



PODSTAWY BIBLIOTERAPII

„Książka jest to mędrzec łagodny i pełen słodczy. Puste życie napełnia światłem, a puste serce wzruszeniem”.

Kornel Makuszyński

Pojęcie biblioterapii

- Użycie wyselekcjonowanych materiałów czytelniczych, jako pomocy terapeutycznej w medycynie i psychiatrii, a także poradnictwo w rozwiązywaniu problemów osobistych poprzez ukierunkowane czytanie (1966, ALA)
- Wykorzystanie literatury i materiałów audiowizualnych do odpowiednio przygotowanej działalności terapeutycznej, wpływającej na rozwój osobowości, prowadzonej zazwyczaj przy pomocy sterowanej dyskusji i rozmów (1978, Mary Howie)
- Stosowanie lektury książek i innych materiałów drukowanych, jako środka terapeutycznego w leczeniu chorych EWOK (J. Kołodziejska)
- Metoda wykorzystywania utworów literackich do rozwiązywania problemów emocjonalnych bądź egzystencjalnych pod opieką terapeuty (W. Szulc)

Rodzaje biblioterapii

- Instytucjonalna.
- Kliniczna.
- Rozwojowa (wychowawcza, humanistyczna).

Biblioterapia instytucjonalna

- Nurt medyczny.
- Szpitale psychiatryczne, ośrodki zamknięte.
- O chorobie, o problemach.
- Cel rekreacyjny.
- Lekarze psychiatrzy.
- Uczestnikami pacjenci.

Biblioterapia kliniczna

- Dobrowolne cykliczne spotkania w szpitalach lub w środowiskach rodzinnych.
- Wgląd w siebie.
- Terapia zaburzonych emocji i zachowań.
- Terapeuci (dziedzinowi z przygotowaniem psychoterapeutycznym).
- Celem leczenie zaburzeń.

Biblioterapia rozwojowa (wychowawczo-humanistyczna)

- Nie wymaga hospitalizacji.
- Bibliotekarze, nauczyciele, pracownicy socjalni itp.
- W środowiskach osób niepełnosprawnych lub zaburzonych.
- Realizacja celów rewalidacyjnych (niepełnosprawni), resocjalizacyjnych (niedostosowani społecznie), profilaktycznych i ogólnorozwojowych.
- Stosuje się tu materiały wyobrażeniowe i dydaktyczne dostosowane do potrzeb użytkowników zdrowych (fiz. i psych.), ale mających jakieś istotne dla nich problemy.
- Celem korygowanie postaw, kompensacja, samorealizacja.
- Uczestnicy: uczniowie, studenci, ludzie niedostosowani społecznie, mający kłopoty życiowe (rozwód, brak pieniędzy, strata bliskiej osoby, bezdomność, bezrobocie, problemy w pracy/szkole...).

Cele i zadania biblioterapii

- Wykorzystanie terapeutycznych wartości literatury.
- Odpowiedni dobór lektury (nieprzewidziane reakcje, emocje zepchnięte do podświadomości).
- Dostarczanie bodźców do aktywności, twórczego działania.
- Cel terapeutyczno-rewalidacyjny, dydaktyczno-wychowawczy i profilaktyczny.
- Wykrywanie i diagnozowanie oraz stymulowanie potrzeb i uzdolnień oraz wskazywanie możliwości kompensacyjnych.
- Pożądane zmiany w zachowaniu, wierzeniach, uczuciach, sposobie myślenia.
- Czasami po prostu zaspokojenie emocji, wyzwalamie uczucia radości, szczęścia i ciepła poprzez aktywny kontakt z książką.

