



Alfa-Z generáció mentális kihívásai

Bereczki Enikő generációkutató, tréner, mentálhigiénés szakember

Az alfa és a Z generáció szülei



Alfa-generáció

- Az Alfa Generáció (2010-től születettek) digitálisan natív, technológiailag fejlettek, és olyan világban nőnek fel, ahol az online élmények és a virtuális világ nagy szerepet kapnak.
- Ez hatással van a mozgáshoz való viszonyukra is, ahol a fizikai aktivitás és a sport szerepe új kihívások elé állítja őket.



Trendek

- **Kevesebb aktív szabadidő:**

Kutatások szerint az Alfa generáció kevesebb időt tölt fizikai aktivitással, és inkább az okoseszközökre támaszkodnak szórakozásként. (Forrás: [Health Statistics on Active Lifestyle](#))

- **Online és virtuális sportok:** Növekvő érdeklődés mutatkozik az online játékokkal kombinált mozgásformák iránt, például a fitness alkalmazások és e-sportok.

- **Motiválás és szociális elvárások:**

- A gyerekek közötti versengés inkább a közösségi médiában, és a digitális világban zajlik, nem pedig a hagyományos sportpályákon.

A gyerekek fizikai aktivitásának csökkenése és az ülő életmód növekedése aggodalomra ad okot. A tanulmányok azt mutatják, hogy a fizikai aktivitás erőteljes kapcsolatban áll a mentális jóléttel, és ennek fontossága különösen kiemelkedő az Alfa generáció számára. (Forrás: [Study on Physical Activity and Mental Health in Youth](#))



Hogyan segíthetünk az Z-, Alfa generációnak a mozgás és sport megszerettetésében?

- **Digitális eszközök integrálása:** Használjunk interaktív és technológiai alapú megoldásokat, például fitness appokat, gamifikált sportprogramokat, hogy motiváljuk őket.
- **Szórakoztató, közösségi élmény:** A közösségi élmény növelése fontos, mivel a fiatal generáció szoros kapcsolatot ápol a társas médiával és a digitális kapcsolódásokkal, de elengedhetetlen, hogy legyenek valódi, offline élményeik is, amelyek erősítik a közvetlen kapcsolataikat és a fizikai aktivitás iránti vonzalmukat.
- **Közvetlen, személyes visszajelzés:** Gyakori azonnali visszajelzést nyújtani a gyerekek teljesítményéről. Ez lehet egy-egy szóbeli dicséret, vagy kisebb fejlődés és eredmények elismerése, nem csak a hibák korrigálása.
- **„Hibákból tanulunk”** attitűd erősítése

Az óvodások



80-90%-a
napi gyakorisággal
használ okoseszközt



30-35%-ának van
„saját” okoseszköze



Elsősorban játszanak és
videót néznek rajta

**Az internet jelenléte olyan
természetes számukra, mint hogy
a csapból víz folyik.**



Az óvoda- pedagógusok

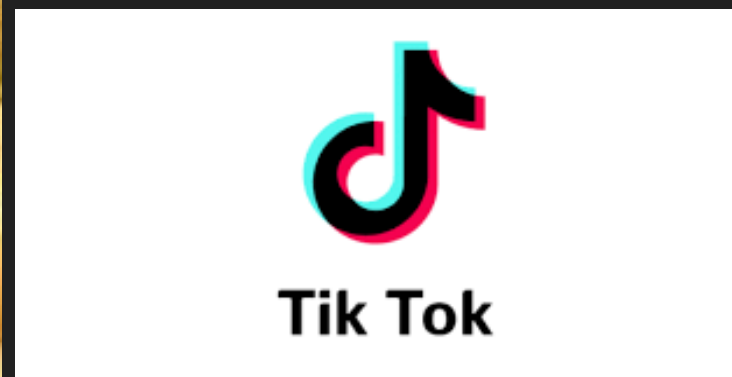


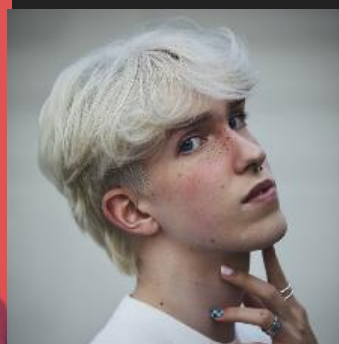
Több mint fele ellenzi
az óvodások
okoseszköz-használatát



