

KIDFLUENSZER KISOKOS – 12–13 ÉVESEKNEK

Mit jelent influenzzernek lenni... gyerekként?

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 • vásárlás videók • játékeszt • unboxing • kihívások

Ismertebb példák

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

Miért tűnik vonzó a kidfluenszerkedés?

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

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

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 barátokra, hobbi, pihenésre.
- Néha olyan terméket is reklámozni kell, ami **nem tetszik**.

Milyen veszélyekkel járhat?

Online nyilvánosság

- Bárki **le is töltheti és újra felhasználhatja** a videókat (mém, AI-videó, reakció).

- Ismeretlenek is **tudhatnak rólad 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” összerosódhat

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, stúdió-sarokkal, külső helyszínen is.

3. Gondold át, ki látja a tartalmadat!

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

4. Ha szponzorált megkeresést kapsz:

- **Ne mondj automatikusan igent!**
- Kérj meg egy felnőttet, és együtt forduljatok ügynökséghez vagy jogsegélyhez.
- A szerződés bonyolult → kérj **jogi segítséget** az értelmezéséhez.
- Ha nem tetszik a termék vagy a feltételek: **szabad nemet mondani.**

5. Figyelj az egyensúlyra!

- Legyen időd **offline életre**: barátok, tanulás, hobbi, pihenés.

- Tarts **szünetet**, ha fáradt vagy.
- A tartalomgyártás **munka** – járjon megfelelő körülményekkel.

6. Figyeld magadat!

Kérj segítséget, ha:

- 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 bejegyzésed mindig számít!

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

8. Ha rossz kommentet kapsz:

- Szólj egy felnőttnek!
- Jelentsd a felhasználót!
- Kérd meg, hogy valaki segítsen moderálni a kommenteket.

Ne felejtsd:

Az influenszerkedés izgalmas lehetőség, de **te vagy a legfontosabb**, nem a számok, nem a lájkok és nem a szponzorok.

A digitális térben is jogod van a **biztonsághoz, nyugalomhoz és a gyerekkorodhoz**.