Cele biblioterapii

- Oderwanie się od smutnej rzeczywistości.
- Pomaga zrozumieć siebie i innych.
- Punkt wyjścia do rozważań nad sytuacją życiową, sposobem pomocy sobie i drugiemu człowiekowi.
- Samo czytanie, ale też udział w sesjach, stosowanie różnych technik i metod, prowadzi do zmian wychowawczych.
- Reorientacja wartości życiowych.
- Poprawa obrazu własnej osoby.
- Zrozumienie ludzkich zachowań i motywacji.
- Zwiększenie szacunku wobec siebie.
- Rozbudzenie zainteresowań wykraczających poza własną osobę.
- Ulżenie presji emocjonalnej lub intelektualnej.
- Pokazanie, że nie tylko my zetknęliśmy się z jakimś problemem.
- Wskazanie wariantów rozwiązania sytuacji.
- Możliwość przedyskutowania problemu w swobodniejszy sposób.
- Pomoc w ułożeniu indywidualnego planu kierunku działań prowadzących do rozwiązania problemu.

Cele biblioterapii

- Pomoc w uaktywnianiu się osoby chorej, niepełnosprawnej, będącej w depresji lub doświadczającej poczucia straty. Osoby takie często zapominają o swych mocnych stronach, zdolnościach, pogrążają się w problemie.
- Odnalezienie się w nowej, trudnej sytuacji.
- Choroba lub pobyt w szpitalu.
- Pierwsze spotkanie z nową klasą.
- Zmiana miejsca zamieszkania.
- Trudności adaptacyjne w przedszkolu/szkole.
- Niemożność osiągnięcia zadowalających wyników w szkole.

Cele biblioterapii

Poprawa komunikacji interpersonalnej w grupie:

- rozwiązywanie konfliktów;
- stwarzanie możliwości bycia w różnych rolach społecznych;
- nauka asertywności;
- dostrzeganie potrzeb własnych i innych osób (empatia);
- zachęcanie do wglądu w sferę emocji, do retrospekcji i wyciągania wniosków z postępowania bohaterów;
- uświadomienie istnienia różnorodnych zagrożeń (alkohol, narkotyki, sekty itp.) oraz możliwości ich uniknięcia;
- poszukiwanie odpowiedzi na postawione pytania egzystencjalne;
- kształtowanie hierarchii wartości i wspieranie rozwoju moralnego;
- uświadomienie roli rodziny w życiu człowieka;
- omawianie problemu tożsamości i poczucia sensu życia, odnalezienia własnej drogi życiowej.

Cele biblioterapii

- Rewalidacyjny - skierowany do osób o obniżonej sprawności intelektualnej.
- Resocjalizacyjny - obejmujący swym zakresem osoby niedostosowane społecznie.
- Profilaktyczny - mający za zadanie zapobiegać tworzeniu się problemów natury emocjonalnej.
- Ogólnorozwojowy - nastawiony na realizowanie potrzeb wiążących się z danym wiekiem rozwojowym.

Fazy procesu biblioterapeutycznego

- Faza identyfikacji.
- Faza projekcji.
- Katharsis (odreagowanie).
- Wgląd w siebie (samopoznanie).

Faza identyfikacji

- Przekonania czytelnika, że łączą go z modelem pewne fizyczne lub psychiczne właściwości.
- Ekspresja afektu do bohatera, wyrażenie zgody lub niezgody z jego opiniami obawa o jego los, poczucie bycia podobnym do bohatera.
- Utożsamianie się uczestników terapii z wartością stanowiącą przesłanie tekstu albo jej spontaniczne odrzucenie – „*On jest taki jak ja, Ja jestem taki jak on*”.

Faza projekcji

- Interpretacja motywów bohatera lub relacji między postaciami, wnioski dotyczące sensu wyrażonego przez autora, wyjaśnienie wyników w kategoriach własnej „teorii życia”.
- Doświadczanie emocji podobnych do tych, jakie przeżywa model.
- Przekładanie przesłania na własne przeżycia i problemy – *„Ja czuję to samo co on”*.

Katharsis (odreagowanie)

- Ekspresja słowna emocji albo agresja wobec bohatera lub autora.
- Ulga, wynikająca z emocjonalnej akceptacji problemów.
- Pragnienie bycia podobnym do modela – *„Ja mogę to zrobić właśnie tak, jak on to zrobił, Ja także mogę to zrobić”*.

