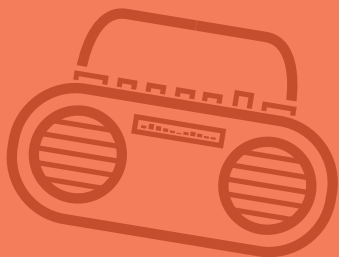




# MIVEL JÁR A NYILVÁN S SZEREPLÉS, HA MÉG NEM MÚLTÁL EL 18?

Ezt olvasd el, amikor  
megtudod a hírt,  
hogy van egy  
szuper lehetőség...

szerepelhetsz a  
médiában!



# FORGATNAK A SULIBAN?

## INTERJÚ KÉSZÜL VELED, ÉS KÉSŐBB KIKERÜL A NETRE?

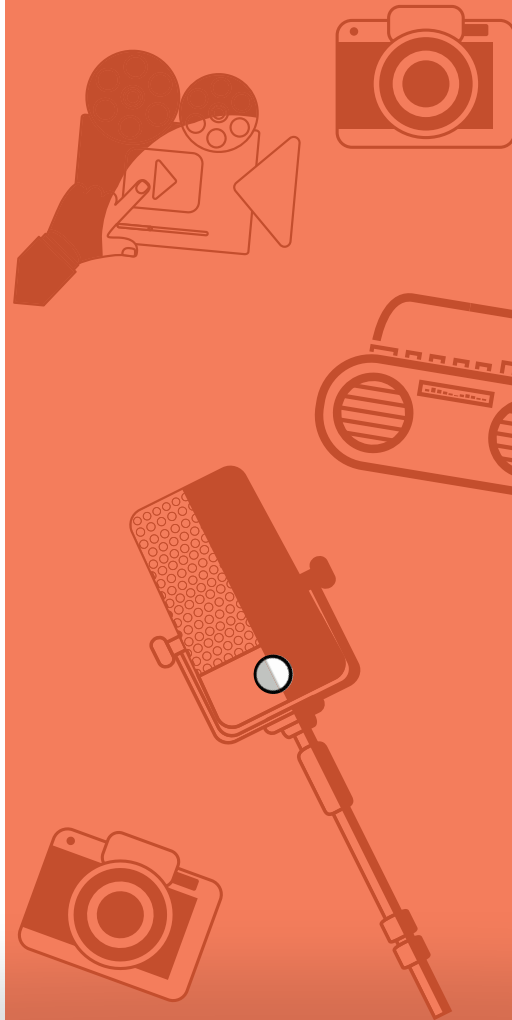
## NYILATKOZOL EGY TÉVÉNEK, RÁDIÓNAK, ÚJSÁGNAK?

## VAGY EGY NYILVÁNOS ELŐADÁSRA KÉSZÜLSZ?

Akár **előadást** tartasz sok-sok ember előtt, vagy esetleg **szerepelni fogsz** a TV-ben, rádióban, hatalmas lehetőség áll előtted! **És nem csoda, ha izgulsz.**

**Ez az anyag** azért készült, hogy **segítsen a felkészülésben** és abban, hogy átgondold, hogyan tudod a **legjobbat kihozni magadból** és a helyzetből is!

Fontos, hogy **felkészült** legyél, és az is, hogy **felelősen** tudj kiállni mások elé. Úgy, hogy abból senkinek se lehessen bántódása. Tudd, hogy mindig **jogod van ahhoz, hogy elmondod a saját véleményed**, és ahhoz, hogy azt meg is hallgassák.



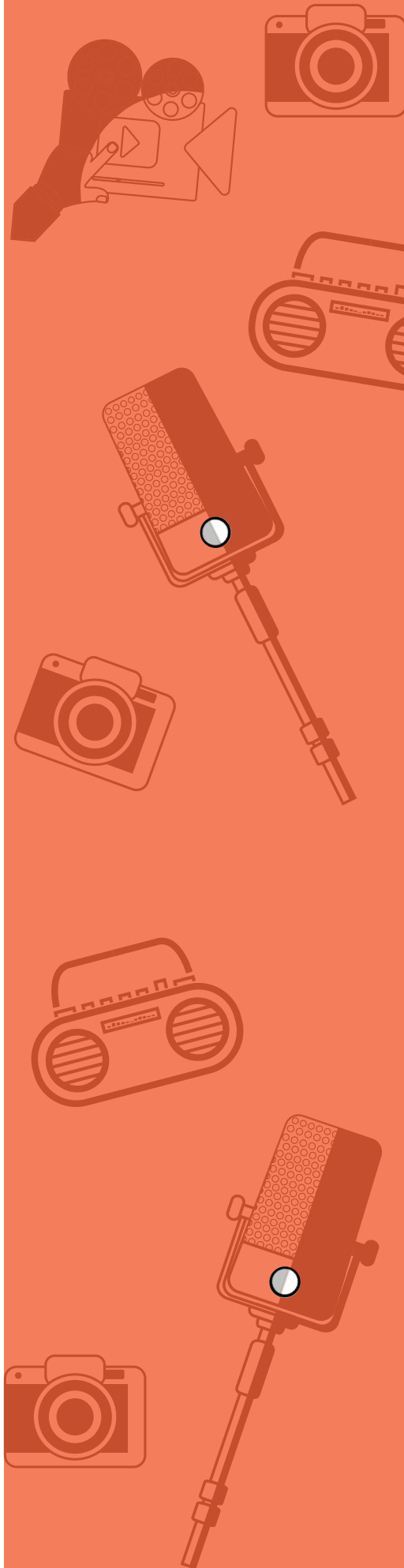
# I. MIKOR VÁLLALJ EL EGY SZEREPLÉST?

