

# Szöveg nélküli képkönyvön alapuló mentálhigiénés program könyvtárosok számára

GODA BEATRIX  
OPKM



# Tartalom

- Mentálhigiénés program könyvtárosok számára
- Szöveg nélküli képkönyvek – silent book
- Milyen színű a boldogság? Csoportos tematikus foglalkozás
- Pszichoedukáció
- Foglalkozások tapasztalatai

# Mentálhigiénés program könyvtárosok számára

- 2008. **Lelki Egészség és Jól-lét Európai Paktuma** :
  - a lelki egészséget az emberi jogok egyik elemeként definiálja.
  - lelki egészség megóvásának prioritást élvező területei:
    - a munkahelyi mentálhigiéné,
    - a stresszel és a lelki zavarokkal összefüggésbe hozható munkahelyi hiányzás és a munkaképtelenség csökkentése.
- A foglalkozás két részből áll, egy szöveg nélküli képkönyveken alapuló **biblioterápiás** csoportmunkából és egy **pszichoedukációs** ismeretátadásból és beszélgetésből.
- A foglalkozás központi kérdése a **boldogság**, a **jóllét** és ezek megtalálása, felismerése és megteremtése a mindennapokban.

# Mentálhigiénés program könyvtárosok számára

Lyubomirsky (2015)

- egyén boldogságát három tényező határozza meg:
  - 1. 50%** öröklött tulajdonságok
  - 2. 10%** körülményeink, fizikai adottságaink, élethelyzetünk
  - 3. 40%** szándékos tettek, a viselkedés, gondolkodás
- A boldogság összetevői:
  - az élettel való elégedettség (értelem);
  - a pozitív érzelmek magas szintje (gyarapodás);
  - a negatív érzelmek alacsony szintje (védelem).

# Biblioterápia

- A fejlesztő biblioterápia és a mentálhigiénés tanácsadás eszköztárát együttesen alkalmazzuk.
- Kizárólag egészséges emberekkel, megelőzés, személyiségfejlesztés céljából végzett munka.
- Célunk, hogy a résztvevők:
  - **nyitottak** legyenek új belátások megszerzésére,
  - képesek legyenek belső erőforrásaikra építkezve újabb **megküzdési módok** kidolgozására és alkalmazására.
  - képesek legyenek katalizálni az **önismereti** munkát azáltal, hogy elérik az egyén belső világát.
  - növeljék **rezilienciájukat**.

# Szöveg nélküli képkönyvek – silent book

- A szöveg nélküli képkönyvek olyan művek, amelyekben a narráció kizárólag képekkel történik.
- A képek az elsőtől az utolsó oldalig egy történetet mondanak el. A történet megértéséhez elejétől a végéig, egymás utáni sorrendben kell őket nézni és értelmezni.
- Biblioterápiás feldolgozáson:
  - képi metaforákat,
  - ábrázolási módokat,
  - művészi eszközöket (fény-árnyék, színek, szimbólumok, attribútumok stb.) használjuk.



# Milyen színű a boldogság?

Csoportos tematikus foglalkozás

# Milyen színű a boldogság? Csoportos tematikus foglalkozás

- A boldogság, a boldogság keresésére, megtalálására, felfedezése.
- A boldogtalanságból fakadó szorongás vagy a szorongásból fakadó boldogtalanság enyhítésére, megküzdési módok feltérképezésére és a kontroll visszaszerzésének módjára.
- A könyvben látható boldog jelenetek, élményekben gazdag szabadidős tevékenységek számbavétele, önmagunkra vonatkoztatása.





# Foglalkozás tartalma

## o. Felkészülés a foglalkozásra

1. Jóllétvizsgálat WHO-WBI-5, beszélgetés a aktuális személyes jóllétről.
2. A teszt eredményeinek megvitatása, érzelmek, testi érzetek feltérképezése. **Ráhangelődés**
3. Maros Krisztina: Milyen színű a boldogság? című képkönyv közös olvasása.  
**Jelentésteremtés**
  - A képkönyv REJA-modell szerinti feldolgozása:
    - i. ráismerés (R),
    - ii. vizsgálat (E),
    - iii. szembeállítás (J),
    - iv. alkalmazás önmagamra (A).
4. A **Reflexió** szakasza.

## 5. Pszichoedukáció

- Egy irodalmi szövegrészlet megbeszélése a *boldogság* témájában;
- A *boldogságmítoszok* összegyűjtése és lerombolása;
- A boldogság és *jóllét* valós meghatározásainak megismerése;
- *Gyakorlatok*, feladatok otthoni vagy csoportos kipróbálásra.