Wgląd w siebie (samopoznanie)

- Uczucie przynależności, zrozumienie siebie i innych, tolerancja, akceptacja integracja, włączenie nowych wartości i celów.
- Nowe spojrzenie na własne problemy, uzyskane dzięki ich zrozumieniu, które umożliwia włączenie przestania analizowanego dzieła do osobistego systemu wartości, a tym samym prowadzi do zmian.
- Chęć naśladowania modelu oraz przejmowania jego poglądów, jako własnych – „Zobacz, ja to zrobiłem”.

Metody biblioterapii

- Zależne od celu i rodzaju biblioterapii.
- Ściśle związane z potrzebami grupy.
- Metody literaturoznawcze i psychologiczne.
- Głośne i ciche czytanie.
- Drama i inscenizacja.

Funkcje biblioterapii

- Poznawcza.
- Kompensacyjna.
- Profilaktyczna.
- Stymulacyjna.
- Identyfikacyjna.
- Katartyczna.
- Samopoznawcza.
- Psychoterapeutyczna.
- Wychowawcza.

Funkcje biblioterapii

- Wsparcie na początku szkolnej kariery.
- Budowanie pozytywnej tożsamości.
- Przełamanie destruktywnych mechanizmów obronnych maskujących np. wstyd, lęk.
- Wsparcie rozwoju psychicznego.
- Uaktywnianie, wypełnianie czasu wolnego.
- Modyfikacja zachowań, wierzeń, uczuć, kształtowanie postaw.
- Zdobywanie zainteresowań, potrzeb, aspiracji, celów, wiedzy.

Funkcje biblioterapii

- Nazywanie uczuć i nadawanie im wartości.
- Rozwój umiejętności inter i intrapersonalnych (empatii, asertywności negocjacji, mediacji).
- Rozwój wyobraźni, poczucia humoru, kreatywności.
- Poszukiwanie sensu życia.
- Zaspokajanie potrzeb psychicznych w zastępczy sposób.

Funkcje biblioterapii

- Poprawa obrazu własnej osoby.
- Zrozumienie zachowań i motywacji.
- Informacje o problemie lub chorobie.
- Ukazanie innych osób z tym samym problemem.
- Wskazanie możliwych rozwiązań.
- Przedyskutowanie problemu w zamaskowany sposób.

Biblioterapia w szkole

- Biblioterapię można stosować w ramach zajęć edukacyjnych, w szczególności godzin wychowawczych, edukacji filozoficznej (egzystencja, wartości zainteresowanie własnym życiem, dążeniami, sensem istnienia), edukacji prozdrowotnej (spędzanie wolnego czasu, zapobieganie uzależnieniom inicjacje, biblioterapia może np. ukazać konsekwencje niezdrowych zachowań), edukację czytelniczną i medialną.
- **Celem biblioterapii na zajęciach szkolnych nie jest terapia a dyskusja na temat problemu poruszanego w scenariuszu lekcji.**

Biblioterapia w szkole

- Duże zastosowanie na zajęciach pozalekcyjnych (zielone szkoły, świetlice szkolne, świetlice socjoterapeutyczne) lub z grupą terapeutyczną (ośrodki opiekuńczo-wychowawcze, domy pomocy społecznej, hospicja, domy dziecka, pogotowia opiekuńcze, domy poprawcze, ośrodki odwykowe, domy samotnych matek, schroniska dla bezdomnych itp.).
- **Biblioterapia może uzupełnić pracę wychowawców i terapeutów albo stanowić podstawę do cyklu zajęć przepracowujących jakiś problem.**

Środki biblioterapeutyczne

- Książki i teksty drukowane.
- Książki "mówione".
- Nagrania odgłosów przyrody, efektów akustycznych, muzyki.
- Bity inteligencji.
- Rysunki do kolorowania.
- Zabawki edukacyjne i gry dydaktyczne.
- Programy komputerowe.
- Przedmioty, które kojarzą się uczniowi z ważnymi dla niego wydarzeniami, np. maskotki zdjęcia, widokówki.
- Filmy, obrazy, plansze, fotografie.
- Alternatywne materiały czytelnicze.

