



6. MODUL

KÖZÖSSÉGIMÉDIA-DETOX ÉS DIGITÁLIS JÓLLÉT



erasmediah.eu

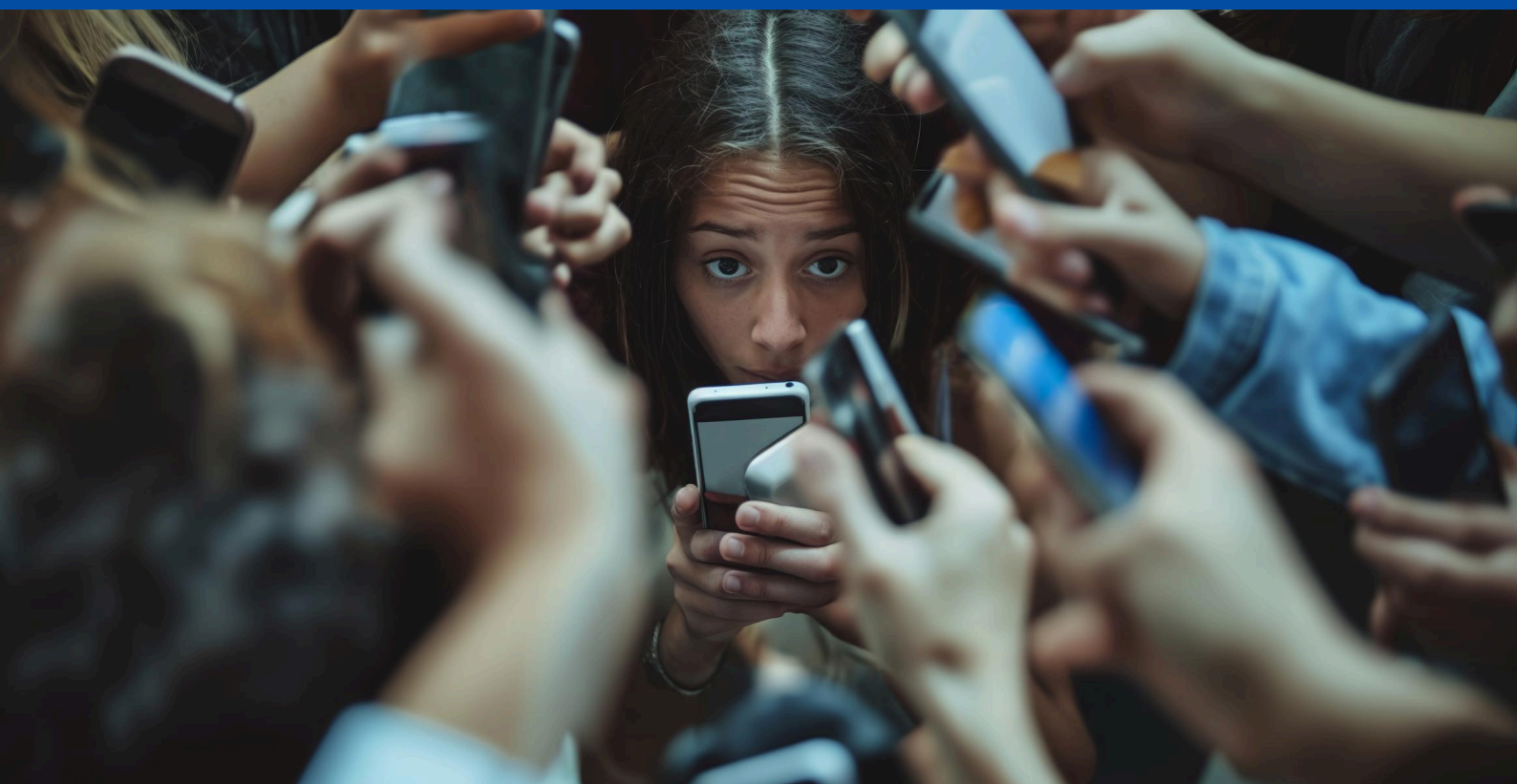


**Co-funded by
the European Union**



6.1 Tananyag

Közösségimédia-detox stratégiák



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**

6.1. lecke

Közösségimédia-detox stratégiák

Célok:

- Segíteni a résztvevőknek megérteni a közösségi média túlzott használatának a mentális egészségre és jólétre gyakorolt hatását.
- Gyakorlati stratégiák bemutatása a közösségi médiával való egészségesebb egyensúly megteremtéséhez.
- A személyes digitális szokásokkal kapcsolatos kritikai gondolkodás elősegítése.

