

# Útmutató a politikai kampányidőszakhoz: checklist szülőknek és pedagógusoknak

## 1. Életkor szerinti „védelmi vonalak”

- **Ovisoknál/Kisiskolásoknál:** Minimalizálom a háttérben futó híradót és politikai vitaműsorokat (A gyerek akkor is figyel, ha játszik!)
- **Kamaszoknál:** Képben vagyok-e azzal, hogy milyen politikai mémek vagy influenszerek pörögnek a TikTok/Instagram feedjünkben?
- **Minden korosztálynál:** Tisztáztam a gyerekkel, hogy a plakátokon látható ijesztő szavak (pl. „háború”, „ellenség”) a felnőttek kampányeszközei, és mi itthon biztonságban vagyunk?

## 2. A beszélgetés szabályai (Hogyan, ne csak mit?)

- **Kérdezve tanítok:** Ha a gyerek hoz fel egy politikai témát, először megkérdem: „*Te mit hallottál erről, és mit gondolsz róla?*” (Ahelyett, hogy rögtön kész válaszokat adnék).
- **Érzelmi fordítás:** Lefordítom a politikai üzeneteket emberi nyelvre: „*Ez a bácsi most nagyon dühösnek tűnik, mert meg akar győzni másokat.*”
- **Saját indulatkezelés:** Figyelek-e arra, hogy a saját politikai frusztrációm ne zúdítsam a gyerekekre? (A szülői düh a gyerekekben szorongást szül).

## 3. Digitális tudatosság és kritikai szemlélet

- **Forrásellenőrzés:** Megmutattam a kamasznak, hogyan nézheti meg, ki fizetett egy hirdetést, vagy honnan származik egy gyanús videó?
- **Algoritmus-tudatosság:** Beszéltünk arról, hogy a közösségi média direkt olyan dolgokat mutat neki, amik felbosszantják vagy érzelmileg felkavarják?
- **Jog a kikapcsolódáshoz:** Tudatosítottam a fiatalban, hogy nem kötelessége minden politikai vitába beleállni a neten a mentális egészsége érdekében?

## 4. Iskolai és közösségi légkör

- **Vélemény vs. Ember:** Megtanítom a gyerekeknek, hogy lehet valakivel nem egyetérteni úgy is, hogy közben tiszteljük őt (A barátság fontosabb, mint a pártpreferencia).
- **Értékrend-közvetítés:** A pártok nevei helyett az értékeinkről beszélünk (Pl. szolidaritás, környezetvédelem, szabadság, őszinteség).
- **Cselekvőképesség:** Ha a gyerek dühös egy közéleti igazságtalanság miatt, keressünk közösen egy olyan helyi ügyet (pl. adománygyűjtés, önkéntesség), ahol érezheti, hogy ő is tud változtatni a világon

---

### **Útravaló gondolat felnőtteknek:**

A cél nem az, hogy a gyerek mindent tudjon a politikáról, hanem az, hogy értse, mi az, miről szól (közügyekkel foglalkozás), és kialakuljon benne egy belső szűrő, ami megvédi a manipulációtól.

Könyvajánló gyerekeknek: Sarah Welk – Hogyan változtasd meg a világot? (Lampion Könyvek, 2026)