Teksty

- Uspokajające - powieści młodzieżowe, baśnie, literatura fantastyczna i humorystyczna pomagają przywołać przyjemne skojarzenia, uczucie ciepła rozleniwienia, odprężenia, krótkie, opisujące zjawiska przyrodnicze i krajobrazy.
- Pobudzające - książki o tematyce awanturniczo-przygodowej, wojenne podróźnicze, popularnonaukowe sugerujące uczucie ruchu, przepływu, szumu, mogą być czytane przy podkładzie muzycznym.
- Refleksyjne - powieści obyczajowe, biograficzne, psychologiczne i socjologiczne.
- Religijne – literatura dostarczająca wzruszeń natury religijnej.

Teksty terapeutyczne

- Słowa ciepłe – wywołujące skojarzenia z ciepłem, przyjemnością lub odpoczynkiem, oznaczające pozytywne emocje, kolory czy pejzaże, np. ognista kula, promień słońca, lato, wiosna, śpiew ptaków, radość, miłość nadzieja itp.
- Słowa zimne – określenia przeciwstawne, budzące uczucie chłodu, niepokoju przywołujące przykre skojarzenia albo negatywne emocje np. zima, lód nienawiść, wiatr, chłód, obojętność itp.
- Słowa obojętne – dopełnienia słów „ciepłych” i „zimnych”.
- W zależności od kontekstu, sytuacji i nastroju uczestnika każde słowo może zmienić konotację.

Teksty terapeutyczne

- Uczestnicy mogą tworzyć własne teksty na podstawie tekstu-matki.
- Zmieniając na taki, który jest im najbliższy, zmieniając zakończenie, zmieniając wybrane słowa.
- Wykorzystanie lektur szkolnych – omówienie problemów sieroctwa, osamotnienia dzieci porzuconych, niekochanych i niechcianych (Ania z Zielonego Wzgórza), miłość, przyjaźń, konfrontacja świata dzieci i świata dorosłych (Mały Książę), siła woli, wytrwałość (Przypadki Robinsona Crusoe).

Program biblioterapeutyczny

- Dostosowany do celu terapii, potrzeb i możliwości uczestników.
- Krótko i długoterminowe.
- Rozpoczynają się zajęciami integracyjnymi i przechodzą stopniowo do sesji umożliwiających coraz głębszy wgląd w siebie.
- Końcowa faza programu to próba zmiany postaw lub postępowania a przez cały czas harmonijny i twórczy rozwój osobowości, co przyda się w funkcjonowaniu w innych grupach.
- Starannie przygotowane scenariusze, ale i duża elastyczność, gotowość do reakcji na rzeczy nieprzewidziane, nikt nie powinien kończyć sesji z poczuciem, że jego problem został nie rozwiązany, pominięty.

Techniki pracy

- Głośne, samodzielne czytanie tekstów przez dzieci.
- Czytanie wyselekcjonowanych tekstów przez prowadzącego.
- Dyskusja nad czytany utworem.
- Pisanie listu do bohatera literackiego.
- Wymyślanie innego zakończenia utworu.
- Wchodzenie w rolę wybranego bohatera i przedstawienie scenek inspirowanych sytuacją literacką (drama).

Techniki pracy

- Wykonywanie prac plastycznych ilustrujących emocje dzieci wywołane czytaniem utworem mandala.
- Malowanie i rysowanie ilustracji do wybranych, niedokończonych fragmentów utworu.
- Lepienie z plasteliny elementów brakujących w przeczytanym fragmencie.
- Wykonywanie wydzieranek i układanie podpisów adekwatnych do treści utworu.
- Projektowanie strojów dla ulubionych bohaterów literackich.
- Rozwiązywanie krzyżówek związanych z treścią utworu.
- Zabawy logopedyczne.
- Układanie i rozwiązywanie rebusów.
- Zgadywanki, quizy, konkursy.
- Angażowanie do prac bibliotekarskich.

