

## **Biblioterapia? Dlaczego nie?**

*„Jest taki rodzaj leku, który podaje się przez ucho: to dobre słowo”  
(Jerzy Woy-Wojciechowski)*

Biblioterapia jest metodą oddziaływań terapeutycznych i wychowawczych, którą można stosować w odniesieniu do szerokiego spektrum problemów oraz w stosunku do różnych grup odbiorców. Jak sama nazwa wskazuje, istotą biblioterapii jest wykorzystanie tekstów literackich, które odpowiednio dobrane i zastosowane mogą wpłynąć pozytywnie na odbiorcę, wspierając proces leczniczy czy wychowawczy. Tekstem stosowanym w biblioterapii może być tekst z tak zwanej klasyki literatury, na przykład baśń, bajka, wiersz, opowiadanie, opowieść czy przypowieść niosąca określone przesłanie. Obszary, w których biblioterapia ma zastosowanie to między innymi wychowanie, psychoedukacja, socjalizacja, relaksacja, profilaktyka, psychoterapia i socjoterapia.

Szczególną uwagę należy zwrócić na wartość biblioterapii wykorzystywanej do pracy z dziećmi i młodzieżą. Metoda ta może być ciekawą formą oddziaływań wychowawczych, zwłaszcza gdy mamy do czynienia z problemami występującymi w grupach rówieśniczych czy zespołach klasowych. Poprzez odpowiednio dobrane teksty możemy „przepracowywać” trudne problemy, takie jak agresja, brak tolerancji, niskie poczucie własnej wartości, kompleksy, odtrącenie albo zaburzone funkcjonowanie w relacjach z innymi. Stosując biblioterapię – lub jej elementy – w procesie edukacyjnym, możemy pomóc młodym osobom w rozpoznawaniu własnych uczuć i radzeniu sobie z nimi. Możemy również uczyć akceptacji siebie, wspierać w walce z nieśmiałością, uświadamiać wartość przyjaźni i autorytetów w życiu. Ważną rolę mogą odegrać zajęcia biblioterapeutyczne w profilaktyce uzależnień oraz zachowań nieakceptowanych społecznie.

W przypadku młodszych dzieci stosuje się bajkoterapię, która jest częścią biblioterapii. Jej zadaniem jest pomóc dziecku w uporaniu się z różnorodnymi lękami czy trudnymi uczuciami. Tekstami terapeutycznymi stosowanymi tutaj są bajki, które dzieli się na terapeutyczne, psychoedukacyjne i relaksacyjne.

Oczywiście, lista zastosowań biblioterapii nie jest tu wyczerpana. Istotnym walorem tej metody jest to, iż ułatwia ona podejmowanie dyskusji o różnorodnych problemach, w

efekcie czego może być czynnikiem w znaczący sposób wpływającym na pozytywne zmiany.

Biblioterapię w szkole czy przedszkolu warto stosować jako element zajęć wychowawczych, psychoedukacyjnych, jak również o charakterze relaksacyjnym. Kluczowym elementem takich zajęć jest właściwie dobrany tekst literacki, który pozwoli zmierzyć z się określonym problemem, wcześniej prawidłowo zdiagnozowanym. W trakcie zajęć biblioterapeutycznych dobrą i często stosowaną praktyką jest wykorzystywanie różnorodnych gier i zabaw. Odgrywają one ważną rolę w dobrze przygotowanym scenariuszu: wprowadzają do tematyki zajęć, służą integracji uczestników, aktywizują i wciągają do współdziałania. Dzięki zastosowaniu odpowiednio dobranych zabaw czy gier wzbogacamy zajęcia oraz sprawiamy, że uczestnicy są nimi bardziej zainteresowani i chętniej biorą w nich udział. Należy wprowadzać takie zabawy, które współgrają z tematem prowadzonych zajęć. W literaturze można znaleźć wiele propozycji gier i zabaw rozwijających umiejętności społeczne, uczących tolerancji, wyrażania uczuć, wprowadzających w problematykę emocji. Aktywizacji uczestników służą także różnorodne formy i metody dydaktyczne: pogadanka, dyskusja, burza mózgów. Często wykorzystuje się metody dramatyczne i parateatralne, pozwalające na odniesienie się w tej ciekawej formie do problemów poruszanych w tekście terapeutycznym. Młodszy uczestnicy lubią wyrażać swoje odczucia związane z tematem zajęć w formie plastycznej. W trakcie spotkań biblioterapeutycznych warto stosować również elementy muzykoterapii, szczególnie w celu uzyskania efektu relaksacji czy wyciszenia.