## 1. Minden lehetőség szuper izgalmasan hangzik, de tényleg rád kíváncsiak?

- Gondold át, **mi a célja** a szereplésednek. Azért kértek fel, mert jól mutat, ha egy gyerek is részt vesz a műsorban, vagy valóban a **te véleményedre kíváncsiak?**
- Egy nyilvános szereplés komoly következményekkel járhat, ezért fontos, hogy **csak akkor menj bele**, ha neked is van célod a szerepléssel. Csak akkor vállald el, **ha a téma** a te ügyed is, fontos neked, érdekel, és téged is érint.

## 2. Szabadon dönthetsz arról, hogy elvállalsz-e egy médiaszereplést!

- Minden szükséges **információt** meg kell osztani veled, hogy el tudd **dönteni**, részt szeretnél-e venni egy szereplésen.
- Ha kísér téged felnőtt, **előre beszéljétek meg** az interjú célját, menetét és azt, hogy milyen módon használhatják fel később a rólad készült anyagokat. Ez is segíthet eldönteni, hogy tényleg jó-e neked ez a lehetőség.



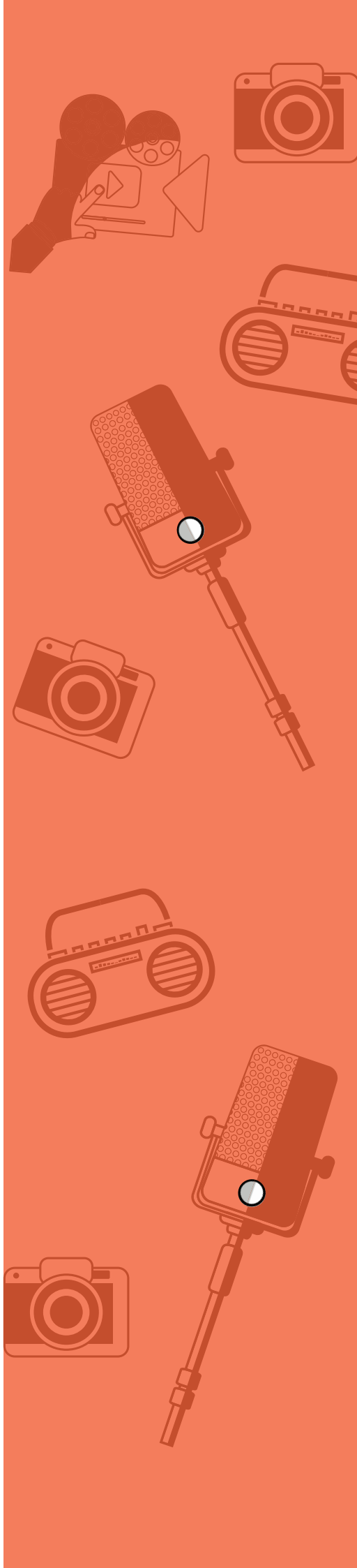
- Egy felkérés mindig menőnek hangzik, de akármilyen büszke is vagy rá, **ha úgy érzed**, nem igazán neked való a rád szabott szerep, vagy a szerepléskor inkább díszítő elem vagy, mint komoly szereplő, **nyugodtan mondhatsz nemet**, ha nincs hozzá kedved. Ha visszautasítasz egy felkérést, akkor sem érhet téged semmilyen hátrány.

### 3. Dönts tudatosan a részvételedről!

- Gondold át, **hogyan érint a téma**, és hogyan kapcsolódsz hozzá (a saját életedben, iskolai vagy iskolán kívüli tapasztalataidon keresztül).
- Gondold végig azt is, **mivel jár egy szereplés**. Hogyan érint maga a részvétel, például hogy mások is láthatnak, hallhatnak téged, illetve azt, hogy a felvétel örökre megmarad, és később is elérhető lesz.