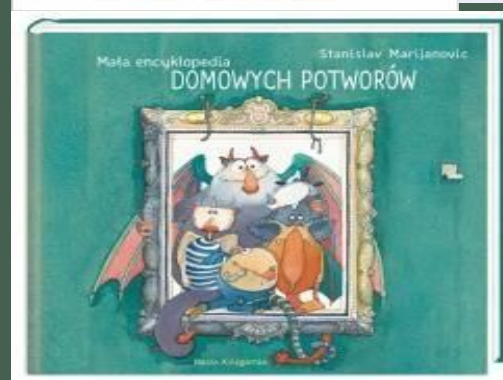
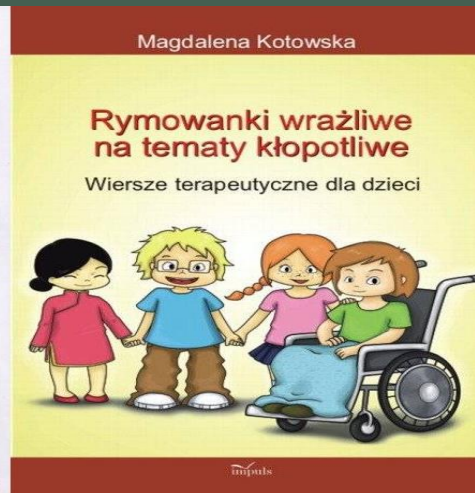
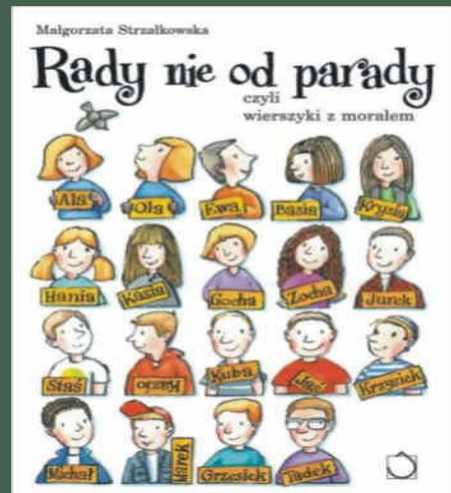
Przydatne źródła

- Polskie Towarzystwo Biblioterapeutyczne - Wrocław Biblioterapeuta
<http://www.biblioterapiatow.pl/>
- Przegląd Biblioterapeutyczny www.bibliotekacyfrowa.pl/publication/36845
- Biblioteka w szkole
- Poradnik Bibliotekarza
- Wychowanie w Przedszkolu
- Wychowanie na co Dzień

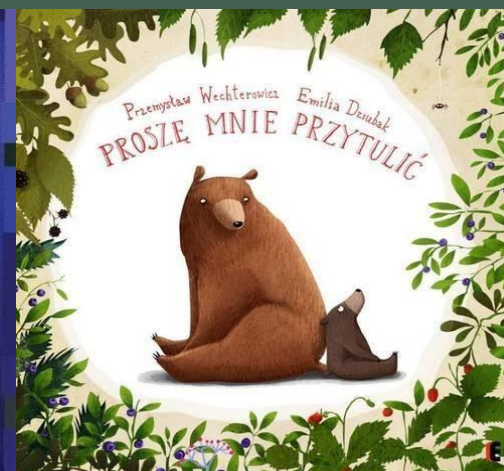
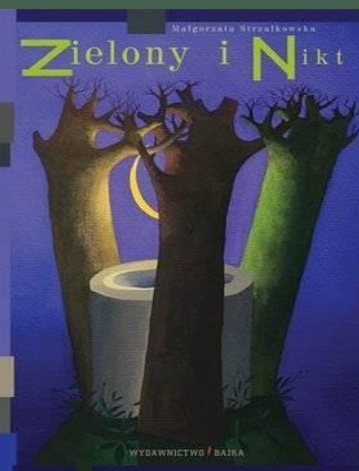
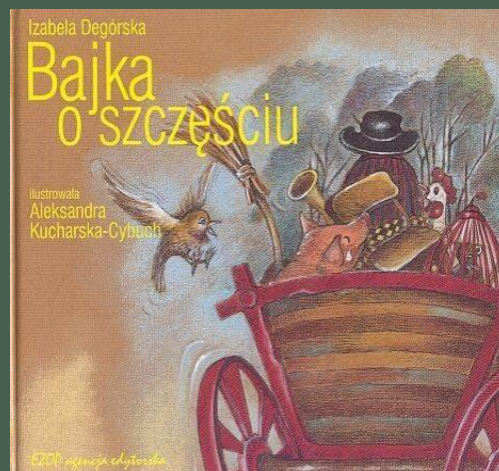
Polecane materiały



