



# MENRE

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

## A projekt eredményei



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

A MENRE-projekt – A fiatalok mentális rugalmasságának erősítése a közösségi médiában megjelenő, válságokkal kapcsolatos tartalmak kezelésében – bemutatja, hogyan lehet a fiatalokat hatékonyabban támogatni a médiatudatosság, az érzelmi jóllét és a digitális rugalmasság fejlesztése révén.

## A fiatalok támogatása egy válság-vezérelt digitális környezetben

A MENRE a válságokkal kapcsolatos tartalmak egyre növekvő jelenlétére reagál a fiatalok mindennapi digitális életében. A közösségi média a fiatalok egyik legfontosabb információforrása, ugyanakkor érzelmileg megrázó tartalmaknak is kiteszi őket — ideértve a háborúkat, a katasztrófákat, az erőszakot, a zaklatást, a személyes válságokat, a mentális egészségügyi problémákat, a dezinformációt és egyéb nyugtalanító témákat.

A projekt azt vizsgálta, hogy az ilyen tartalmak hogyan hatnak a fiatalokra érzelmi, társadalmi és mentális szempontból. Azt is megvizsgálta, hogy az ifjúságsegítők, pedagógusok, az oktatás és az ifjúsági munka területén dolgozó egyéb szakemberek, valamint a szervezetek hogyan tudják támogatni a fiatalokat abban, hogy kritikus, tájékozott és egészséges módon kezeljék az ilyen tartalmakat.

## Együttműködésen alapuló európai megközelítés

A projekt német, cseh és magyar partnerszervezeteket hozott össze. Szakirodalmi kutatás, empirikus kutatás, partneri tapasztalatcsere és helyi műhelymunkák keretében a partnerek betekintést nyertek abba, hogy a fiatalok hogyan találkoznak a válsággal kapcsolatos tartalmakkal, és milyen támogatásra van szükségük.

A projekt egyik fontos állomása a CARITAS / Young Caritas által Prágában rendezett partnertalálkozó volt. A találkozón a partnerek megvitatták az első projektfázis eredményeit, és lefektették az alapokat a gyakorlati pedagógiai anyagok kidolgozásához.

## Főbb megállapítások és tanulságok

A MENRE kutatása kimutatta, hogy a fiatalok gyakran találkoznak válságokkal kapcsolatos tartalmakkal, amelyek személyes válságokhoz, háborúkhöz és fegyveres konfliktusokhoz kapcsolódnak, valamint olyan mentális egészségügyi témákról szólnak, mint a szorongás, a depresszió vagy a kimerültség. Sok fiatal arról számolt be, hogy az ilyen tartalmak fogyasztása után szomorúságot, érzelmi túlterheltséget, félelmet vagy aggodalmat érzett. A megkérdezett ifjúságsegítők és pedagógusok is megfigyelték a kapcsolódó hatásokat, mint



# MENRE

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

például a „doomscrolling”, az érzelmi kimerültség, a nyugtalanság és a csökkent koncentrációs képesség.

A projekt megerősítette, hogy a válsággal kapcsolatos tartalmak nem csupán információs kérdésről szólnak, hanem érzelmi és társadalmi dimenzióval is bírnak. A fiatalok rengeteg nyomasztó és komoly tartalommal találkoznak az interneten, de támogatás nélkül gyakran hiányoznak belőlük azok az eszközök, amelyek szükségesek ahhoz, hogy megértsék, ellenőrizzék, reagáljanak rájuk, illetve utána érzelmileg stabilizálják magukat.

A MENRE kiemelte az érzelmileg töltött tartalmak és a hamis hírek közötti kapcsolatot is. A manipulatív vagy félrevezető tartalmak gyakran erős érzelmeket használnak fel a figyelem felkeltésére és az interakció fokozására. A forrásellenőrzés és a hamis hírekkel kapcsolatos ismeretek erősítése ezért segíthet a fiataloknak abban, hogy átgondoltabban és tájékozottabban reagáljanak az érzelmi túlterhelésre.

## Pedagógiai megközelítések és gyakorlati tevékenységek

A projekt legfontosabb eredménye a „Pedagógiai gyakorlatok és gyakorlati tevékenységek” című dokumentum. Ez a projekt eredményeit gyakorlati módszerekké alakítja át az ifjúságsegítők, pedagógusok és az oktatásban, valamint az ifjúsági munkában dolgozó egyéb szakemberek számára, akik 12 és 25 év közötti fiatalokat támogatnak.