### 4. 18 alatt szülői beleegyezés kell!

- Ha még nem múltál el 18 éves, akkor a törvényes képviselőd (szülő, gondviselő) **írásos engedélye** szükséges ahhoz, hogy interjúzzanak veled, vagy felvétel készüljön rólad. Írásos engedélyt kell kérned a törvényes képviselődtől (szülő, gondviselő).



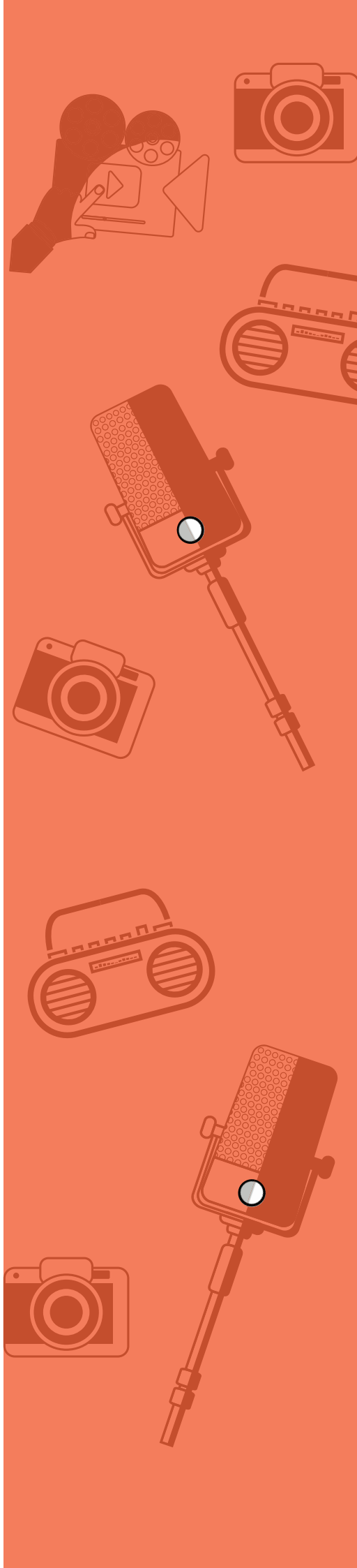
## II. HA ELVÁLLALTAD, MIT GONDOLJ ÁT A SZEREPLÉS ELŐTT?

### 5. Ne félj segítséget kérni!

- Ha igent mondasz, vagy jelentkezel egy felkérésre, akkor a lehető legtöbb **segítséget** kell biztosítani a felkészülésedhez. Fontos, hogy **átbeszéljék** veled a témát, és segítsenek összegyűjteni a mondanivalódat. Ebben jó, ha van melletted egy **felnőtt segítő**.
- Gondoljátok át közösen a kérdéseket, amelyek az interjú során felmerülhetnek. BeszéljeteK arról is, hogy **mire érdemes figyelned** (például van-e olyan téma, amely kellemetlen helyzetbe hozhat).

### 6. Gondold át, mi az, amiért jöttél, és mi az a mondanivaló, amit mindenképpen át szeretnél adni!

- A felkészülés alatt **írd le** magadnak pár olyan gondolatot, amit fontosnak tartasz elmondani. Ha az interjú során valamire nem tudod a választ, vagy összezavarodtál, nyugodtan **térj vissza** ezekhez a gondolatokhoz.



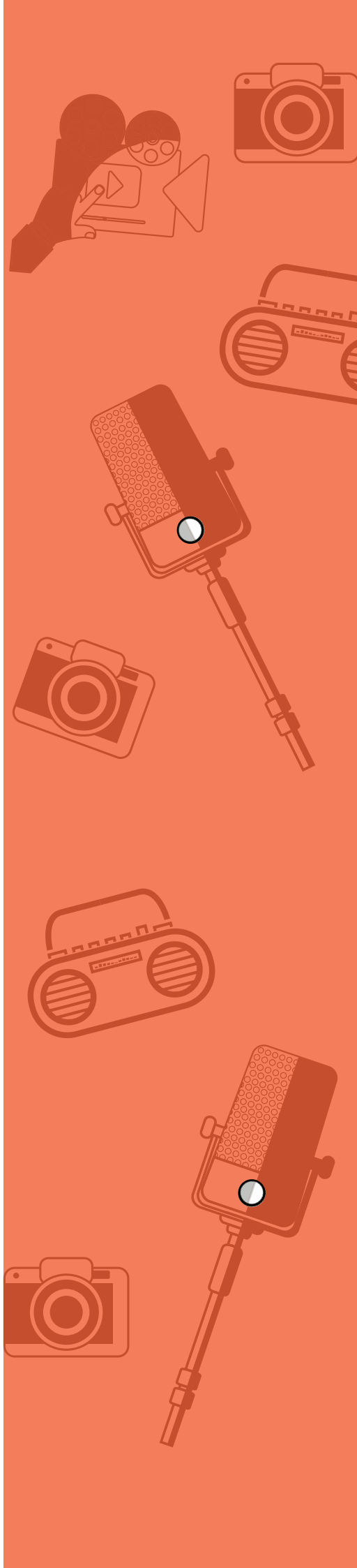
- Készülj pár **joker gondolattal**, amiket minden esetben el tudsz mondani.