Fő üzenet(ek):

- A közösségi média hatással lehet a mentális egészségre, de a tudatos használat csökkentheti a negatív hatásokat.
- A közösségi média detox nem jelent teljes önmegtartóztatást – hanem a kontroll visszaszerzését.
- Az olyan egyszerű lépések, mint a korlátok beállítása és az offline tevékenységek rangsorolása, jelentős változást hozhatnak.



LECKE TÍPUSA:





Lecke áttekintése

A mai leckében a közösségimédia-detox fogalmát vizsgáljuk meg, hogy miért fontos, és hogyan közelítsük meg. A résztvevők felméri saját használati szokásaikat, azonosítják a digitális túlterhelés, kiégés jeleit, és személyre szabott stratégiákat dolgoznak ki az egészségesebb online szokások érdekében.

A workshop 4 lépésre tagolódik:

1. Bevezetés a közösségi média használatának kiegyensúlyozásába (10 perc)
2. Közösségimédia-használat felmérése (15 perc)
3. Detox terv kidolgozása (15 perc)
4. Záró megbeszélés és vállalások (5 perc)



1. lépés

Bevezetés a közösségi média használatának kiegyensúlyozásába

A közösségi média jelentős szerepet játszik az életünkben, de fontos felismerni, hogy milyen hatással lehet a mentális egészségünkre és a mindennapi rutinunkra.

Egy rövid videóval kezdünk, amely részletesen bemutatja, hogyan befolyásolhatja a közösségi média használata a mentális egészséget és a jólétet. Fontos figyelembe venni mind a pozitív, mind a negatív hatásokat, amelyeket a digitális platformok gyakorolhatnak az életünkre.

Ajánlott videó:

Mentális egészség és közösségi média

(automatikusan létrehozott magyar felirattal)

Vitaindító kérdések:

- Hogyan befolyásolja a közösségi média a mindennapi életünket és a mentális egészségünket?
- Milyen jelek utalhatnak arra, hogy szükséged lehet a közösségi média detoxra?



1. lépés

Bevezetés a közösségi média használatának egyensúlyozásába

A közösségi média gyakran elősegíti a másokkal való összehasonlítást, nyomást gyakorolva arra, hogy „tökéletes” önmagunkat mutassuk be. A nyaralásokról, mérföldkövekről vagy eredményekről szóló posztok látványa félelmet kelthet a kimaradástól (FOMO), vagy azt a hitet, hogy mások sikeresebb életet élnek. Bár az online kapcsolattartás élvezetes lehet, ez a szokás idővel károsíthatja az önbecsülést és a jóllétet.

A közösségi médiában tett társas összehasonlítás negatívan befolyásolhatja a mentális egészséget is, hozzájárulva a szorongáshoz, depresszióhoz vagy magányhoz. Bizonyos esetekben a média befolyásolhatja a testképpel kapcsolatos aggodalmakat vagy étkezési zavarokat okozhat. Ezenkívül a túlzott használat – különösen a negatív interakciók esetén – alvási nehézségekkel is jár. Az online töltött kevesebb idő csökkentheti ezeket a kockázatokat, felszabadítva időt a mentális és fizikai egészséget elősegítő tevékenységekre.



2. lépés

A közösségimédia-használat felmérése

ÖNÉRTÉKELŐ KÉRDÉSEK

- Hány órát töltesz naponta a közösségi médiában?
- Gyakran hasonlítod magad másokhoz a közösségi médiában?
- Szorongsz vagy stresszes vagy, ha nem tudsz hozzáférni a közösségi médiához?
- Nehéz koncentrálnod, miután időt töltesz a közösségi médiában?
- Érezted már úgy, hogy rosszabb lesz a hangulatod, miután online posztokat néztél?
- Használsz a közösségi médiát arra, hogy elkerüld a felelősséget vagy a nehéz érzelmeket?
- Volt már olyan, hogy sokáig fennmaradtál a közösségimédia-használat miatt, még akkor is, ha fáradt voltál?
- Úgy érzed, hogy gyorsan kell válaszolnod az üzenetekre vagy hozzászólásokra a közösségi médiában?
- Töröltél már valaha posztot, mert nem kapott elég lájkot vagy figyelmet?
- Úgy érzed, hogy a közösségi média befolyásolja az önbecsülésedet vagy a testképedet?



2. lépés

A közösségi média használatának felmérése

Gondold át a közösségimédia-használati szokásaidat az önértékelő kérdőív következő kérdéseinek megválaszolásával:

- Hány órát töltesz naponta a közösségi médiában?
- Gyakran hasonlítod magad másokhoz a közösségi médiában?
- Szorongsz vagy stresszes vagy, ha nem tudsz hozzáférni a közösségi médiához?