Úgy látják, a szülők rossz
mintákat adnak át a
gyerekeknek

Ugyanakkor azt gondolják, **nem az
óvoda, hanem a családok feladata
az óvodáskorúak digitális nevelése.**







Jövőkép és szorongás

Z és Alfa generáció vezető mentális problémái

- **Szorongás:**

- -A Z generáció tagjai gyakran szoronganak a jövővel, a társas kapcsolatokkal, a teljesítménnyel és az elvárásokkal kapcsolatban.
- -Az Alfa generáció számára a digitális térben tapasztalt állandó elérhetőség és a közösségi média nyomása szintén növeli a szorongás mértékét.

- **Depresszió:**

- A fiatalok körében növekvő mértékű depressziós tünetek figyelhetők meg, amelyeket a társadalmi elvárások, a közösségi média hatása, valamint az iskolai és családi nyomás is súlyosbíthat. Az önértékelési problémák és a magány érzése is hozzájárulhatnak a depresszió kialakulásához.

- **Önbecsülési problémák:**

- Az állandó összehasonlítás a közösségi médiában, a tökéletes testképek és életstílusok követése önértékelési zűrzavart okozhat, amely a fiatalok önbizalmát és lelki egészségét érinti.

- **Túlhajszoltság:**

- A Z generációra jellemző a túltelített napirend és a túlzott elvárások, multitasking amelyek kimerítik őket és hozzájárulhatnak a kiégéshez.

Hogyan ismerhetjük fel, ha baj van?

- **Változások a viselkedésben és teljesítményben:**

- Hirtelen visszaesés a teljesítményben vagy edzés iránti érdeklődés csökkenése.
- Elhúzódó fáradtság, motiválatlanság.
- Szociális visszahúzódás, elszigetelődés a csapattól.