## 7. A szereplés előtt gondold át, mi az, amit semmiképp sem mondanál el!

- Csak olyan dolgot mondj el, amiben tényleg **hiszel**.
- Ha egy információt semmiképp sem szeretnél elmondani, akkor is **hallgathatsz róla**, ha rákérdeznek.

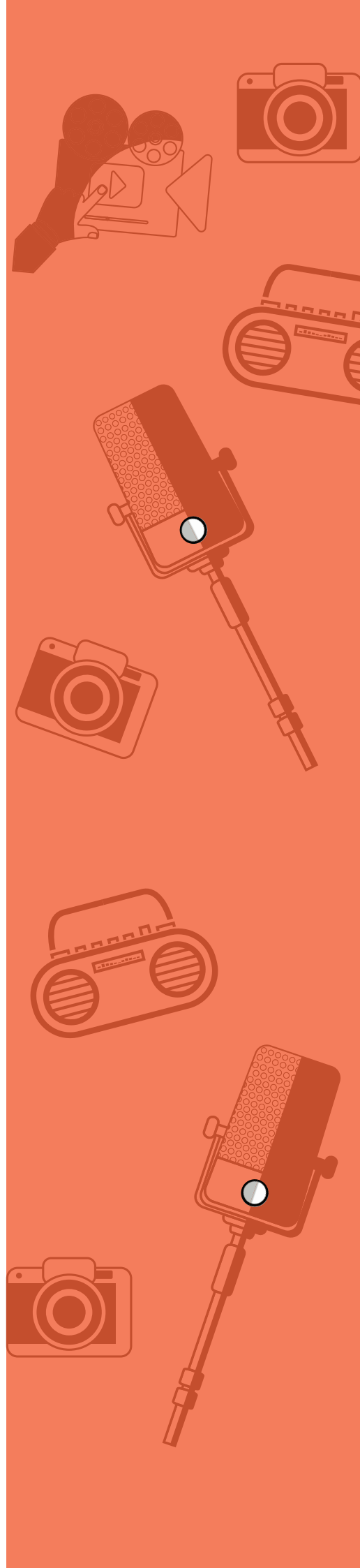
## 8. Gondold át, mik azok a helyzetek, amiktől tartasz!

- A felkészülés során szedd össze azokat a kérdéseket és témákat, **amelyekre nem szeretnél válaszolni** (például mert úgy érzed, túl személyesek, vagy amiről nincs tapasztalatod).
- Tudatosítsd magadban, milyen viselkedés az, **amitől tartasz** a beszélgetőpartnerek részéről. Például nem vesz komolyan vagy provokál.
- Készülj fel ezekre a helyzetekre néhány **betanult mondattal** (lásd 12–19. pontok), és ha tudod, beszélj át egy felnőttel is, mit lehet tenni ezekben a helyzetekben.



## 9. Öltözz kényelmesen, az alkalomhoz illően!

- Olyan ruhát viselj, **amiben jól érzed magad**, nem feszélyez a szereplés során (ha ülnöd kell, ha állnod), és amit nézőként is méltónak éreznél az alkalomra.
- A választásnál gondolj arra, hogy a ruhánk visszahat a hangulatunkra, magabiztosságunkra, és kifele is **üzenettel bír**.
- Lehetőleg kerülj a **túlságosan kihívó, feltűnő** darabokat (például szembetűnően feliratozott pólók), és kerülj a kék, illetve zöld színt, valamint az apró mintákat is, mert vetített háttérnél bezavarhatnak.
- Ha olyan szereplésre mész, **ahol nem készül képi felvétel**, vagy egy privát beszélgetés zajlik (például rádió vagy újságcikk), akkor az öltözködésedre nem kell gondolnod, menj, amiben amúgy is lennél.