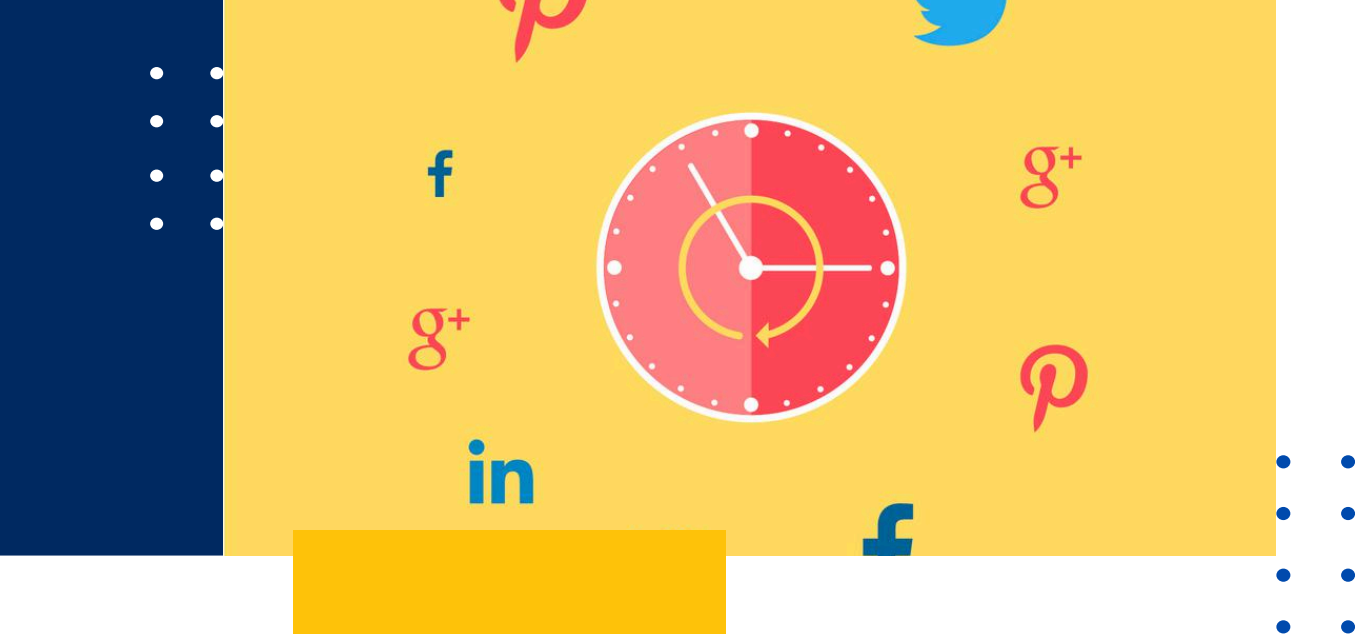
Szánj 5-10 percet a teljes kérdőív kitöltésére, majd készülj fel arra, hogy megoszd a meglátásaidat a csoporttal.

A kérdőív kitöltése után kis csoportokban fogjátok megbeszélni a válaszaitokat. Ez lehetőséget ad arra, hogy átgondoljátok a tapasztalataitokat, és mások véleményét is meghallgassátok arról, hogy a közösségi média hogyan hat a jóllétre.

Reflexiós kérdések:

- Mi lepett meg a válaszaiddban?
- Szerinted a közösségi média hogyan befolyásolja az érzelmeidet és a termelékenységedet?

Hallgassátok meg egymás tapasztalatait, és keressetek közös vonásokat. Utána az egész csoport újra összegyűlik, hogy összefoglaljuk a beszélgetés során elhangzott legfontosabb felismeréseket és gondolatokat.



2. lépés

A közösségimédia-használat felmérése

A közösségi médiában eltöltött idő mennyisége a személyes preferenciáidtól, életstílusodtól és a használat okaitól függ – legyen szó szórakozásról vagy szakmai kapcsolatépítésről. Az egészséges korlátok felállítása segíthet elkerülni a negatív hatásokat. Ha gyakran vagy online, érdemes olyan egyensúlyt kialakítani, amely nem zavarja az alvásodat, a munkádat vagy a mentális egészségedet.

Felnőttek esetében a képernyő előtt töltött szabadidő – beleértve a közösségi médiát is – általában napi két óránál kevesebb

legyen. Hatékony megközelítés, ha a használatot rövid, meghatározott időszakokra, például napi háromszor 20-30 percre korlátozzuk, ügyelve arra, hogy az ne zavarja a hatékonyságot vagy a személyes interakciókat.

