetnek a résztvevőknek abban, hogy kezeljék a közösségi médiában megjelenő, válsággal kapcsolatos tartalmak által kiváltott érzelmi stresszt és a túlterheltség érzését. A technikákat röviden elmagyarázza, majd a csoporttal együtt bemutatja. A tevékenység célja az érzelmi tudatosság erősítése, gyakorlati önszabályozási stratégiák bemutatása, valamint a kölcsönös megértés és a megbirkózási stratégiák megosztásának elősegítése a csoporton belül.

Az 1. tevékenység tanulási kimenetei

Tudás	Képességek	Attitűdök
<ul style="list-style-type: none">- Understand how crisis-related content on social media can affect emotional well-being.- Know basic emotional regulation and grounding techniques.- Understand the importance of self-care and emotional boundaries in digital environments.	<ul style="list-style-type: none">- Apply simple emotional regulation techniques such as breathing exercises, grounding methods, and emotion labelling.- Reflect on their own emotional reactions to crisis-related content.- Practice respectful peer sharing in a psychologically safe environment.- Identify personal self-care strategies for managing emotional stress online.	<ul style="list-style-type: none">- Show openness to trying at least one self-regulation technique.- Express respect for peers' coping strategies and boundaries.- Foster a mindful and reflective approach to social media consumption.- Acknowledge self-care as a valid response to emotional overload.



Szükséges anyagok és erőforrások

- Kényelmesülőhelyek, körben elrendezve

Az 1. tevékenység felépítése

Teljes időtartam: kb. 30 perc

Rész	Tevékenység	Időtartam (kb.)	Leírás
1	Légzésvisszaállítás – Dobozlégzés (4–4–4–4)	5 perc	A résztvevők úgy gyakorolják az irányított légzést, hogy négy másodpercig belélegeznek, négy másodpercig visszatartják a levegőt, négy másodpercig kilélegeznek, majd ismét négy másodpercig szünetet tartanak. Ez a gyakorlat segít megnyugtatni az idegrendszert és csökkenteni a stresszt.
2	Fizikai földelés – 5–4–3–2–1-es technika	10 perc	Ez a földelő gyakorlat segít a résztvevőknek abban, hogy újra kapcsolatba kerüljenek a jelen pillanattal, és enyhítsék az érzelmi túlterheltséget. A résztvevők megneveznek: <ul style="list-style-type: none">- 5 dolgot, amit látnak- 4 dolgot, amit éreznek- 3 dolgot, amit hallanak- 2 dolgot, amit szagolnak- 1 dolgot, amit ízlelnek
3	Érzelmek megnevezése	5 perc	A résztvevők olyan egyszerű mondatok segítségével gyakorolják az érzelmek megnevezését és kifejezését, mint például: „Stresszesnek érzem magam”, „Ideges vagyok” vagy „Túlterheltnak érzem magam”. Ez a technika elősegíti az érzelmi tudatosságot és az érzelmek feldolgozását.
4	Biztonságos megosztási kör	5 perc	A résztvevőket arra kérjük, hogy a következő felvetés alapján röviden osszák meg a



MENRE

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

			<p>megbirkózási stratégiáikat:</p> <p>„Az egyik dolog, ami segít nekem, amikor az interneten túlterhelve érzem magam, az...”</p> <p>A moderátor kiemeli a következő szempontok fontosságát:</p> <ul style="list-style-type: none">- a kölcsönös támogatás,- a tiszteletteljes figyelem,- a személyes megbirkózási stratégiák megosztása a „megoldást kínáló tanácsok” helyett,- valamint a személyes határok tiszteletben tartása. <p>A tevékenység célja egy pszichológiailag biztonságos környezet megteremtése, amelyben a résztvevők tapasztalatokat és támogató stratégiákat cserélhetnek egymással..</p>
5	Reflektálás	5 perc	<p>A résztvevők egyénileg elmélkednek az önellátásról és az érzelmi jóllétről a közösségi médiában megjelenő válsággal kapcsolatos tartalmak kapcsán.</p> <p>Gondolkodási feladvány:</p> <p>„Nevez meg egy dolgot, amit ezen a héten meg fogsz tenni az érzelmi jólléted védelme érdekében, amikor válságokkal kapcsolatos online tartalmakat látsz.”</p> <p>A moderátor azzal zárja le a tevékenységet, hogy hangsúlyozza: a válságokkal kapcsolatos tartalmakra adott érzelmi reakciók normálisak, és az önellátás gyakorlása inkább az erő, mint a gyengeség jele.</p>