Polecane materiały



Polecane materiały



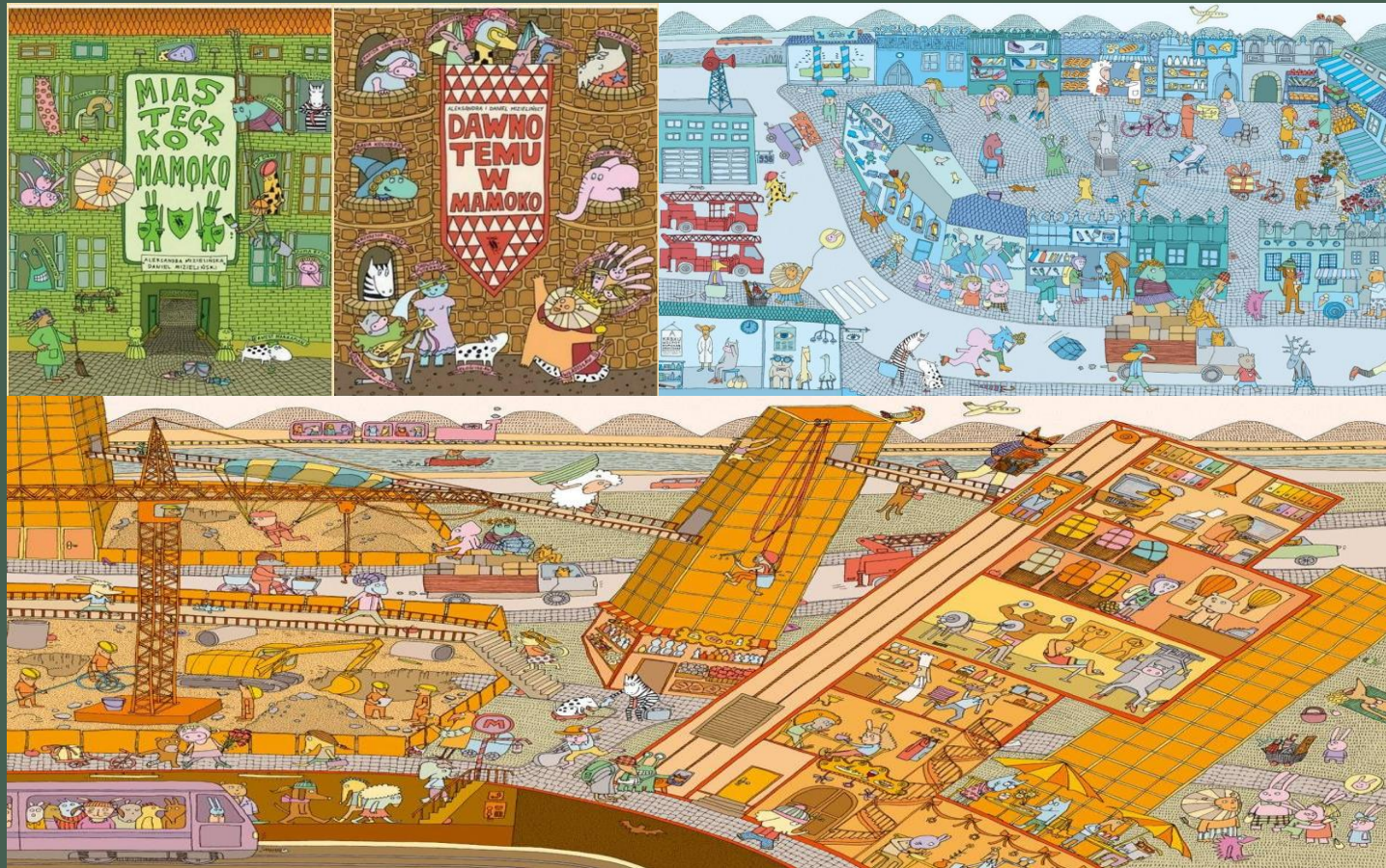
Polecane materiały



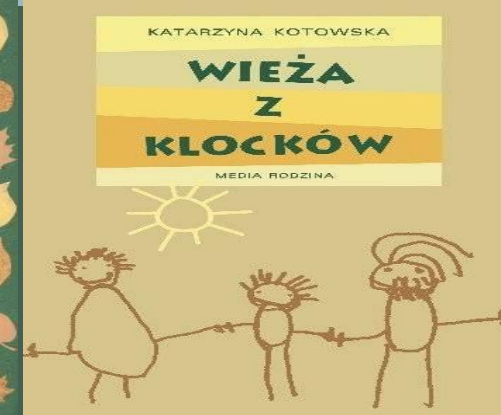
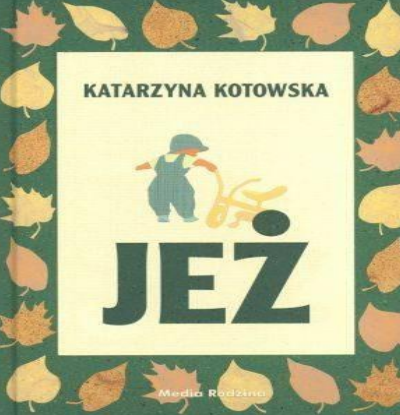
