

Jogos? Jogos! Emberi jogok és iskolai könyvtárak

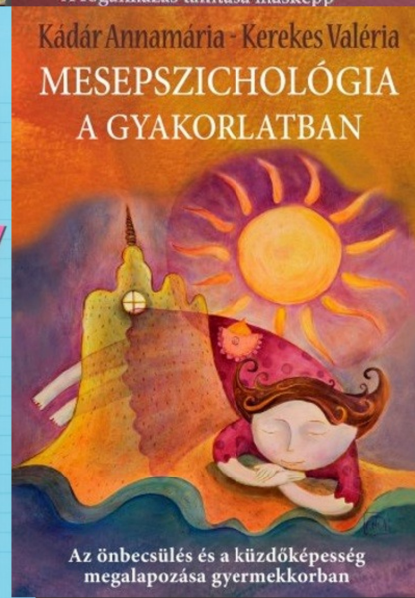
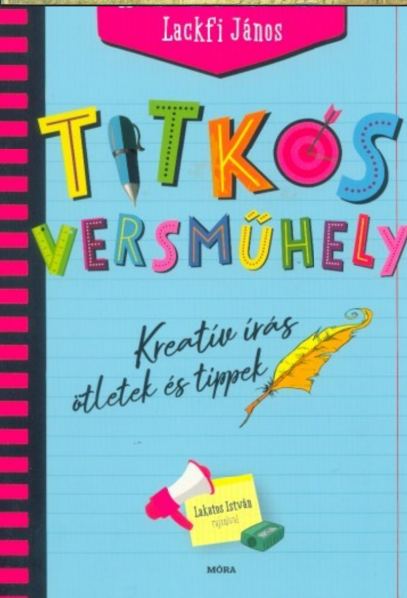
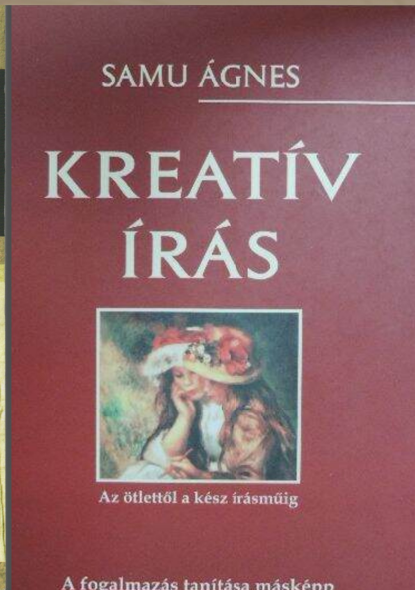
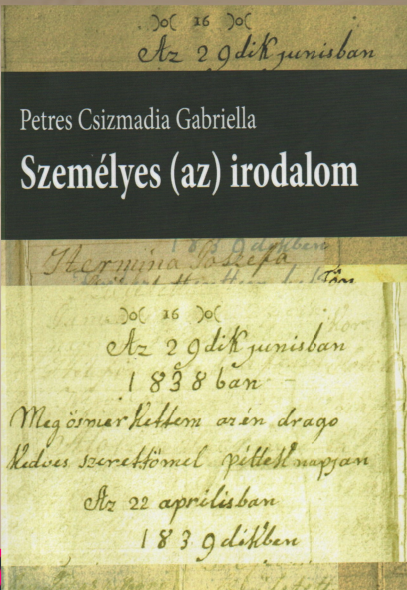
Élet a sorok között – Irodalomterápia az
önismeret, empátia és mentalizáció fejlesztésére

Dr. habil. BÉRES Judit
személyközpontú irodalomterapeuta, tanár, kutató

KTE tavaszi szakmai nap, CEU, 2023. április 26.