A fiatalabb felhasználók, például az iskoláskorú gyermekek és tinédzserek esetében jó ökölszabály, hogy minden online töltött órára vetítve három óra offline tevékenységet célozzanak meg. A családok megbeszélhetik és közösen kitűzhetnek ésszerű célokat. Ez az információ összhangban van az önértékelési válaszaiddal, és segíthet abban, hogy felmérdd, jelenlegi szokásaid hogyan viszonyulnak ezekhez az ajánlásokhoz.



3. lépés

“Digitális detox”-terv kidolgozása

Szánj időt egy olyan terv kidolgozására, amely az életmódodhoz és céljaidhoz igazodik. A tervednek segítenie kell abban, hogy csökkentsd a közösségi médiában töltött időt, miközben a jólléted megőrzésére koncentrálsz. Így készíthetsz egy számodra megfelelő tervet:

1. Tűzz ki egyértelmű célokat:

- Gondold át, mit szeretnél elérni a közösségi média méregtelenítésével. Például célod lehet a jobb koncentráció, a jobb hangulat vagy a képernyőktől távol töltött több szabadidő.

2. Határok meghatározása:

- *Állíts be korlátokat* arra vonatkozóan, hogy mennyi időt töltesz naponta a közösségi médiában. Például beállíthatsz napi két órás képernyőidő-korlátot.
- *Kapcsold ki az értesítéseket*, hogy minimalizáld a zavaró tényezőket és a kísértést, hogy megnézd a telefonod.
- Jelölj ki bizonyos időszakokat „*közösségimédia.mentes*” zónákként (például étkezés közben, lefekvés előtt vagy a családdal töltött idő alatt).

3. Cseréld le offline tevékenységekre:

- Sorolj fel alternatív tevékenységeket, amelyekkel helyettesítheted a közösségi médiában töltött idődet. Ezek lehetnek hobbik, testmozgás, olvasás vagy minőségi időtöltés a barátokkal és a családdal.



3. lépés

“Digitális detox” terv kidolgozása

4. Haladás nyomon követése:

- Döntsd el, hogyan fogod nyomon követni a sikereidet. Írhatsz naplót, vagy használhatsz egy olyan alkalmazást, mint az iOS-en a „Képernyőidő” vagy az Androidon a „Digitális jóllét”.

5. Tartsd fenn az elszámoltathatóságot és a motivációt:

A méregtelenítő terv helyes úton tartása érdekében érdemes a következő stratégiákat is figyelembe venni:

- Használj alkalmazásokat a képernyő előtt töltött idő figyelésére és korlátozására.
- Hozz létre egy „telefonmentes” zónát otthonodban, például az étkezőben vagy a hálósobában, hogy elkerüld a kísértést.
- Vond be a barátaidat vagy a családot a kölcsönös támogatás és bátorítás tervébe.
- Jutalmazd meg magad a mérföldkövek eléréséért, például egy technikai eszköztől mentes estéért egy kedvenc finomsággal vagy tevékenységgel.

Miután elkészült a terved, oszd meg annak egyes részeit a csoporttal vagy egy partnereddel. Bátorítsd egymást, és tegyetek javaslatokat, hogy a detox terveiteket idővel könnyebb legyen betartani.