# III. MIRE FIGYELJ A SZEREPLÉSKOR?

## 10. Érkezz időben!

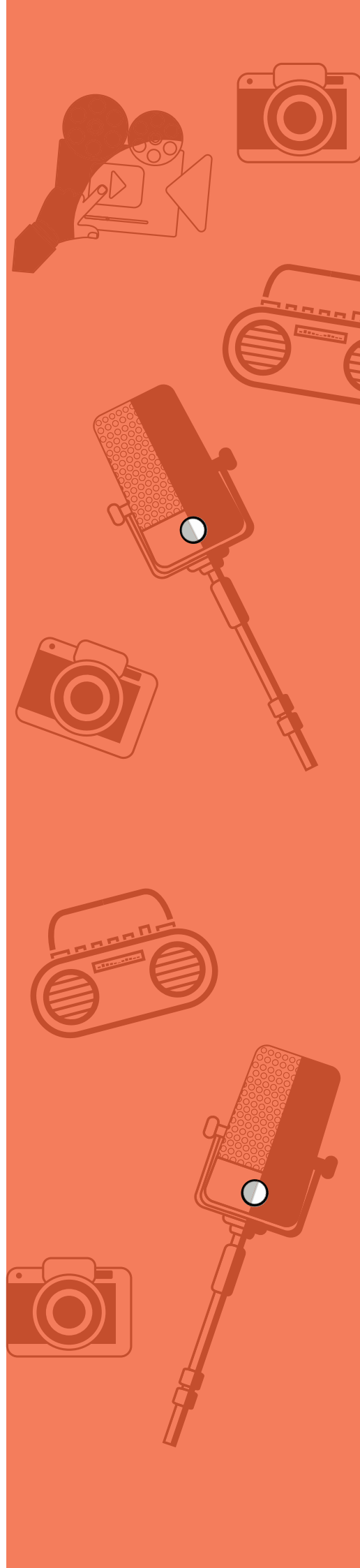
- Szánj időt az **utazásra** és az **érkezésre** is. Azért is fontos, hogy pontosan vagy akár picit korábban érkezz, hogy ezen már végképp ne kelljen stresszelned.

## 11. Ismerkedj meg a riporterrel, moderátorral a szereplés előtt!

- Oldottabban tudtok beszélgetni, ha a **szereplés előtt** van lehetőséged tőle kérdezni, az interjú menetét átbeszélni.
- Előfordulhat, hogy nem minden úgy alakul, ahogy vártad. Fontos, hogy minden szerepléskor legyen melletted egy **felnőtt kísérő**, aki az új helyzetben is melletted áll. Ne feledd, minden alkalom egy gyakorlás!

## 12. Fogalmazz egyszerűen, érthetően!

- **Rövid mondatokban** beszélj, mert az olyan interjúnál, amit utólag szerkesztenek, az jól **vágható**.





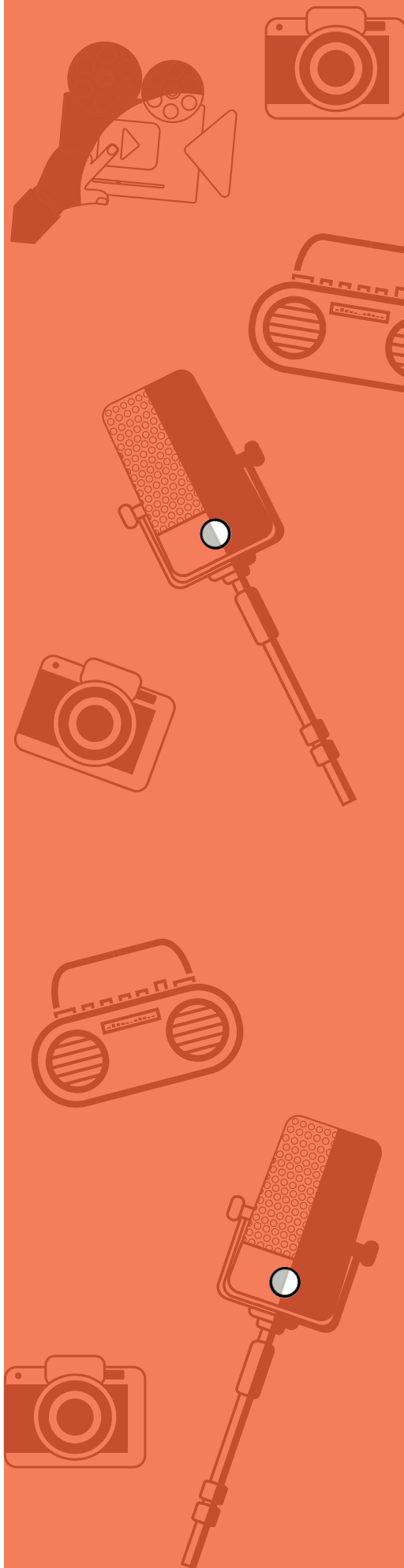
- A kérdésre mindig **teljes mondattal válaszolj**, hogy használni tudják akkor is, ha a kérdést nem hagyják benne az interjúban.
- Gondolj azokra, **akik most először hallanak** a témádról.