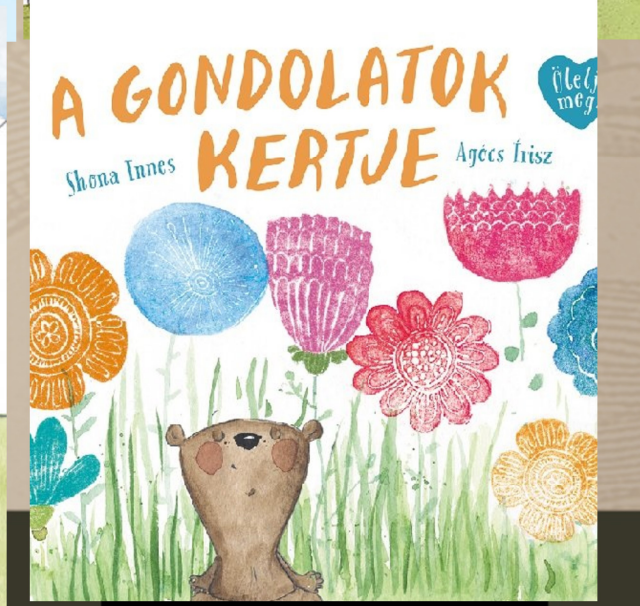
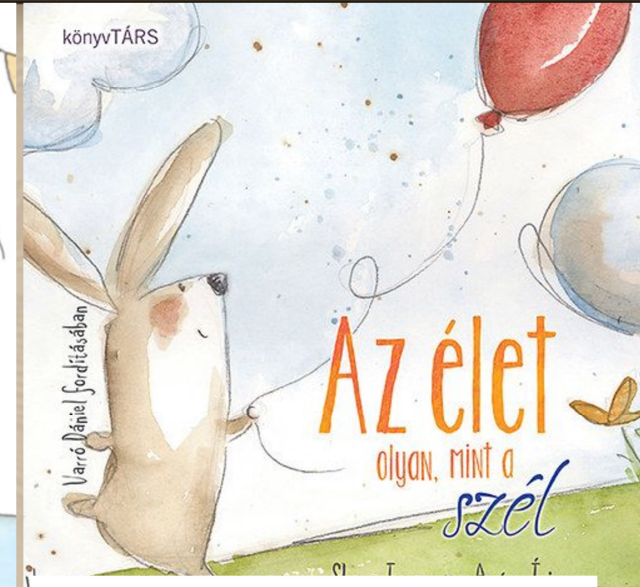
Egészséges személyiség és irodalomterápiás hatótényezők



- **Univerzalitás/ altruizmus/ korrektív élmény:** alkalmazkodóképesség, figyelem és elfogadás, affektív és kognitív empátia, mentalizáció, tudatos jelenlét, örömtalálás, katarzisz
- **Interperszonális tanulás:** kompetens interperszonális viselkedés, offline kapcsolati készségek, közösségi gondolkodás, ítélkezésmentes kommunikáció, egymás tisztelete, egyenlő, szégyenmentes kommunikáció megtapasztalása
- **Egzisztenciális tényezők:** kedvező énkép, önértékelés, identitástémák, saját viselkedésre rálátás, önkontroll, érzelemszabályozás/-kifejezés, agressziómentes és őszinte visszajelzések adása-fogadása, elszigeteltség-érzés és szorongás csökkentése, új célok kitűzése, szabadságban felelősség felismerése