4. lépés

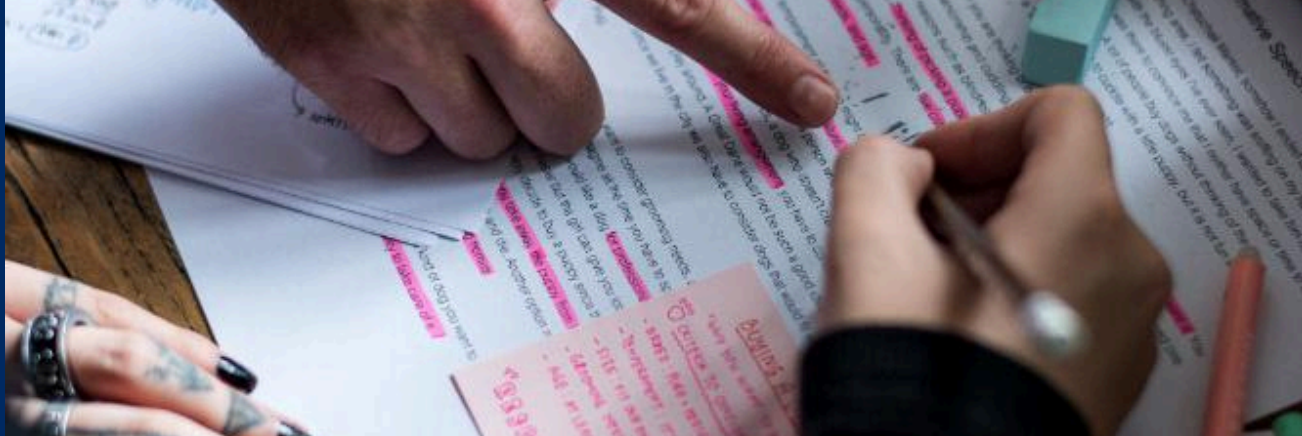
Záró megbeszélés és vállalások

A digitális korban a mentális egészség előtérbe helyezése kulcsfontosságú az egyensúly és a jólét megőrzése érdekében. Ne feledd, hogy a változtatások, bármilyen aprók is legyenek, tartós pozitív hatással lehetnek az életedre. Továbbra is figyelj a digitális szokásaidra, és támogasd egymást, miközben az egészségesebb gyakorlatok felé törekedtek.

Reflexiók kérdések:

- Mi az az egy dolog, amit mátol másképp fogsz csinálni?
- Hogyan segíthetsz másokat az életedben, hogy egészségesebb szokásokat alakítsanak ki?





Összefoglalás

- **Gondolkodj kritikusan:** Gondold át, hogyan befolyásolja a közösségi média a jóllétedet és a mentális egészségedet. Ne hagyd figyelmen kívül a digitális kiégés jeleit.
- **Határok felállítása:** Teremts egészséges egyensúlyt a képernyő előtt töltött idő korlátozásával és az offline tevékenységek előtérbe helyezésével.
- **Figyeld a szokásaidat:** Kövesd nyomon a közösségi média használatát, és értékeld annak hatását a hangulatodra és a termelékenységedre.
- **Vegyél részt offline tevékenységekben:** Cserélje ki a túlzott képernyő előtt töltött időt olyan tevékenységekkel, amelyek elősegítik a mentális és fizikai egészségét.
- **Megosztás és támogatás:** Bátorítsd a barátaidat és a családtagjaidat, hogy csatlakozzanak hozzád az egészségesebb közösségi média szokások kialakításában.



Útmutató tanárok és trénerek számára

Célkitűzés:

Ez a lecke ifjúságsegítőknek, oktatóknak és szülőknek nyújt segítséget abban, hogy egészségesebb kapcsolatokat alakíthassanak ki a közösségi médiával. A résztvevők felméri jelenlegi közösségi média szokásaikat, és személyre szabott stratégiákat dolgoznak ki az online-offline élet kiegyensúlyozottságára, miközben figyelembe veszik a közösségi média mentális egészségre gyakorolt hatását.

Szükséges anyagok:

- Projektor és vászon
- Hangszórók
- Laptop vagy eszköz videólejátszáshoz
- Önértékelő kérdőíveket tartalmazó segédanyag a résztvevők létszámának megfelelően
- Jegyzetfüzetek vagy papír
- Tollak vagy ceruzák





1. lépés: Bevezetés a közösségi média használatának egyensúlyba hozásába (10 perc)

Szeretettel üdvözljük a résztvevőket, és ismertessük a foglalkozás célját, a közösségi média használatának egyensúlyba hozását a jobb mentális egészség érdekében. Mutassunk be egy rövid áttekintést a workshop felépítéséről, majd egy rövid videót:

Ajánlott videó:

Mentális egészség és közösségi média

Vitaindító kérdések:

- Hogyan befolyásolja a közösségi média a mindennapi életedet és a mentális egészségedet?
- Milyen jelek utalhatnak arra, hogy szükséged lehet a közösségi média detoxra?

További információk:

A közösségi média állandó társas összehasonlítást eredményez, ami nyomást gyakorol a „tökéletes” kép bemutatására. Ez gyakran a kimaradástól való félelemhez (FOMO) vezet, ami idővel károsíthatja az önbecsülést, és szorongást, depressziót vagy magányt okozhat. A közösségi médiában töltött idő csökkentése enyhítheti ezeket a hatásokat és javíthatja az általános jóllétet.





3. lépés: Detox terv kidolgozása (15 perc)

Adjon a résztvevőknek egy sablont, amellyel elkészíthetik személyre szabott közösségi média detox tervüket. Példastratégiák többek között:

- **Tűzz ki egyértelmű célokat:** Határozd meg, mit szeretnél elérni (pl. csökkenteni a stresszt, javítani az alvást).
- **Határok felállítása:** Állítson be napi képernyő előtt töltött időkorlátokat, vagy jelöljön ki „közösségi média nélküli” időszakokat.
- **Váltás offline tevékenységre:** Válasszon hobbikat vagy társasági tevékenységeket az online idő helyettesítésére.
- **Haladás nyomon követése:** Kövesse nyomon sikereit naplóírással vagy olyan alkalmazásokkal, mint a „Journal”, a „ScreenTime” vagy a „Digitális jóllét”.