### 13. Ha veled beszélnek, nem egy szakember véleményére kíváncsiak, hanem rád és a tapasztalataidra!

- Gondold át, hogy **mi az a tudás**, ami nincs meg a felnőtt szakértőkben, de **benned megvan!** Mesélj a saját tapasztalataidról, véleményedről, a korosztályodról, hiszen te tudod igazán hitelesen megmutatni, hogy az adott kérdésről milyen **gyerekszemmel** gondolkodni.

### 14. Figyelj arra, hogy kinek a nevében nyilatkozol.

- Ha úgy kezdesz egy gondolatot, hogy „A gyerekek...”, „Ők...” vagy „A mai fiatalok...”, akkor nem leszel **hiteles**. A szavaid ne legyenek se túl általánosak, se túl konkrétak: **ne derüljön ki**, hogy a mondandód rólad vagy a barátaidról szól.



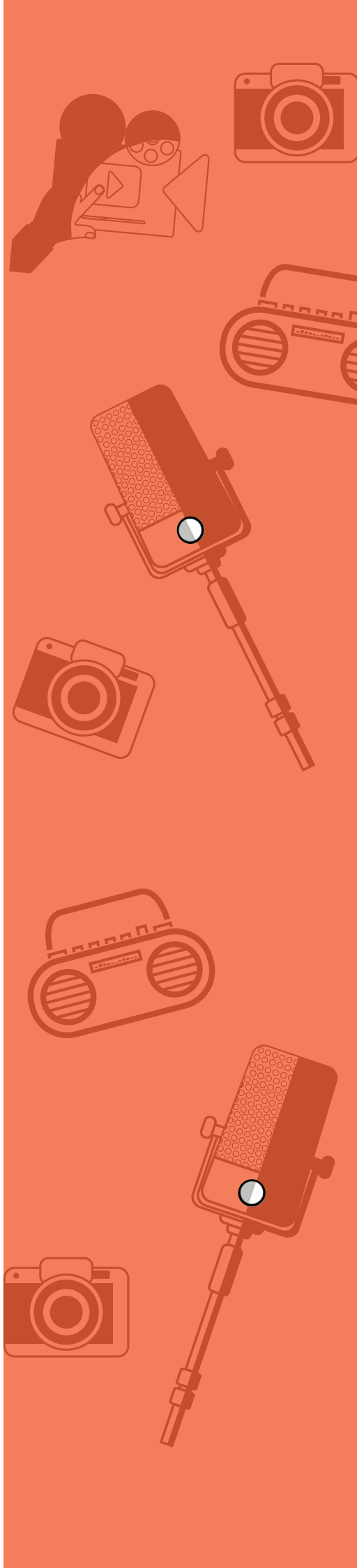
- Kezdheted úgy a mondatot, hogy **„Ahogy én tapasztalom...”** vagy **„A környezetemben/Az iskolámban úgy látom, hogy...”**.

## 15. Mondd el, amiért jöttél!

- Előfordulhat, hogy nagyon rövid az időd, vagy más irányba terelik a beszélgetést, ezért nem tudod elmondani, amit szeretnél. Tartsd szem előtt azt az **üzenetet, ami neked fontos!** Egy tömör válasz/reakció után bátran vezesd át a témát, például így: *„E kapcsán sokakban felmerülhet, hogy...”, „Ehhez először azt kell látni, hogy...”, stb.*

## 16. Ne feledd, a kérdés minden esetben a riporter munkáját minősíti!

- Ha úgy érzed, hogy valamire **nem tudsz vagy nem akarsz válaszolni**, a válaszodban nyugodtan térj át arra, amiről beszélni szeretnél. Például így: *„Ez is fontos kérdés, de előtte szerintem érdemes tisztázni...”, „Én inkább arról tudok hitelesen beszélni, hogy...”, „Azt gondolom, hogy mindenekelőtt arról kellene beszélni, hogy...”*.
- Jogod van nemet mondani, bármikor **visszautasíthatsz** egy kérdést. Ha pedig felvétel készül, nyugodtan meg lehet állítani a forgatást, és **jelezni**, ha valami nem oké.