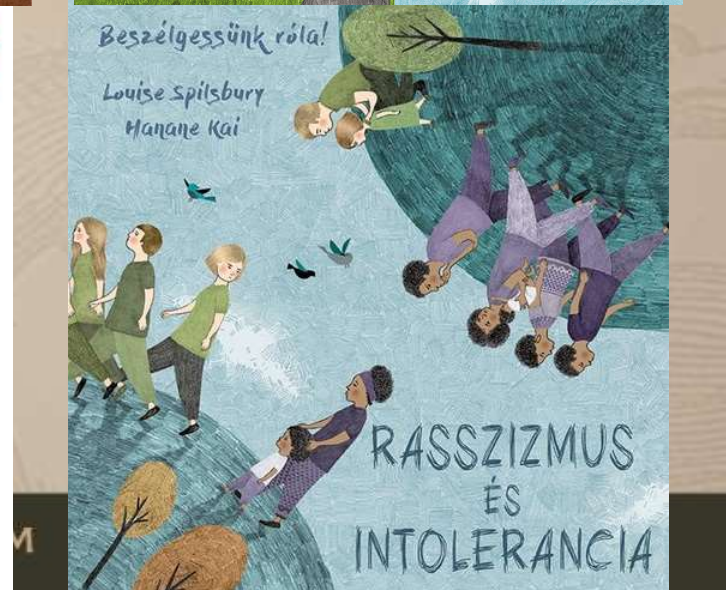
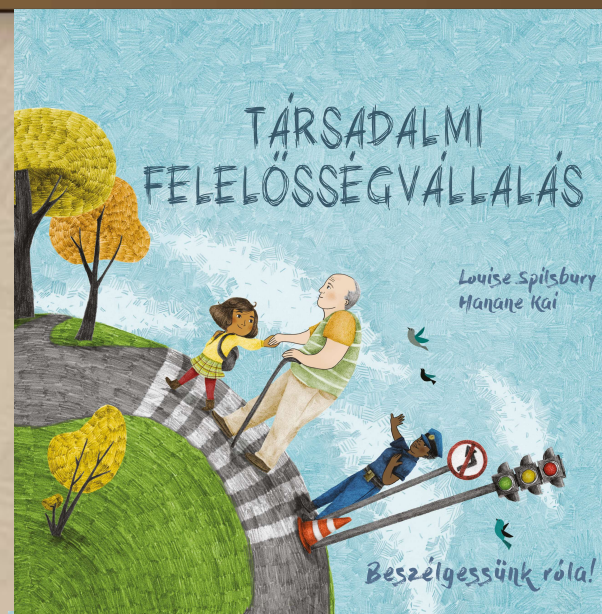
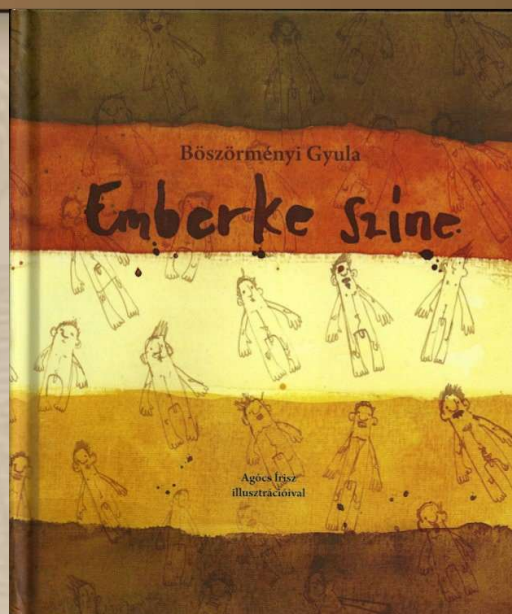
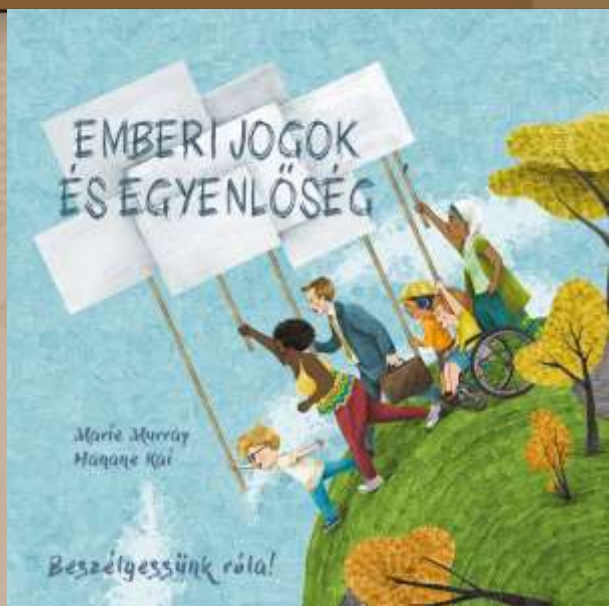
Alapérzelmek felismerése, érzelmi intelligencia, mentalizáció





PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
UNIVERSITY OF PÉCS

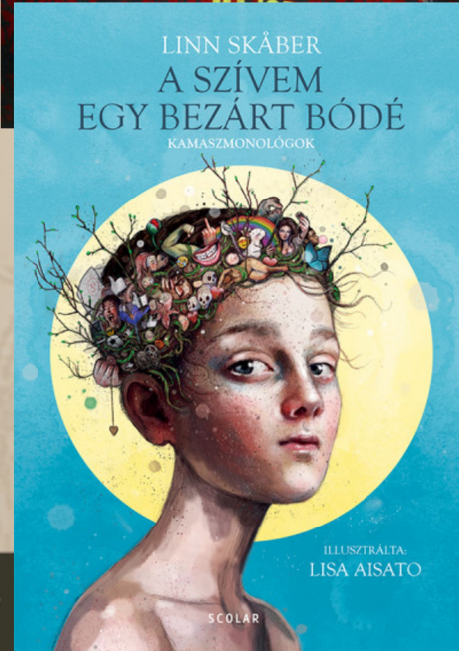
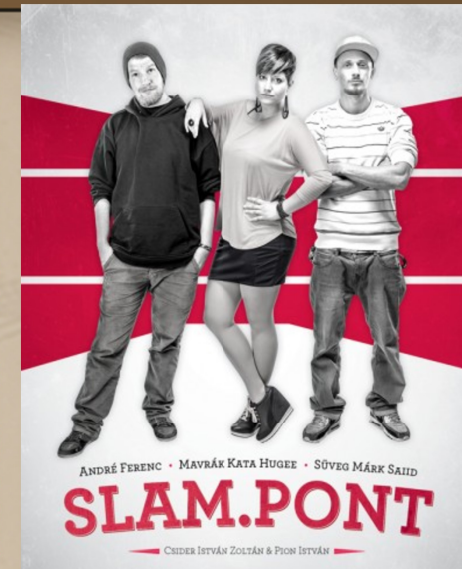
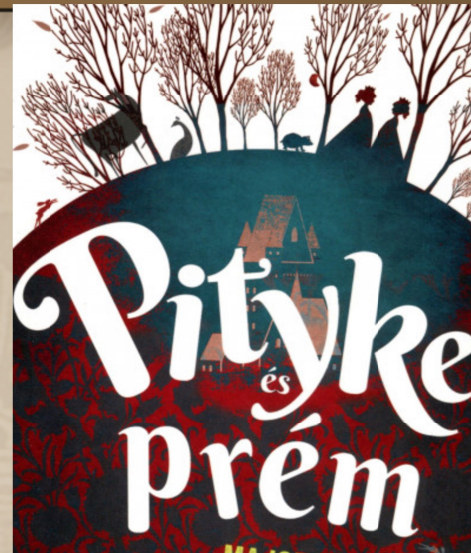
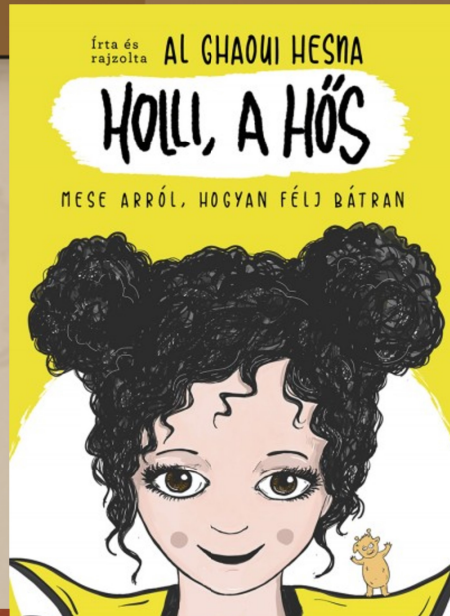
Interkulturális érzékenyítés





PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
UNIVERSITY OF PÉCS

Identitáskeresés, közösségi együttélés, közösségtalálás

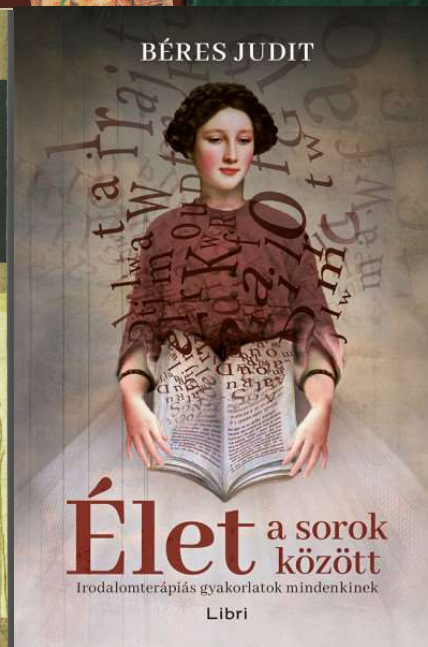
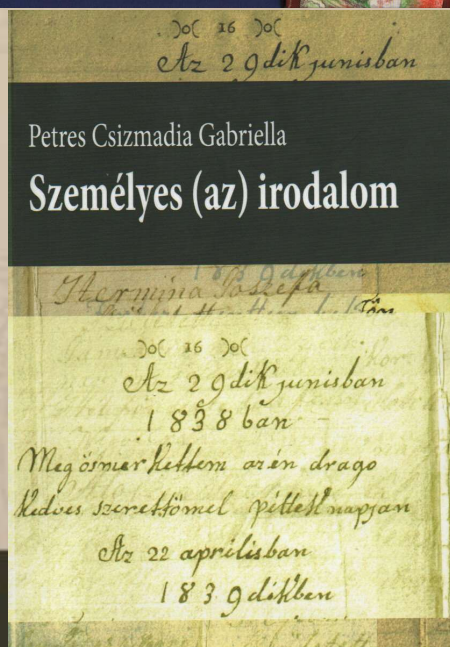
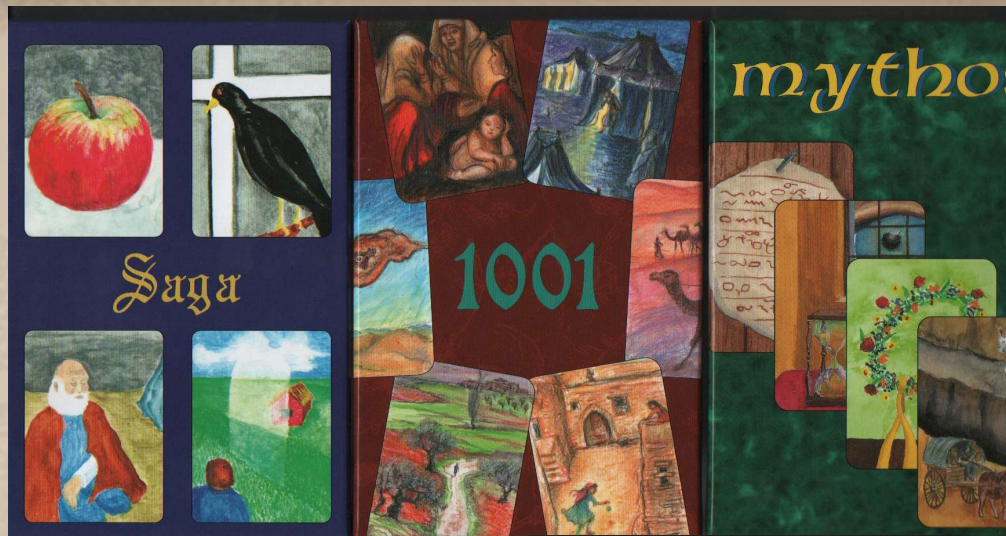