2. tevékenység

Ez a feladat arra ösztönzi a résztvevőket, hogy elgondolkodjanak azon, hogyan befolyásolhatják a közösségi médiában megjelenő, válságokkal kapcsolatos tartalmak érzelmi jólétüket és mindennapi médiafogyasztási szokásaikat. Közös gondolattérkép-készítés révén a résztvevők azonosítják a válságokról szóló tartalmakhoz kapcsolódó



MENRE

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

gyakori stresszfaktorokat, és olyan gyakorlati „médiá-higiéniai” stratégiákat dolgoznak ki, amelyek segíthetnek csökkenteni az érzelmi túlterhelést és elősegíthetik a közösségi média egészségesebb használatát.

A feladat ötvözi a reflexiót, a csoportos megbeszélést és a problémamegoldást az érzelmi tudatosság, az öngondoskodás és a kritikus médiafogyasztási készségek erősítése érdekében. Ugyanakkor lehetőséget teremt a résztvevők számára, hogy megosszák egymással személyes megküzdési stratégiáikat, és tanuljanak egymás tapasztalataiból.

Ez a tevékenység gondos előkészítést igényel annak biztosítására, hogy hatékonyan lehessen végrehajtani, és hogy a tanulók egyértelműen megértsék, mit várnak tőlük. Ennek elérése érdekében a moderátoroknak világosan el kell magyaráznia, mit jelent a „stresszfaktor” kifejezés: olyan, a közösségi médiában megjelenő, válságokról szóló tartalmakhoz kapcsolódó tényező, amely nyomást, aggodalmat, zavart, érzelmi túlterhelést vagy fáradtságot okozhat. A moderátoroknak emellett néhány semleges példát is fel kell készíteniük a stresszfaktorokra, például ismétlődő negatív hírek, téves információk, a lemaradástól való félelem, állandó értesítések vagy az, hogy nehéz eldönteni, mely forrásokban bízhatunk.

Ezen felül elkészítenek egy egyszerű modellt a gondolattérkép felépítéséről: a közepén a „Válságtartalmak a közösségi médiában” felirat áll; köré egy színnel fel vannak sorolva a stresszfaktorok; az egyes stresszfaktorok mellé egy másik színnel fel vannak tüntetve a hozzájuk tartozó megbirkózási vagy médiahigiéniai stratégiák. Hasznos továbbá néhány példapárt készíteni a stresszforrások és stratégiák közül, például „folyamatos értesítések” → „kapcsold ki a push-értesítéseket” vagy „téves információk” → „ellenőrizd a forrást, mielőtt megosztanád”.

A 2. tevékenység tanulási kimenetei

Tudás	Képességek	Attitűdök
<ul style="list-style-type: none">- Megérteni, hogy a közösségi médiában megjelenő, válságokkal kapcsolatos tartalmak hogyan befolyásolhatják az érzelmi jólétet és a stresszszintet.- Megérteni, hogy a közösségi média mechanizmusai – például az algoritmusok, a vírusos terjedés és az interakciós ciklusok – hogyan erősítik fel	<ul style="list-style-type: none">- A közösségi médiában megjelenő, válságokról szóló tartalmak fogyasztásával összefüggő személyes stresszfaktorok azonosítása.- Gyakorlati öngondoskodási stratégiák és egészséges tartalmi határok kidolgozása.- Egyszerű érzelemszabályozási és reziliencia-stratégiák alkalmazása az érzelmi túlterhelés csökkentésére.	<ul style="list-style-type: none">- A személyes érzelmi szükségletek és a digitális határok iránti fokozottabb tudatosság.- Nagyobb nyitottság az öngondoskodási stratégiák és az egészséges megküzdési mechanizmusok alkalmazására.- Fokozottabb önbizalom az online tartalmakkal kapcsolatos érzelmi stressz kezelésében.