Celem niniejszego tekstu nie jest dogłębna analiza biblioterapii, która posiada bardzo bogatą literaturę na swój temat, ale zwrócenie uwagi nauczycieli, wychowawców i pedagogów na tę ciekawą i efektywną metodę pracy z dziećmi i młodzieżą. Zachęcenie do wykorzystywania jej w szkole, przedszkolu, świetlicach szkolnych czy środowiskowych. Dzieci i młodzież w takich zajęciach chętnie i aktywnie uczestniczą, ponieważ jest to również dobra oraz ciekawa forma zabawy i rekreacji. Jeśli zaś efektem końcowym będzie przepracowanie jakiegoś trudnego czy ważnego problemu, skutkujące zmianą postawy bądź zachowania – tym większa satysfakcja.

Biblioteka Pedagogiczna w Raciborzu gromadzi literaturę z zakresu biblioterapii. Na stronie internetowej biblioteki można znaleźć zakładkę poświęconą

tej tematyce, będącą bogatą bazą dla osób poszukujących materiałów w tym zakresie. Osoby zainteresowane biblioterapią i jej praktycznym zastosowaniem znajdą tu bogactwo przydatnych materiałów w postaci obszernego wykazu literatury z adnotacjami odnośnie zawartości treściowej poszczególnych pozycji. Biblioteka gromadzi zarówno opracowania teoretyczne, jak i materiały zawierające programy, scenariusze zajęć oraz teksty o charakterze biblioterapeutycznym. Posiada również wiele pozycji zawierających opisy gier i zabaw, które mogą być przydatne do tworzenia scenariuszy zajęć.

Biblioterapia w Bibliotece Pedagogicznej w Raciborzu ma również praktyczne zastosowanie. Od kilku lat prowadzone są zajęcia wykorzystujące tę metodę w pracy z różnymi grupami dzieci i młodzieży.

Opracowano i zrealizowano program zajęć biblioterapeutycznych (cykl 10 spotkań) „Czytanie pomaga, czyli jak sobie radzić z agresją i trudnymi emocjami”, którego najważniejszym elementem było spotkanie z utworami literackimi o charakterze terapeutycznym. Program był skierowany do wychowanków świetlicy środowiskowej w wieku 6-12 lat i miał na celu kształtowanie umiejętności (kompetencji) społecznych, pomoc w budowaniu poczucia własnej wartości, a także uczenie radzenia sobie z emocjami. W trakcie zajęć dużo uwagi poświęcono na rozwój dobrych relacji pomiędzy dziećmi, podkreślanie znaczenia więzi z innymi, uwrażliwianie na potrzeby drugiej osoby. Dla dzieci zajęcia były również okazją do zabawy i ciekawie spędzonego czasu. Efekty zrealizowanego programu były widoczne w postaci polepszenia relacji w grupie, pogłębienia wzajemnego zaufania i akceptacji wśród uczestników zajęć.