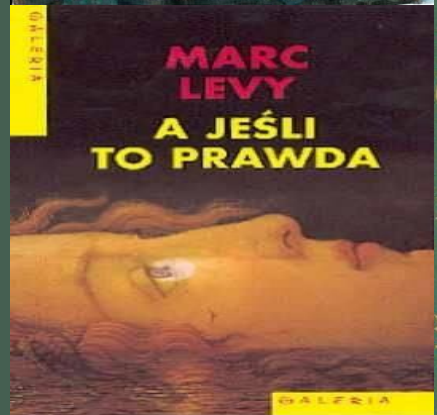
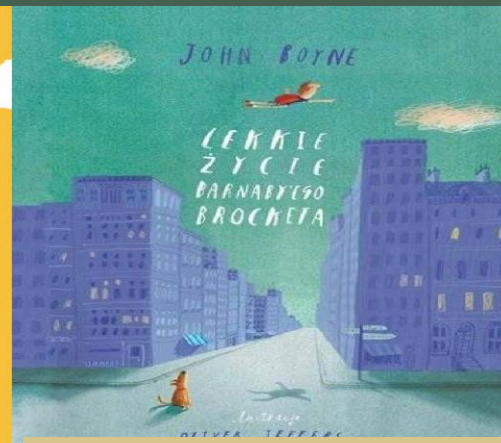
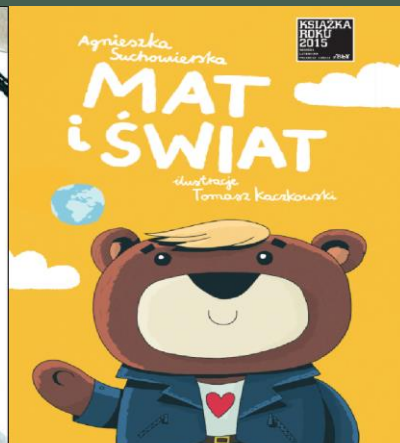
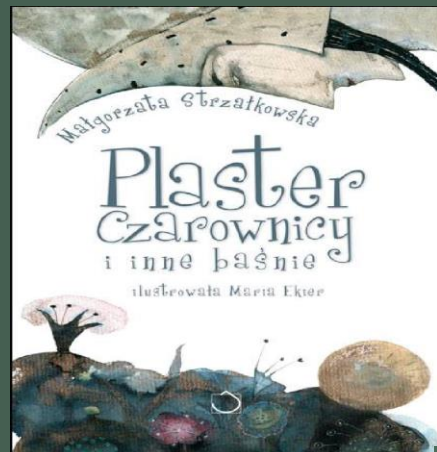
Polecane materiały



