



KIDFLUENSZER-KISOKOS

Mit jelent influenszernek lenni... gyerekként?

1. Kik azok a kidfluenszerek?

- Olyan **18 év alatti** tartalomgyártók, akik rendszeresen posztolnak videókat, képeket vagy shortokat.
- Ez nekik **munka is**, nem csak hobbi: a céljuk, hogy hatással legyenek másokra.
- Gyakran **termékeket és szolgáltatásokat reklámoznak**, még ha nem is látszik elsőre.

Milyen tartalmakat készítenek?

Vicces jelenetek • tánc • zene • smink • főzés/sütés • vásárlós videók • játékteszt • unboxing
• kihívások

Ismertebb példák

Ryan's World • The Rizzler • Piper Rockelle • Csani Csenöl • Laura és Norman

2. Miért tűnik vonzóknak a kidfluenszerkedés?

- Kívülről **csak a jó részek látszanak**: menő cuccok, szponzorok, sok követő.
- Úgy tűnhet, hogy **keves munkával sok pénzt lehet keresni**.
- Bárkinek sikerülhet – a **viralitás szerencse is**.

DE: a képernyő mögött rengeteg előkészület, idő és stressz van.

3. Milyen kötelezettségekkel jár?

- **Sok időt** vesz igénybe: forgatás, vágás, posztolás, üzenetekre válaszolás.
- **Folyamatos megújulás:** új ötletek kellene, különben csökken az érdeklődés.
- **Szponzorok elvárásai:** mit, hogyan és mikor kell posztolni.
- **Határidők:** ha nem teljesíted, következménye lehet.
- **Lemondások:** kevesebb idő marad családra, barátokra, tanulásra, hobbira, pihenésre.
- Néha olyan terméket is reklámozni kell, ami valójában **nem tetszik**.

4. Milyen veszélyekkel járhat?

Online nyilvánosság

- Bárki **le is töltheti és újra felhasználhatja, akár módosíthatja is** a videókat (mém, AI-videó, reakció).
- Ismeretlenek is **tudhatnak rólad olyan dolgokat**, amit te nem szeretnél.
- Nem tudod kontrollálni, **ki mit gondol** vagy kommentel.

Belefásulás, túlterheltség

- Elfogyhatnak az ötletek → nyűgösség, fáradtság.
- Nehéz elkezdni forgatni, rossz kedv, elégedetlenség a videóiddal.
- Feszültség, ha olyasmit kell posztolnod, amihez nincs kedved.

Mentális és fizikai terhelés

- Stressz, szorongás, nyomás a teljesítmény miatt
- Hangulatingadozás, rossz közérzet
- Testképzavar, ha folyamatosan magadat mutatod
- Kevesebb idő barátokra, tanulásra, hobbira
- A családi élet és a „munka” összemosódhat

5. Hogyan lehet biztonságosabban influenszerkedni?

1. Tiszteld a korhatárokat!

- Csak akkor regisztrálj platformra, ha már betöltötted az ott előírt életkort.

2. Vigyázz a személyes adataidra!

Ne oszd meg:

- teljes neved
- lakcímed, iskolád
- elérhetőségeid
- a szobád vagy otthonod részleteit

Készíthetsz tartalmat háttérrel, stúdiósarokkal, külső helyszínen is.

3. Gondold át, ki látja a tartalmaidat!

Ha olyasmit posztolnál, amit inkább csak a legjobb barátodnak mondanál el → **ne tedd nyilvánossá.**

4. Ha szponzorált megkeresést kapsz:

- **Ne mondj automatikusan igent, akkor sem, ha elsőre nagyon csábító az ajánlat!**
- Kérj meg egy felnőttet, és együtt kérjétek egy ügynökség vagy jogász segítségét.
- A szerződés bonyolult lehet → mindenképpen kérj **jogi segítséget** az értelmezéséhez.
- Ha nem tetszik a termék vagy a feltételek: **szabad nemet mondani.**

5. Figyelj az egyensúlyra!

- Legyen időd **offline életre**: család, barátok, tanulás, hobbi, pihenés.
- Mindig tarts **szünetet**, ha fáradt vagy.
- A tartalomgyártás **munka** – legyenek ehhez megfelelő körülmények.

6. Figyeld magadat!

Kérj segítséget, ha:

- úgy érzed, nincs energiád videózni
- sokat aggódsz az elérések miatt
- gyakran vagy szomorú vagy frusztrált
- összekeveredik benned az „online én” és a valódi te
- túl sokat foglalkozol a külsőddel, és ez megterhel

7. A beleegyezésed mindig számít!

- Ha nem szeretnél szerepelni → **mondd ki.**
- Ha nem szeretnél posztolni → **nem kötelező.**

8. Ha negatív kommentet kapsz:

- Szólj egy felnőttnek!
- Jelentsd a felhasználót!
- Kérj segítséget a kommentek moderálásához.



Ne felejtssd:

Az influenszerkedés izgalmas lehetőség, de **te, valamint a fizikai és mentális egészséged a legfontosabb**, nem az elérések, nem a lájkok és nem a kommentek, és nem a szponzorok. A digitális térben is jogod van a véleményedhez, **biztonságodhoz, nyugalomhoz és a gyerekkorodhoz.**