Kolejną grupą, do której skierowane zostały działania o charakterze biblioterapeutycznym, były dzieci ze świetlicy szkolnej (klasy I-III). Przeprowadzono z nimi następujące zajęcia z elementami biblioterapii: „Jak dobrze mieć przyjaciela”, „Im więcej dajesz, tym więcej dostajesz”, „Jestem przyjacielem samego siebie”. Również tutaj punktem wyjścia były wybrane teksty literackie. Przygody bohaterów były okazją do dyskusji o przymiotach prawdziwego przyjaciela, o wartości, jaką jest umiejętność dzielenia się. Celem zajęć było rozwijanie umiejętności służących budowaniu więzi koleżeńskich, kształtowanie pozytywnych postaw (życzliwość,

przyjaźń, współdziałanie), rozwijanie empatii, chęci pomagania, a także budowanie poczucia własnej wartości.

Inną inicjatywą, podjętą przez bibliotekę, były warsztaty dla gimnazjalistów zatytułowane „W poszukiwaniu mądrości życia, czyli podróż do Krainy Bajkozofii”. Warsztaty te miały na celu zachęcenie młodego człowieka do „uprawiania filozofii”, czyli zadawania sobie pytań oraz refleksji na temat życia i jego sensu. Skłaniać do rozwijania w sobie pasji do poszukiwania własnej drogi, samodzielnego myślenia i formułowania poglądów. Zajęcia oparte zostały między innymi o treści „Bajek filozoficznych” M. Pięemala. Bajki te uczą być odpowiedzialnym, pomagają poznawać siebie, kształtować charakter i intelekt. Wprowadzeniem do zajęć była dyskusja na temat tego, czym jest mądrość, dlaczego warto do niej dążyć oraz co ma wspólnego mądrość z filozofią. Uczniowie po wysłuchaniu treści bajki filozoficznej zastanawiali się nad jej przesłaniem. Dyskutowali na temat zmienności losu ludzkiego oraz postaw życiowych, jakie człowiek może przyjmować wobec różnych sytuacji swego życia — zarówno pozytywnych, jak i negatywnych.

Warsztatom, które zorganizowano w bibliotece szkolnej, towarzyszyła wystawa inspirujących i pasjonujących książek do samodzielnej lektury, w sposób szczególny polecanych młodzieży. Prowadzący warsztaty zaprezentował niektóre ze zgromadzonych pozycji, omawiał je i zachęcał do sięgnięcia po poszczególne tytuły. Zaprezentowane na wystawie książki nazwano „mądrościowymi”, ponieważ przekazują one pewne mądrości i prawdy życiowe. Wskazują sposoby radzenia sobie z problemami, dają wzorce postępowania, zachęcają do pracy nad sobą. Lektura ich może pozytywnie wpływać na rozwój osobisty, pomagać w poszukiwaniu prawdy o sobie i świecie, rozwijać charakter i pozytywne postawy, uczyć dobrych relacji z ludźmi, wzmacniać wiarę w siebie i własne możliwości. Podczas jednych z zajęć uczniowie wysłuchali opowiadania „Tylko nasiona”. Tytułowe nasiona są metaforą otrzymanych zdolności, predyspozycji i możliwości. To od nas zależy czy zakiełkują, wyrosną i wydadzą owoce, dlatego też należy je pielęgnować. W tym kiełkowaniu i pielęgnacji ziaren może pomóc przeczytana książka, jeśli skłania do przemyśleń, a dalej — do rozwoju i zmian. Właśnie do czytania takich książek i refleksji nad ich przesłaniem zachęcano uczniów podczas warsztatów, bo, jak napisał Marcel Proust, *„szczęśliwe znalezienie książki może zmienić przyszłość duszy”*.

Wszystkich zainteresowanych biblioterapią zapraszamy do Biblioteki Pedagogicznej w Raciborzu, a także zachęcamy do podejmowania świadomych działań biblioterapeutycznych.

**Biblioterapia? DLACZEGO NIE?!!**

*mgr Jolanta Świątek-Gruszka - nauczyciel bibliotekarz PBW Filia w Raciborzu*

Artykuł ukazał się w „Dialogu Edukacyjnym” 2018 nr 3 /4 s. 24-26