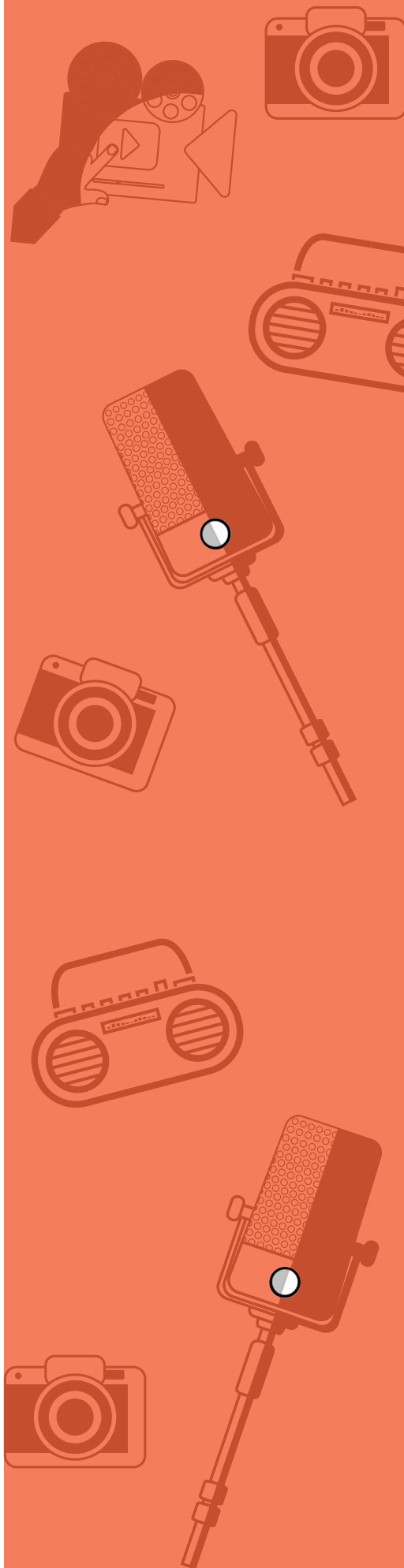
- Vannak helyzetek, amikor azzal teheted a legtöbbet, ha **nem reagálsz** egy kérdésre vagy kommentre.
- Ha nem értetted vagy hallottad a kérdést, **bármikor visszakérdezhetsz!**

## 17. A nyilvános szereplések során is érvényesek a gyermekjogok! Senkinek nincs joga megalázni téged.

- Ha a beszélgetőpartnered kérdését, reakcióját sértőnek, provokálónak érzed, **higgadtan kérd ki magadnak**, de ne vitatkozz.

## 18. Rád kíváncsiak, de ez nem azt jelenti, hogy meg kell osztanod a magánéleted!

- Figyelj arra, hogy milyen információt osztasz meg magadról vagy akár másról. Gondolj arra, hogy neked is és a társaidnak is **joga van a magánélethez**, ezért sem jó, ha felismerhető az, akiről a történeted szól.
- Ahelyett például, hogy konkrétumokkal együtt mesélnél el egy személyes történetet, fogalmazhatsz úgy, hogy: **„Minden helyzetben, amikor...”, „Én úgy látom, hogy a környékünkön...”** vagy **„Hallottam már olyanról, aki...”, „Gyakran hallani olyan történetet, ahol...”**.