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

a válsággal kapcsolatos online tartalmakat. - Felismerni a médiahygiéna és az öngondoskodás fontosságát a digitális környezetben.	- A személyes médiafogyasztási szokások és az online viselkedés kritikus átgondolása.	- Erősebb önhatékonyság-érzés az egészségesebb döntések meghozatalában a digitális környezetben.
--	---	--

Szükséges anyagok és erőforrások

- A3-as vagy A2-es papír a csoportos gondolattérképekhez
- Post-it cetlik (különböző színek a stresszforrások és a stratégiák jelöléséhez)
- Filctollak vagy vastag tollak rajzoláshoz és íráshoz
- Hagyományos tollak jegyzeteléshez
- Ragasztószalag a gondolattérképek kiragasztásához
- Flipchart vagy fehér tábla a moderátor gondolattérképéhez

A 2. Tevékenység felépítése

Teljes időtartam: kb. 45 perc

Rész	Tevékenység	Időtartam (kb.)	Leírás
1	Csoportalakítás	5 perc	A résztvevők 3–5 fős csoportokban dolgoznak. Minden csoport papírt és filctollakat kap, és közösen elkészít egy gondolattérképet a következő témáról: „Válságokkal kapcsolatos tartalmak a közösségi médiában”
2	Stresszfaktor elméleti térkép – Középpont: „Válsággal kapcsolatos tartalmak a közösségi médiában”	10 perc	A csoportok gondolattérképet készítenek a „Válságtartalmak a közösségi médiában” témakörben. Minden résztvevő feljegyez 1–2, válságról szóló médiatartalomhoz kapcsolódó stresszfaktort, például a negatív hírek ismétlődését, a félrevezető információkat, a sokkoló képeket, az érzelmi túlterhelést, a frissítésekkel járó fáradtságot, a lemaradás félelmét (FOMO) vagy a folyamatos értesítéseket.
3	A médiahygiéniai	5 perc	Minden azonosított stresszfaktorra a csoportok különböző színekkel jelölve kidolgoznak megfelelő

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

	stratégiák meghatározása		megbirkózási stratégiákat, vagy médiahygiéniai stratégiákat. Példák: a hírek csak napi kétszeri ellenőrzése, az érzékeny tartalmak elhomályosítása, a görgetés abbahagyása egy bizonyos idő után, összefoglaló hírlevelek használata az élő hírfolyamok helyett, illetve hitelesített információforrások követése.
4	Csoportok prezentációi	10 perc	Minden csoport röviden bemutatja a gondolattérképét, és egy-két fontos stresszfaktort, valamint azok kezelésére szolgáló stratégiákat oszt meg a teljes csoporttal.
5	Facilitátor összegzése	5 perc	Amíg a csoportok bemutatják az eredményeiket, a moderátor egy nagy, közös gondolattérképet készít, amely összefoglalja az összes azonosított stresszfaktort és stratégiát. Ez a végső áttekintés közös forrásként és stratégiai tárházként szolgál az egész csoport számára.

5 4. Modul: Digitális felhatalmazás

Ez a modul különösen fontos, mivel a közösségi médiában megjelenő, válságokkal kapcsolatos tartalmak nem csupán félelmet, haragot, szomorúságot, frusztrációt vagy szorongást válthatnak ki, hanem empátiát, szolidaritást, reményt és cselekvési motivációt is (Peter 2023). A SINUS ifjúsági tanulmány (Calmbach et al. 2024) rávilágít arra, hogy sok fiatal az érzelmi aggodalmat proaktív elkötelezettséggé és a passzivitás helyett a pozitív hozzájárulás iránti vágyakozássá alakítja át.

Erre a potenciálra építve a modul arra ösztönzi a résztvevőket, hogy a passzív fogyasztásról térjenek át az aktív részvételre és a kortársaik felhatalmazására. Közös ötletelés, ötletkidolgozás és kis léptékű projektervezés révén a résztvevők feltárják, hogyan tudják konstruktív módon felhasználni hangjukat, kreativitásukat és társadalmi befolyásukat. A tevékenységek erősítik a cselekvőképességet, az önhatékonyt, az együttműködést és a felelősségvállalást, miközben rávilágítanak arra, hogy még a kis lépések is pozitívan befolyásolhatják a kortárs csoportokat, az online tereket és a helyi közösségeket.