Az eszköztár négy fő modul köré épül:

1. Az „Érzelmi tudatosság” segít a fiataloknak felismerni és feldolgozni a válsággal kapcsolatos tartalmak által kiváltott érzelmeket.
2. A „Hamis hírekkel kapcsolatos ismeretek” modul erősíti a kritikus gondolkodást, a források ellenőrzését, valamint a manipuláció, a dezinformáció és az érzelmileg félrevezető tartalmak felismerésének képességét.
3. Az „Érzelmi jólét és érzelemszabályozás” modul egyszerű megküzdési stratégiákat, földelő technikákat, médiahygiénét és egészséges digitális határokat mutat be.
4. A „Digitális önállóság” modul támogatja a fiatalokat abban, hogy a passzív fogyasztásról átálljanak az aktív, felelősségteljes és konstruktív online és offline részvételre.

A tevékenységek részvételi és nem formális módszereket alkalmaznak, mint például a reflexió, a csoportos beszélgetések, a történetmesélés, a kvízek, az elme térképek, a kortárs tapasztalatcsere és a kis léptékű cselekvési tervek. Ezek erősítik a médiatudatossággal, az érzelmi rugalmassággal, a kritikus gondolkodással, az önellátással és a felelősségteljes digitális viselkedéssel kapcsolatos ismereteket, készségeket és attitűdöket.

**MENRE**

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

## Biztonságos és reflektív tanulási környezetek

Mivel a válságokkal kapcsolatos tartalmak érzelmileg megterhelőek lehetnek, a projekt különös hangsúlyt fektet a traumaszenzitív moderálásra és a biztonságos tér elveire. A tevékenységeknek oktatási célúaknak kell lenniük, nem pedig terápiás jellegűeknek. A személyes élmények megosztása mindig önkéntes alapon történjen, és a moderátoroknak kerülniük kell a kifejezetten részletes ábrázolásokat, a sokkoló tartalmakat vagy a rendkívül valóság-hű példákat.

A projekt azt javasolja, hogy korosztálynak megfelelő, nem explicit, kitalált, vagy gondosan kiválasztott példákat használjanak, és biztosítsanak teret a tiszteletteljes beszélgetéseknek, az érzelmi reflexióknak és a kölcsönös támogatásnak.

## Ajánlások és következő lépések

A partnerszervezetek továbbra is alkalmazni és adaptálni fogják ezeket a pedagógiai gyakorlatokat az ifjúsági munkájuk során, különösen a médiatudatosságra, az érzelmi rugalmasságra, a kritikus gondolkodásra és a digitális jólétre összpontosító tevékenységek keretében.

Az oktatási és ifjúsági szakterületen dolgozó szakembereknek gyakorlati útmutatásra van szükségük ahhoz, hogy hogyan kezeljék az érzelmileg megterhelő online tartalmakat, a hamis híreket, az algoritmusok által gyakorolt hatást, a „doomscrolling”-ot, az érzelmi túlterhelést és a biztonságos csoportos beszélgetéseket.

A jövőbeli kezdeményezéseknek tovább kell fejleszteniük az ifjúsági munka és a nem formális oktatás szolgáltatói számára elérhető módszereket. A cél az, hogy támogassák a fiatalokat a válságokkal kapcsolatos tartalmak jobb megértésében, az információk kritikus ellenőrzésében, az érzelmek szabályozásában, az egészséges digitális határok kijelölésében és a konstruktív részvételi formák megtalálásában.

Amikor a válsággal kapcsolatos témák érzékenyek, a moderátoroknak kiegyensúlyozott moderálással, a források ellenőrzésével, tiszteletteljes párbeszéddel és független reflexióval kell foglalkozniuk velük.

## Kilátások

A MENRE megerősítette, hogy a válsággal kapcsolatos tartalmak számos fiatal online környezetének szerves részét képezik. Ugyanakkor a projekt rávilágított arra, hogy a támogató rendszerek nem mindig rendelkeznek megfelelő felkészültséggel ahhoz, hogy a médiatudatosságot a mentális jólétre való odafigyeléssel ötvözzék.



# MENRE

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

A kutatási eredmények gyakorlati pedagógiai tevékenységekbe való átültetésével a MENRE hozzájárul a fiatalok hosszú távú rezilienciájának, kritikai gondolkodásának és önbizalmának erősítéséhez a komplex digitális valóságban való eligazodás terén.

Látogasson el a <https://www.mmt-academics.de/ERASMUS-PROJEKTE/MENRE/> oldalra a MENRE-projektről szóló további információkért és az oktatási anyagok eléréséhez.



# 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/)