- **Testbeszéd és verbális jelek:**

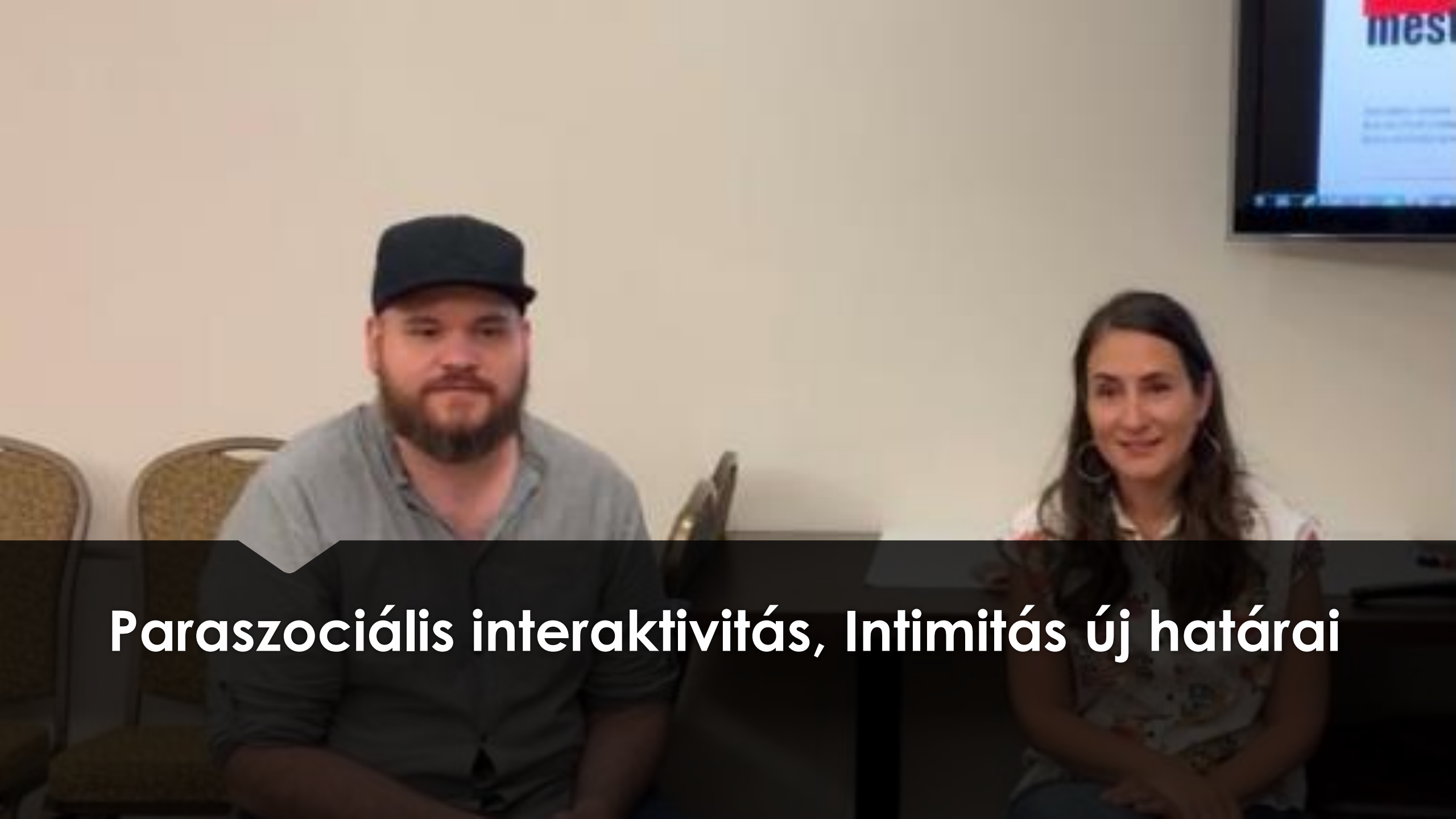
- A gyerekek gyakran szóban vagy testbeszédbeli jelekkel utalhatnak arra, hogy nem érzik jól magukat (pl. negatív önbeszéd, önkritikák, vagy túlzott aggodás).
- Kihívás a határok és korlátok kezelésében, túlzott küzdelem a saját testük ellen (pl. önkritikus megjegyzések).

- **Fizikai tünetek:**

- Gyakori fejfájás, hányinger, alvási problémák.
- Fizikai panaszok, melyek nem indokolhatók sportsérüléssel.

- **Hangulati változások:**

- Hirtelen hangulati ingadozások, szorongás, ingerlékenység.
- Depresszív jelek, mint az érdeklődés hiánya a korábbi hobbik iránt.

A man with a beard and a dark cap sits on the left, and a woman with long dark hair sits on the right. They are both looking towards the camera. In the background, a screen displays the word 'mes' in red and blue. A dark semi-transparent banner with white text is overlaid at the bottom.

Paraszociális interaktivitás, Intimitás új határai

Holdudvar-hatás



Mi okoz leginkább függőséget?

Tiktok

Videójáték

Online
pornó

Netflixes
sorozatok

Instagram

Csetelés

A FÜGGŐSÉG DIAGNOSZTIKAI KRITÉRIUMAI

- Mértéktelen vágy a szokásra
- Magatartásbeli változások a szokás hatására
- Elvonási tünetek a megszokott mennyiség csökkentése, abbahagyása vagy szüneteltetése során (testi és lelki)
- Tűrésre vagyis *toleranciára* utaló jelek fokozatosan csökkennek azonos hatás elérésére az adagot emelni kell, módot kell változtatni, gyakoriságot...)
- Korábbi érdeklődés csökkenése, megszokott életmód megváltoztatása
- A szokás folytatása annak ellenére is, hogy ismeri a függőség következményeit

Tudod-e mi a szexting?