Saját mese és kollaboratív írás OH-kártyákkal

Saját mese írása: szabad asszociációs technika, történetalkotás, identitástörténet elbeszélése, *Ki vagyok én? Honnan jöttem? Mi a történetem? Most hogyan alakíthatom a sorsomat?*

Kollaboratív írás: közös történetalkotás, valami értékes létrehozása együtt, közös értelemadás, sztori- és karakteralkotás közösségi felelősségvállalás, egyéni hozzáadott érték megtapasztalása (saját folyamatban felelősség - ha nem csinállok semmi, nem történik csoda)



Kreatív önéletírás

- Petres-Csizmadia Gabriella, Samu Ágnes,
Kádár-Kerekes

Írásgyakorlat: Egy napom...

Olvasd el Márai Sándor *Egy polgár valomásai* c. önéletrajzi regényének kijelölt részét

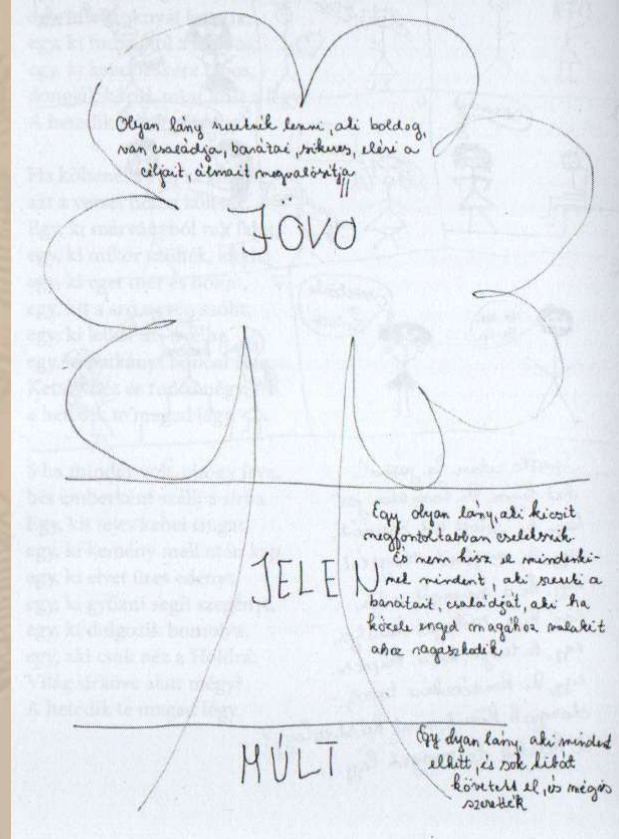
Hogyan befolyásolják a társzgenerációs hatások a személyes identitást?

Válaszd ki a családot egy tagját, aki legalább két generációval idősebb nálad (pl. nagyszülő vagy annál idősebb rokon)!

A naplóírás módszerével képzelj magad a rokon helyébe és írd le egy napját – az élményeit, érzéseit is!

+ Életfa rajzolása (gyökerek: ki voltam („múlt”), törzs: ki vagyok most („jelen”), lombkorona: ki szeretnék lenni, ideális Én („jövő”))

Az Életfa feladat egyik megoldása:





Interaktív, interkulturális érzékenyítés Élő könyvtár – Living library

„**edutainment**” (education + entertainment)

- multikulturális nevelés, diszkrimináció és agresszió ellen, kisebbségek megértéséért, emberi jogokért
- tolerancia fejlesztése, kritikai gondolkodás, élettörténetek/motivációk megismerése előítélet és sztereotípa helyett

humanlibrary.org (Dánia)

https://www.youtube.com/watch?v=OE_dnn_EBgho&t=31s





Köszönöm a figyelmet!

További javasolt szakirodalom:

<https://linktr.ee/drberesjudit>

További olvasmányajánlások:

www.irodalomterapia.hu + Magyar Irodalomterápiás
Társaság Facebook-oldala

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