Minta közösségimédia-detox terv

Célkitűzés:

Kiegyensúlyozott és tudatos megközelítés kialakítása a közösségi média használatához a stressz csökkentése és az általános jólét javítása érdekében.

1. Tűzz ki egyértelmű célokat

- 1. cél: Naponta legfeljebb 1 órát tölts a közösségi médiában (a platformok közötti összesített szám).
- 2. cél: Csökkenteni azt az időt, amit azzal töltök, hogy másokkal hasonlítgatom magam a közösségi médiában.
- 3. cél: Javítsd az alvásod minőségét azáltal, hogy lefekvés előtt 1 órával kerülöd a közösségi médiát.

2. Határok felállítása

- Naponta legfeljebb 1 órára korlátozd a közösségi média használatát.
- Nincs közösségi média étkezés közben és a hálósobában
- Hétvégék közösségi média nélkül





2. lépés: A közösségi média használatának felmérése (15 perc)

Tevékenység:

Ossza ki az önértékelő kérdőívet a résztvevőknek, vagy mutassa meg a kérdéseket, és kérje meg a résztvevőket, hogy válaszoljanak a kérdésekre, reflektáljanak a közösségi média használatára.

A kérdések listája (módosítható, keigészíthető, cserélhető):

- Hány órát töltesz naponta a közösségi médiában?
- Gyakran hasonlítod magad másokhoz a közösségi médiában?
- Szorongsz vagy stresszes vagy, ha nem tudsz hozzáférni a közösségi médiához?
- Nehéz koncentrálnod, miután időt töltesz a közösségi médiában?
- Érezted már úgy, hogy rosszabb lesz a hangulatod, miután online posztokat néztél?
- Használod a közösségi médiát arra, hogy elkerüld a felelősséget vagy a nehéz érzelmeket?
- Volt már olyan, hogy késő estig fennmaradtál a közösségi médiában, még akkor is, ha fáradt voltál?
- Úgy érzed, hogy gyorsan kell válaszolnod az üzenetekre vagy hozzászólásokra a közösségi médiában?
- Töröltél már valaha egy posztot, mert nem kapott elég lájkot vagy figyelmet?
- Úgy érzed, hogy a közösségi média befolyásolja az önbecsülésedet vagy a testképedet?

Csoportos megbeszélés:

A résztvevők kis csoportokban osszák meg az önértékelésükből származó meglátásaikat, és beszéljék meg a következőket:

- Mi lepett meg a válaszaidban?
- Szerinted a közösségi média hogyan befolyásolja az érzelmeidet és a termelékenységedet?





3. Cseréld le offline tevékenységekre

- Sétálok egyet 30 percre, vagy végezz 20 perces nyújtógyakorlatot reggel vagy este (ezzel helyettesíted a közösségi médiában töltött időt).
- Minden este 30 percet szánok egy hobbimra, amit szeretek (például olvasás, festés, naplózás).
- Legalább napi 1 órát töltök személyes interakciókkal barátaival vagy családjával (pl. közös főzés, beszélgetés vagy társasjáték).

4. Kövesd nyomon a haladást

- Naponta leírom a gondolataimat, megjegyezve, mit gondolok a képernyő előtt töltött idő csökkentéséről, a hangulataimat és az esetleges kihívásokat.
- Megfigyelem hogyan változik az alvásom, a termelékenységem és az érzelmeim az idő múlásával.
- Megosztom a tervemet egy barátommal vagy családtagommal, és megkérem őket, hogy hetente érdeklődjenek a haladásomról.

5. Jutalmazási rendszer

- Ha tartom magam a heti méregtelenítő tervemhez, jutalmazd meg magam valamivel, amit élvezek, például egy különleges csemegével vagy egy estével a barátaiddal.
- Ha elérem a méregtelenítő céljaimat az egész hónapban, jutalmazd meg magam egy közösségi média nélküli nappal vagy egy szórakoztató tevékenységgel, például egy mozival vagy túrázással.

Záró gondolat:

Ez a terv segít egészségesebb digitális szokások kialakításában, a mentális jólétem javításában, és teret teremt a teljesebb offline tevékenységekhez. Azzal, hogy tudatosan használom a közösségi médiát, átvehetem az irányítást a digitális szokásaim felett, és elkerülhetem az állandó online interakcióval járó stresszt.





4. lépés: Záró megbeszélés és kötelezettségvállalások (5 perc)

Kérje meg a résztvevőket, hogy gondolják át és válaszoljanak:

- Milyen lépéseket tennél még ma a digitális jólléted javítása érdekében?
- Hogyan tudsz másokat támogatni az egészségesebb szokások elsajátításában?