Bővebben:

[https://panpeterstop.blog.hu/2021/12/17/s
zexcset_z-generacio](https://panpeterstop.blog.hu/2021/12/17/szexcset_z-generacio)

Bejelentés online zaklatás, szexing esetén

- Fontos, hogy legyen képernyőfotó
- Rendőrség – gyerek szülei/gondviselő
- NMHH internet hotline
- Ugyelet.brfk@budapest.police.hu



Önértékelés-testkép – közösségi média hatása

Figyelmeztető jelek

- Szabálytalan étkezési szokások**

- Elhanyagolás, túlzott kontrollálás, vagy fokozott aggodás étkezések előtt.
- Kényszeres kalóriaszámolás, evés utáni büntudat.

- Testtudat és önértékelés**

- Folyamatos elégedetlenség a testükkel kapcsolatban, még akkor is, ha nincs látható indok.
- Túlzott figyelem a testük egyes részeire (pl. has, lábak, súly).

- Szociális visszahúzódás**

- Szoros elzárkózás a közösségi eseményektől, mint például a csapatszellem erodálódása.
- Fokozott szégyenérzet vagy aggodalom a testük miatt.

- Fizikai tünetek**

- Hirtelen súlycsökkenés, gyakori fáradtság, gyengeség, vagy gyakori sérülések.
- Zihálás, hányinger, fejfájás, szédülés edzés közben.

Hová fordulhatunk?



- **Iskolapszichológus**
- **Gyermekorvos**
- kezdeti diagnózis és szükség esetén további szakemberhez irányíthatja a szülőt.
- **Kerületi Nevelési Tanácsadó/Ped. Szakszolgálat** mentális egészséggel kapcsolatos tanácsadásokat is elérhető
- **Segélyvonalak, például Kékvonal** – Krízishelyzetekben, gyerekek mentális problémáinál segíthet, és elérhető online is: [Kékvonal](#).
- **Körzeti orvos, ügyelet** – Ha sürgős orvosi ellátásra van szükség
- **Pszichiáter vagy klinikai pszichológus** – Ha a gyerek problémái súlyosabbak
- **Családsegítő szolgálatok** – Különböző támogatást és tanácsadást nyújtanak családoknak és gyermekeknek nehézségeik kezelésében.
- **Gyermekvédelmi Szolgálatok** – Ha a gyerek jólétét veszélyezteti valamilyen helyzet, akkor a gyermekvédelmi szolgálatok segíthetnek.
- **Szakértői segítségnyújtó csoportok, online fórumok** - Segíthetnek, hogy a szülők megosszák tapasztalataikat, és tanácsokat kapjanak másoktól, de nem pótolja az orvost

Mit tehetünk a megelőzésért és támogatásért?

Tudatos figyelem :

Külön figyelmet fordítani a fiatalok érzelmi és mentális állapotára.

Nyitott és támogató légkör kialakítása, hogy a gyerekek kényelmesen kifejezhessék érzéseiket.

Pozitív megerősítés:

Értékelni a befektetett munkát, tanulást és a fejlődést, nem csupán az eredményeket.

Szabályozott és támogató edzőkörnyezet:

Rugalmas edzésterv, hogy elkerüljük a túlhajtást, és a gyerekek megtanuljanak egészséges módon pihenni.

A túlzott elvárások csökkentése, személyre szabott célok kitűzése.

Mentális egészséghez való hozzáférés biztosítása:

A mentális egészség fontosságának hangsúlyozása, hogy ne csak a fizikai, hanem a lelki fejlődés is fontos legyen, szakemberhez irányítás

Z-én időm podcast



A Három királyfi három
királylány podcastsorozata
Linkek:

[Youtube](#), [Spotify](#), [Tiktok](#)

- egy Z-generációs
influenszerrel,
- egy szakemberrel,
pszichológussal fiatalokat érintő
fontos kérdésekről, 21. századi
kihívásokról!

Kérdések

Blog:
panpeterstop.blog.hu - hírlevél feliratkozás

Web: generationdilemmas.com

[Facebook.com/ Bereczki Enikő generációs szakértő PanPeterstop](https://www.facebook.com/BereczkiEnikoGeneracio)

[Instagram.com/Peterpanstop](https://www.instagram.com/Peterpanstop)