Az önmegvalósításra és a részvételre összpontosítva a modul hozzájárul a reziliencia építéséhez azáltal, hogy segít a fiataloknak abban, hogy ne csak a válságok által érintett személyként, hanem olyan személyként is megélik magukat, akik képesek reagálni, támogatni másokat és pozitív változásokat hozni



MENRE

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

5.1 Gyakorlati tevékenység

Ez a tevékenység segíti a fiatalokat abban, hogy olyan ötleteket dolgozzanak ki, amelyekkel érdemi és építő jellegű szerepet vállalhatnak kortárs csoportjaikban és közösségeikben. Irányított ötletelés, közös csoportosítás és egy gyakorlati mini-feladat segítségével a résztvevők elgondolkodnak azon, hogyan tudnak pozitív hatást gyakorolni környezetükre, mind az interneten, mind a való életben. A foglalkozás ösztönzi a kreativitást, a kortárs támogatást, az aktív részvételt, valamint olyan kicsi, de megvalósítható lépések kidolgozását, amelyek erősítik a támogató és reziliens közösségeket.

Tanulási kimenetek

Tudás	Képességek	Attitűdök
<ul style="list-style-type: none">- Elmagyarázni, miért tehetik a kortársak által vezetett apró kezdeményezések az online és offline tereket támogatóbbá.- Megnevezni legalább két módot, ahogyan a fiatalok pozitívan hozzájárulhatnak a digitális közösségekhez.- Megérteni, hogy az apró cselekedetek és kezdeményezések pozitív hatással lehetnek a kortárs csoportokra és a közösségekre.	<ul style="list-style-type: none">- Megtervezni egy egyszerű miniprojektet, amely tartalmazza a célt, a célcsoportot, egy konkrét lépést és egy szükséges erőforrást.- Kidolgozni és továbbfejleszteni ötleteket a pozitív kortárs és közösségi bevonásra.- Együtt dolgozni csapatokban egy kis kezdeményezés vagy mikroprojekt kimunkálásán.- Kreatív gondolkodást és problémamegoldó készségeket alkalmazni a digitális felhatalmazás keretében.- Bemutatni a saját ötleteit csoportos keretek között.	<ul style="list-style-type: none">- Kifejezi hajlandóságát arra, hogy részt vegyen pozitív, társaival vagy a közösséggel kapcsolatos kezdeményezésekben.- Nyitottságot mutat az együttműködésen alapuló problémamegoldás és a társak általi támogatás iránt.

Szükséges anyagok és erőforrások

- Post-it cetlik (nagy mennyiségben)
- Vastag filctollak
- Flipchartok / fehér táblák
- Ragasztószalag vagy öntapadó fal
- Időzítő

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

- Hely a mozgáshoz és a csoportmunkához
- Opcionális: kinyomtatott inspiráló példák

A tevékenység felépítése

Teljes időtartam: kb. 55 perc

Rész	Tevékenység	Időtartam (kb.)	Leírás
1	Bemutató	5 perc	A facilitátor bemutatja a tevékenységet.
2	Egyéni brainstorming	10 perc	A résztvevők egyénileg gondolkodnak el azon, hogyan tudnának a fiatalok a válsággal kapcsolatos tartalmak passzív fogyasztásától az aktív és pozitív részvétel felé elmozdulni. Minden ötletet egy külön post-it cetlire írnak fel. Ebben a szakaszban a résztvevők csendben dolgoznak, vita és értékelés nélkül, a kreativitás és az önálló gondolkodás ösztönzése érdekében.
3	Csoportosítás	10 perc	A résztvevők a post-it cetliket a falra ragasztják, majd közösen a hasonló ötleteket tematikus csoportokba rendezik. Ezt követően a csoport megvitatja a kirajzolódó témákat, és minden csoporthoz címet vagy kulcsszót rendel. Ez a folyamat segít a résztvevőknek azonosítani a közös érdekeket, a közös aggályokat, valamint a pozitív cselekvés és elköteleződés lehetséges területeit.
4	Mini-kihívás: az ötlettől a cselekvésig	25 perc	A kiscsoportok kiválasztanak egy témakört vagy ötletet, és azt egy egyszerű mini-projekt, vagy cselekvési terv formájában kidolgozzák. A projektek középpontjában a kortársak ösztönzése, a tudatosságnövelés, a közösségi támogatás, a pozitív közösségi média-kampányok, vagy egyéb építő jellegű kezdeményezések állhatnak. A facilitátor a folyamat során végig támogatja a csoportokat, és a legfontosabb ötleteket és a projekt elemeit flipchartra jegyzi fel.
5	Reflektálás és megosztás	5 perc	Minden csoport röviden bemutatja a többi csoportnak a saját miniprojektjét. A résztvevők megvitatják a