Bátorítsa a résztvevőket, hogy röviden osszák meg terveiket a csoporttal.

Összefoglalva a legfontosabb tudnivalókat:

- Apró, szándékos változtatások is javíthatják a digitális jóllétet.
- A szokások tudatosítása az első lépés.
- A támogató rendszerek segítenek az egészségesebb szokások fenntartásában.

Reflexiós kérdések:

- Milyen változtatást hajtanál végre ma a digitális jólléted javítása érdekében?
- Hogyan segíthetsz másokat az életedben, hogy egészségesebb szokásokat alakítsanak ki?

Főbb tanulságok:

- Apró, tudatos változtatások is javíthatják a mentális és fizikai jóllétedet.
- A közösségimédia-használati szokások tudatosítása kulcsfontosságú a pozitív változásokhoz.
- Egy támogató hálózat segíthet fenntartani a közösségi médiából való kilépést.





Utánkövetés és otthoni tevékenységek

- **Napi bejelentkezés:** Bátorítsa a résztvevőket, hogy egy héten keresztül minden nap reflektáljanak a közösségi média használatára.
- **Detox-társ:** Párosítsa a résztvevőket, hogy támogassák egymást méregtelenítő céljaik elérésében.

Tippek tanároknak:

- Legyen empátikus és ítéletmentes.
- Ösztönözzön nyílt párbeszédet a közösségi média használatának csökkentésével járó kihívásokról.
- Alakítsa át a foglalkozást a különböző korosztályokhoz a nyelv egyszerűsítésével vagy példák használatával.





Eszközök

ScreenTime - StayFree (Android)



A Sensor Tower StayFree funkciója segít blokkolni az alkalmazásokat és átgondolt használati korlátokat beállítani.

[LINK](#)

Journal (iOS)



A napló segíthet rögzíteni és leírni a mindennapi pillanatok és különleges események részleteit, például a méregtelenítő terv nyomon követését.

[LINK](#)



Hivatkozások

- Psych Hub (2020, June 30). Mental Health and Social Media. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=-QDjx_spkwI
- The Jed Foundation. (n.d.). Understanding social media use and balance. The Jed Foundation. <https://jedfoundation.org/resource/understanding-social-media-use-and-balance/>
- Hui-Anderson, A. (2024, February 13). Is There a 'Healthy' Amount of Time to Spend on Social Media?. Verywell Health. <https://www.verywellhealth.com/social-media-timing-8573175>
- ST Pulse. (2024, December 24). Screen Time - StayFree. Google Play. <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.burockgames.timeclocker&hl=pl>
- Apple. (n.d.). Journal. Apple App Store. <https://apps.apple.com/us/app/journal/id6447391597>





KVÍZ

1. Mi a közösségimédia-detox elsődleges célja?
 - A. Hosszabb ideig teljesen kerülni a közösségi médiát.
 - B. A közösségi média használatának csökkentése a mentális jólét javítása érdekében.
 - C. Több időt tölteni a közösségi média platformokon.
 - D. Tanuljunk meg gyakrabban posztolni a közösségi médiában.

2. Az alábbiak közül melyik jel utalhat arra, hogy szükséged lehet egy közösségi média detoxra?
 - A. Lelkesebbnek és produktívabbnak érzem magam a közösségi média használata után.
 - B. A közösségi média folyamatos ellenőrzése akkor is, ha más fontos feladatokra van szükség.
 - C. Több időt töltök offline, mint online.
 - D. A közösségi médiát a relaxáció és a stresszcsökkentés eszközeként használom.

3. Mi az egyik stratégia a következetesség biztosítására a közösségi média detox során?
 - A. Használj alkalmazásokat a közösségi médiában töltött idő nyomon követésére és korlátozására.
 - B. Növeld a közösségi média használatát fokozatosan minden héten.
 - C. Kerüld, hogy bárkivel megbeszéld a méregtelenítő tervedet.
 - D. Korlátozd az offline tevékenységeket heti egy alkalomra.





KVÍZ

4. Hogyan befolyásolhatja negatívan a mentális egészséget a közösségi médiában történő társas összehasonlítás?

- A. A kimaradástól való félelemhez (FOMO) vezethet, és negatívan befolyásolhatja az önbecsülést.
- B. Az emberek magabiztosabbak lesznek a saját eredményeikkel kapcsolatban.
- C. Segítenek az embereknek kapcsolatba lépni másokkal, akik hasonló érdeklődésűek.
- D. Az egészségesebb testkép-észlelést ösztönzik.