# Feldolgozási mód

RJR - modell

1. Ráhangolódás

2. Jelentésteremtés

REJA – modell:

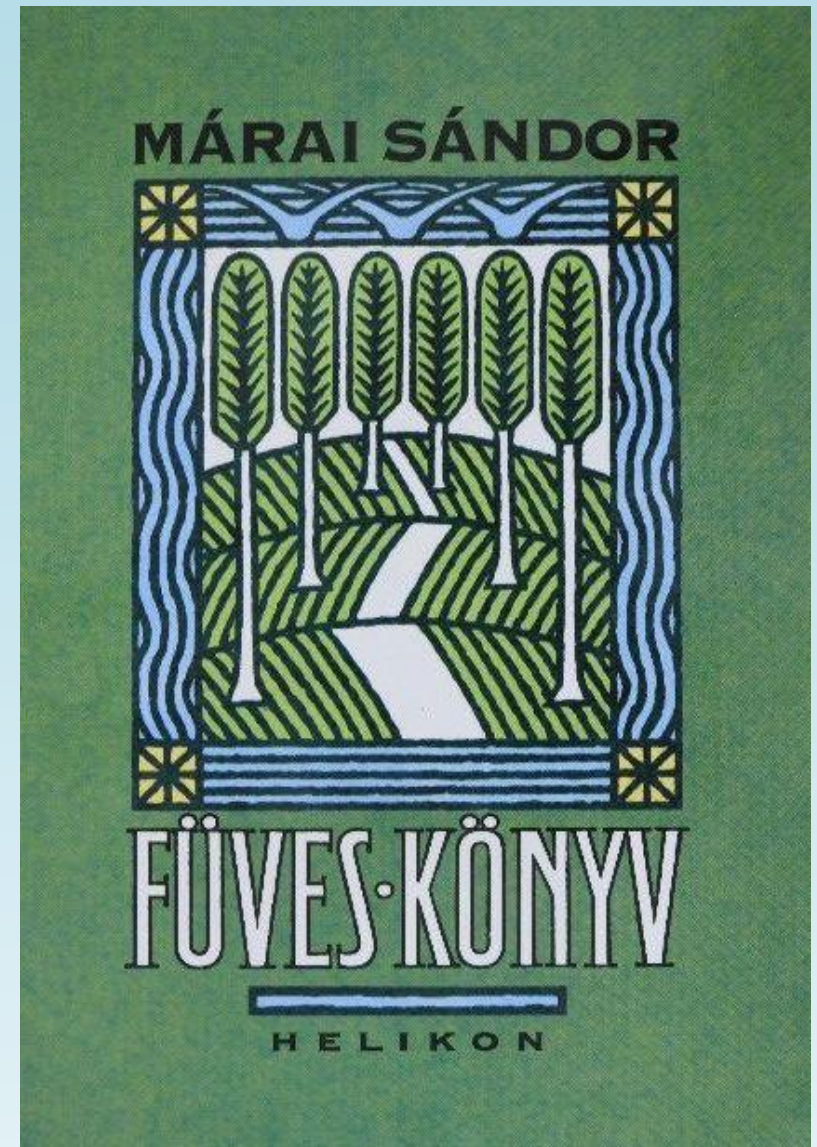
- *ráismerés (recognition),*
- *vizsgálat (examination),*
- *szembeállítás (juxtaposition),*
- *alkalmazás önmagamra (application to self).*

3. Reflexió



# Pszichoedukáció

- Egy irodalmi szövegrészlet megbeszélése a *boldogság* témájában;
- A *boldogságmítoszok* összegyűjtése és lerombolása;
- A boldogság és *jóllét* valós meghatározásainak megismerése;
  - Lybomirsky, Csíkszentmihályi, Seligman
- *Gyakorlatok*, feladatok otthoni vagy csoportos kipróbálásra.



# PERMA modell –jóllét és a boldogság viszonya

Seligman (2011)

- a pozitív érzelmek,
- az elmélyülés (flow élmény szinonimája),
- az emberi kapcsolatok,
- az értelem (értelemkereső boldogság),
- az eredmények (elvégzett munka örömeként).

# Foglalkozások tapasztalatai

2023-2024.

- Szlovákiai Magyar Könyvtárosok Egyesülete, Zétény
- Hamvas Béla Pest Megyei Könyvtár, Szentendre
- Romániai Magyar Pedagógusok Szövetsége és az Apáczai Csere János Pedagógusok Háza, Csíkszereda
- Pest Megyei Könyvtárosok Szövetsége, Budapest
- Somogyi Károly Városi és Megyei Könyvtár, Szeged
- Széchenyi István Egyetem Apáczai Csere János Kar, Győr

**Goda Beatrix: Szöveg nélküli képkönyvek - új médium a mentálhigiénés tanácsadásban. In: Könyv és Nevelés. 31. 2. 2023. - 31-43. p.**



„A korcsolyás figura a néni férje, a nagypapa, aki a fehér nyulat elkapja és vacsorára hazaviszi a néninek.”



Polcz Alaine ; Weöres Sándor: *Bóbita*; Dargay Attila: *Az erdő kapitánya*



„Ádám, Éva meg a Kígyó, az egész Biblia benne van!”

„A víz veszélyes is lehet a hínárok és a medúzák miatt.”



Köszönöm a figyelmet.