MENRE

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

			legfontosabb tanulságokat, a megvalósíthatóságot, a kihívásokat és a lehetséges következő lépéseket. A reflexió arra az elképzelésre összpontosít, hogy az online tartalmak passzív fogyasztói helyett aktív közreműködökké és alkotókká váljanak.
--	--	--	--

6 Következtetés

A mai fiatalok olyan digitális környezetben nőnek fel, ahol a válságokkal kapcsolatos tartalmak folyamatosan jelen vannak, és a közösségi média platformokon keresztül könnyen elérhetők. A háborúk, az éghajlati válságok, az erőszak, a személyes tragédiák, a félrevezető információk és az érzelmileg intenzív tartalmak nem csupán a fiatalok világszemléletét alakítják, hanem érzelmi jólétüket, stresszszintjüket és biztonságérzetüket is befolyásolják. Amint azt a tanulmány során többször is kiemeltük, az ilyen tartalmakkal való folyamatos érintkezés hozzájárulhat az érzelmi túlterheléshez, a szorongáshoz, a reménytelenséghez és az érzelmi kimerültséghez, ugyanakkor empátiát, szolidaritást és cselekvési motivációt is kelthet.

A projekt keretében kidolgozott eredmények és pedagógiai megközelítések rámutatnak arra, hogy mennyire fontos a fiatalokat nemcsak az online tartalmak kritikus megértésében támogatni, hanem abban is, hogy egészséges és reziliens módon tudjanak érzelmileg megbirkózni velük. Az érzelmi tudatosság, a hamis hírekkel kapcsolatos ismeretek, az érzelemszabályozási készségek és a digitális önállóság erősítése segíthet a fiataloknak abban, hogy egészségesebb médiafogyasztási szokásokat alakítsanak ki, kritikus szemmel értékeljék az információkat, felismerjék az érzelmi manipulációt, és aktívan alakítsák a támogató online és offline közösségeket.

A tanulmányban bemutatott gyakorlati tevékenységek célja, hogy a pedagógusok, ifjúságsegítők és facilitátorok számára hozzáférhető és adaptálható módszereket nyújtsanak a 12–25 éves fiatalokkal való munkához. Minden tevékenységet transznacionális környezetben, életkor, tanulmányi eredmények és szociokulturális háttér tekintetében sokszínű résztvevőkkel tesztelték, ami tovább erősítette a bemutatott tevékenységek adaptálhatóságát és átvihetőségét különböző oktatási és ifjúsági munkakörnyezetekben. A reflexió, az érzelmi tanulás, a kritikai médiatudatosság, a kortárs cserék és az aktív részvétel ötvözésével a modulok részvételi és önmegvalósítást elősegítő módon járulnak hozzá a reziliencia építéséhez.

Végső soron a digitális korszakban a reziliencia nem azt jelenti, hogy teljesen elkerüljük a nehéz érzelmeket vagy a válsággal kapcsolatos tartalmakat. Inkább azt jelenti, hogy felruházzuk a fiatalokat azokkal a készségekkel, tudatossággal, támogatással és önbizalommal, amelyekre szükségük van ahhoz, hogy kritikusan, tudatosan és konstruktívan vegyenek részt a digitális környezetekben, miközben megvédik érzelmi jólétüket és pozitívan hozzájárulnak közösségeikhez.