5. Mi a személyre szabott közösségimédia-detox terv kidolgozásának kulcsfontosságú lépése?

- A. Világos célok kitűzése a közösségi média használatának csökkentésére és napi időkorlátok felállítása.
- B. Az offline tevékenységek figyelmen kívül hagyása, hogy teljes mértékben a képernyő előtt töltött idő csökkentésére koncentrálhassunk.
- C. A közösségi média kizárólag munkával kapcsolatos célokra használható.
- D. A közösségi média használatának növelése hétvégenként.





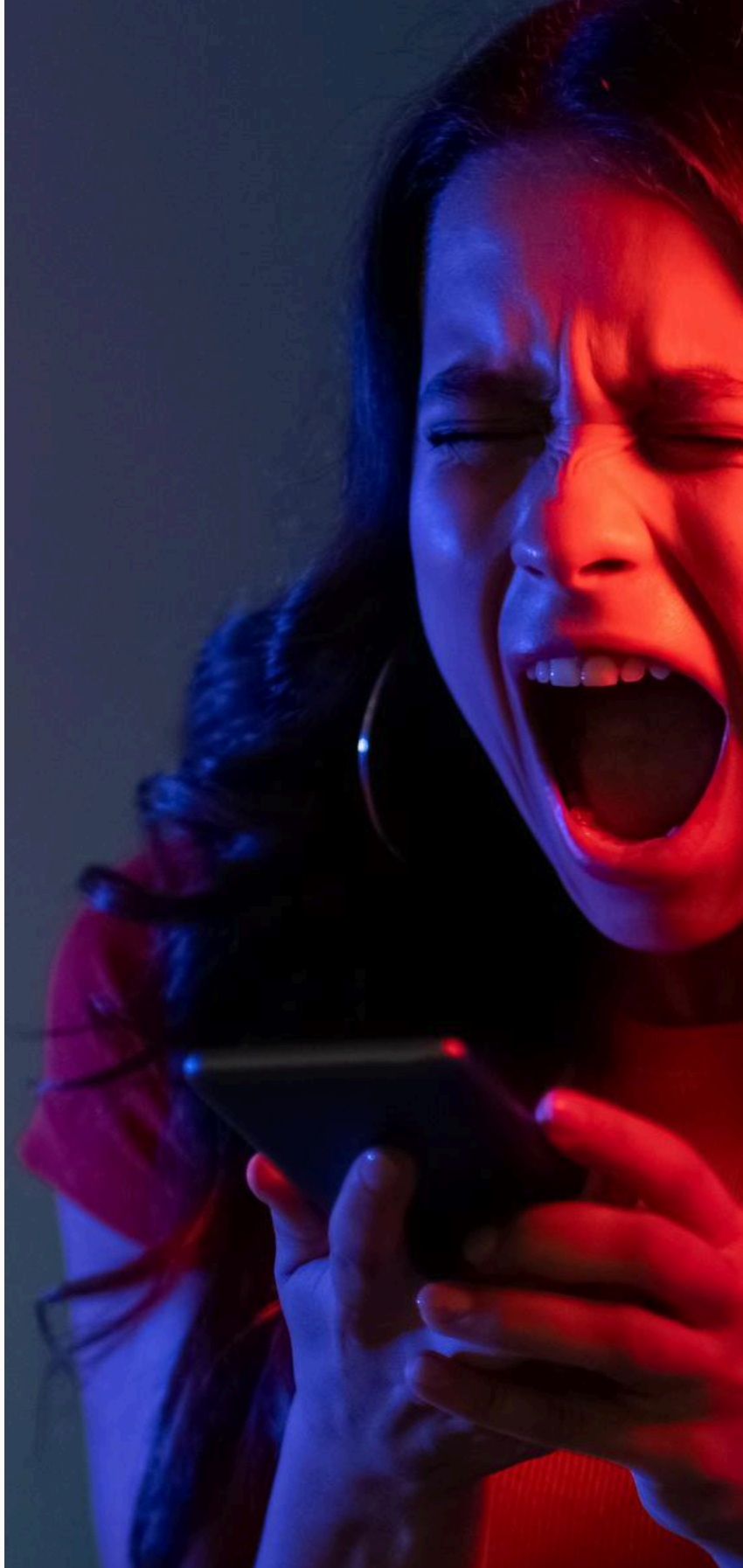
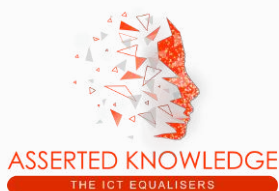
Megoldások

- 1. kérdés: B
- 2. kérdés: B
- 3. kérdés: A
- 4. kérdés: A
- 5. kérdés: A





Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości



Co-funded by
the European Union