

5 lépés a reziliencia erősítésére

Útmutató az ifjúsági segítők és szakemberek számára

A rövid távú enyhülés gyakran nem elegendő. A hosszú távú reziliencia elsősorban akkor erősödik meg, ha a fiatalok segítséget kapnak abban, hogy megértsék a tartalmat, egészséges határokat szabjanak ki, szabályozzák érzelmeiket és kihasználják a támogató kapcsolatokat.



1



A médiatudatosság és a tényellenőrzés fejlesztése

A fiatalok támogatása a manipuláció és félreértelmezés felismerésében, valamint egyszerű, forrásellenőrző stratégiák kialakítása.

2



Az algoritmusok működésének megértetése

Annak feltárása, miért jelennek meg bizonyos tartalmak a hírfolyamban, és hogyan alakíthatják a fiatalok digitális mindennapjaikat tudatos választással, némitott témákkal vagy egészségesebb ajánlásokkal.

3



Egészséges digitális határok kijelölése

A krízishez kapcsolódó tartalmak tudatos korlátozása, például rögzített időablakok, az esti és éjszakai időkre vonatkozó szabályok, vagy rövid digitális enyhülési szakaszok által.

4



Biztonságos beszélgetőterek kialakítása

Olyan terek létrehozása, ahol a fiatalok beszélhetnek a megterhelő tartalmakról, megnevezhetik érzéseiket, és támogatást kaphatnak szakemberek és társaik által.

5



Az érzelmszabályozás gyakorlati átadása

Egyszerű technikák, mint például légzőgyakorlatok, földelés vagy naplózás közvetítése, hogy a megterhelő tartalmak után újra megnyugodhassanak és orientálódhassanak.



A reziliencia lépésről lépésre nő – útmutatás, kapcsolatok, reflexió és gyakorlati támogatás révén.



Kofinanziert von der Europäischen Union



Caritas
Czech Republic



Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.

2024-3-DE04-KA210-YOU-000294460