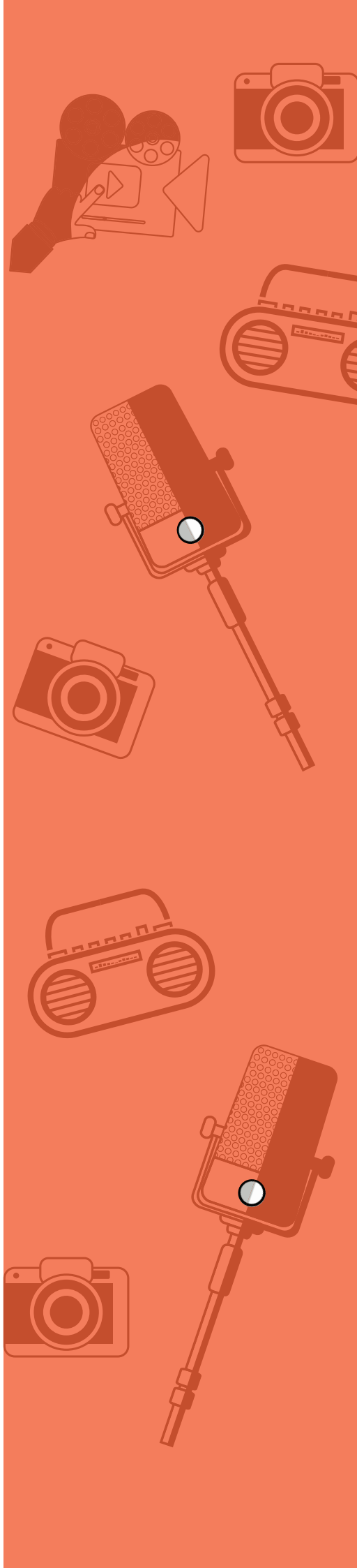


## 19. Amit kimondasz, abból főcím lehet!

- Ami egy szereplésen elhangzott, azt már **nem vonhatod vissza**, és **felhasználható** lesz.
- A legtöbb esetben ha vágott vagy írott anyagról van szó, lehetőséged van a nyilvánosságra hozatal előtt **felülvizsgálni**. Sok esetben azonban így is a riporternek, szerkesztőnek múlik, hogy az elhangzottakból mi az, amit kiemel.

## 20. Figyelj a társas szabályokra is!

- **Átveheted a szót**, ha úgy érzed, ezt illedelmesen meg tudod tenni. Ha van lehetőséged, inkább írd fel magadnak a gondolatod, ami eszedbe jutott, amíg más beszél!
- Ha többen vesztek részt a beszélgetésben, hozzászólásaid hosszával, tartalmával és formájával **tiszteld meg** a többiek idejét és véleményét.



# IV. ÉS HA TÚL VAGY MINDENEN, EZEKRE FIGYELJ A SZEREPLÉS UTÁN!

## 21. Légy nagyon büszke magadra!

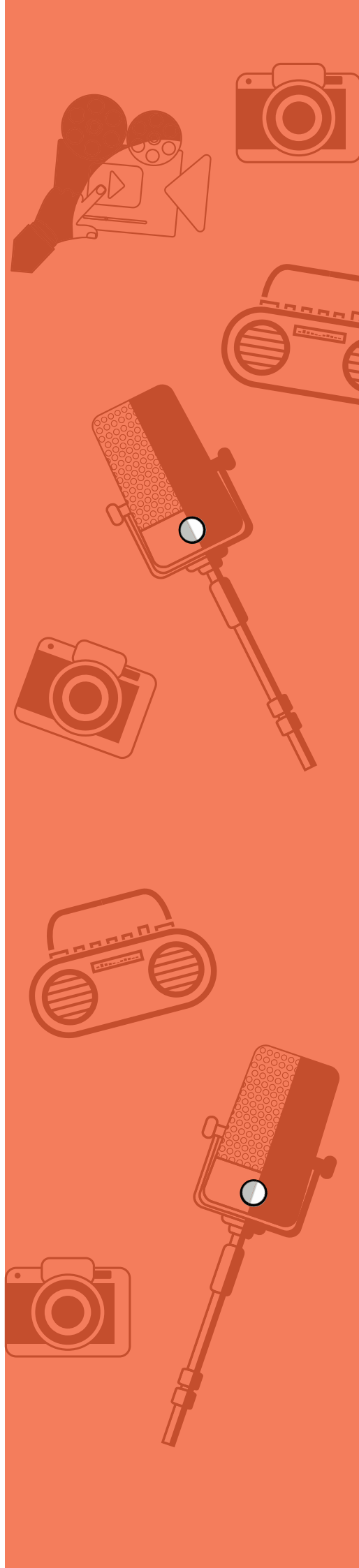
- A felkészülési folyamat és a szereplés is sokat tanított neked. Vidd el magaddal a **jó emlékeket**, és **építkezz** a kihívásokból, amelyeket megugrottál! Minden alkalom gyakorlás.

## 22. Nem vagy felelős azért, ha az elkészült anyag nem olyan, mint elképzelted!

- Az **újságíró munkáját minősíti**, hogy mit készít abból az anyagból, amiben közreműködtél.
- Ha fontos, téves közlést találsz benne, vagy a személyiségedet, jogaidat sértő módon szerepeltetnek benne, akkor **feltétlenül jelezd** az újságíró vagy szervező felé. Ebben érdemes felnőtt segítséget kérned.

## 23. Ha teheted, nézd/hallgasd vissza a szereplésed!

- Akármennyire is nehéz néha visszontlátni magunkat egy felvételen, rengeteget lehet **tanulni** belőle.





**HINTALOVON**

Gyermekjogi Alapítvány

**Tudj meg többet!**  
**WWW.HINTALOVON.HU**

Készítette:  
Németh Barbara  
Lányi Orsolya

2019

A 2017. évi LXXVI.tv.2.§-a szerint a Hintalovon Gyermekjogi Alapítvány  
külföldről támogatott szervezetnek minősül.