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

Hivatkozások

- Albert, M., Quenzel, G., de Moll, F., Leven, I., McDonnell, S., Rysina, A., Schneekloth, U., Wolfert, S. (2024): Jugend 2024 – 19. Shell Jugendstudie: Pragmatisch zwischen Verdrossenheit und gelebter Vielfalt. Weinheim: Beltz Verlagsgruppe.
- Arand, J. (2025): Jugendliche mit psychischen Erkrankungen surfen mehr und anders. Available online: <https://www.mdr.de/wissen/medizin-gesundheit/soziale-medien-psychische-krankheiten-jugendliche-100.html> accessed 07.20.2025.
- Behre, J., Hölig, S., Möller, J. (2023): *Reuters Institute Digital News Report 2023 – Ergebnisse für Deutschland*. Hamburg: Verlag Hans-Bredow-Institut.
- Calmbach, M., Flaig, B., Gaber, R., Gensheimer, T., Möller-Slawinski, H., Schleer, Ch., Wisniewski, N. (2024): Wie ticken Jugendliche? SINUS-Jugendstudie 2024. Lebenswelten von Jugendlichen im Alter von 14 bis 17 Jahren in Deutschland. Bonn: Bundeszentrale für Politische Bildung. Available online: <https://www.bpb.de/shop/buecher/schriftenreihe/549130/wie-ticken-jugendliche-sinus-jugendstudie-2024/> accessed 07.20.2025.
- Grúz L. - Fekete B. (2022): A magyarországi fiatalok negyedik legégetőbb problémája: baráti társaságok, közösségek hiánya. In: Pillók Péter – Székely Levente (szerk.): Kívánj tized! A magyarországi fiatalok nemzedéki önreflexiója és jövőképe. Nemzeti Ifjúsági Tanács Szövetség. pp. 71-85.
- Kaman, A., Erhart, M., Devine, J., Napp, A-K., Reiß, F., Behn, S., Ravens-Sieberer, U. (2025): Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Zeiten globaler Krisen: Ergebnisse der COPSY-Längsschnittstudie von 2020 bis 2024. Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz, 68, 670-680. Available online: <https://link.springer.com/article/10.1007/s00103-025-04045-1> accessed 07.20.2025.
- Kixmüller, J. (2024): Durch Social Media erleben sie Krisen näher als früher: Warum Jugendliche sich kaum noch auf die Zukunft freuen. Tagesspiegel 05.05.2024. Available online: <https://www.tagesspiegel.de/wissen/warum-jugendliche-sich-kaum-noch-auf-die-zukunft-freuen-durch-social-media-erleben-sie-krisen-deutlich-naher-als-fruher-11596262.html> accessed 07.20.2025.
- Kramp, L., & Weichert, S. (2022). Wie resilient sind wir im Netz. Abschlussbericht zur Grundlagenstudie „Digitale Resilienz in der Mediennutzung“ (S. 38). VOCER Institut für Digitale Resilienz.
- Nigratschka, C. (2025): Dark Patterns bei Social Media: Kinder im Bann der Apps: Was dagegen hilft', ZDF Heute. Available online: <https://www.zdfheute.de/ratgeber/gesundheit/tik-tok-psyche-kinder-umgang-100.html> accessed 07.20.2025.



MENRE

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

- Peter, F. (2023): Psychische Konsequenzen der sozial-ökologischen Krisen für Jugendliche
Zur Bedeutung emotionaler Reaktionen für das psychotherapeutische Setting. *à jour!*
– *Psychotherapie-Berufsentwicklung*, 18(2), 28. Available online: https://psychosozial-verlag.de/resources/openaccess_pdf/32341.pdf accessed 20.07.2025.
- Peter, F., Asbrand, J. (2025): Unterstützung junger Menschen in gesellschaftlichen
Krisenlagen. *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie*, 74, 297-315.
Available online: <https://de.vr-elibrary.de/doi/10.13109/prkk.2025.74.4.297> accessed
20.07.2025.
- Schnetzer, S., Hampel, K., Hurrelmann, K. (2024): Trendstudie 2024 – Jugend in
Deutschland: Verantwortung für die Zukunft? Ja, aber. Kempten: Simon Schnetzer.
- WHO (2024) Jugendliche, Bildschirme und psychische Gesundheit. Neuer WHO-Bericht
zeigt Notwendigkeit für gesündere Online-Gewohnheiten unter Jugendlichen auf.
Regional Office for Europa. Available online:
<https://www.who.int/europe/de/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health>
accessed 07.20.2025



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/)