Polecane materiały



Polecane materiały



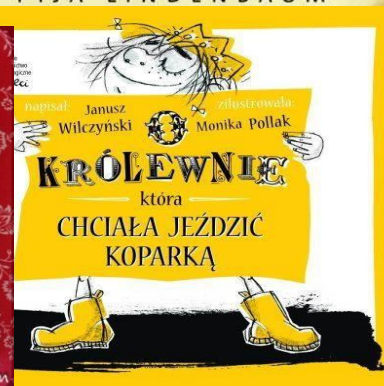
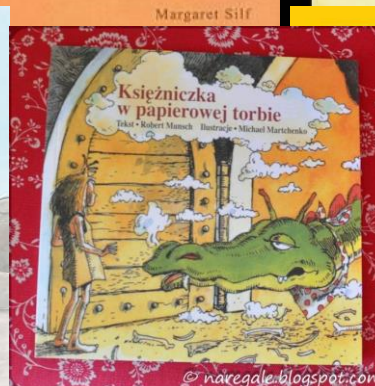
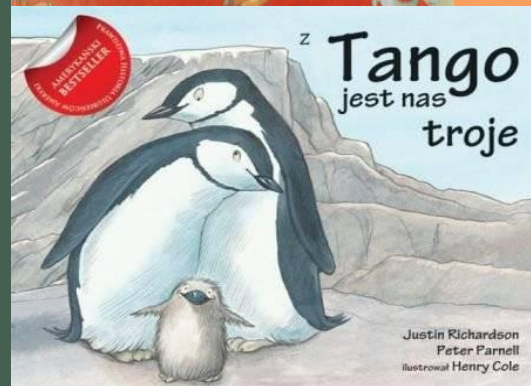
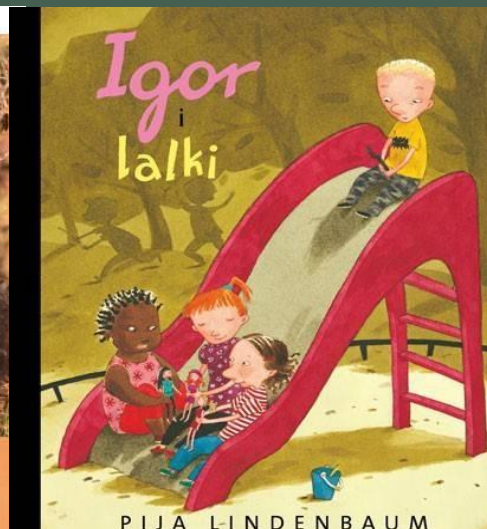
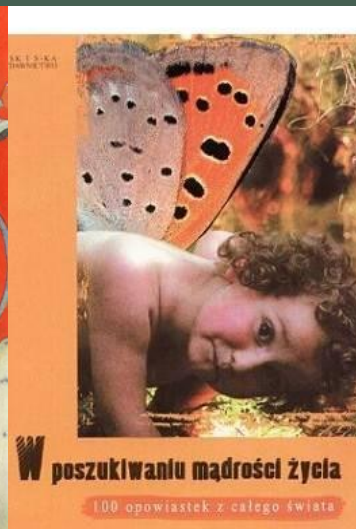
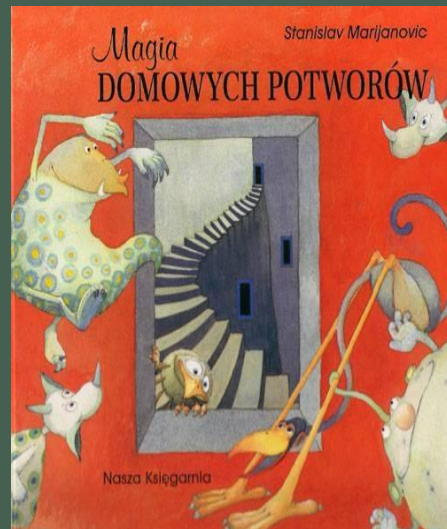
Polecane materiały



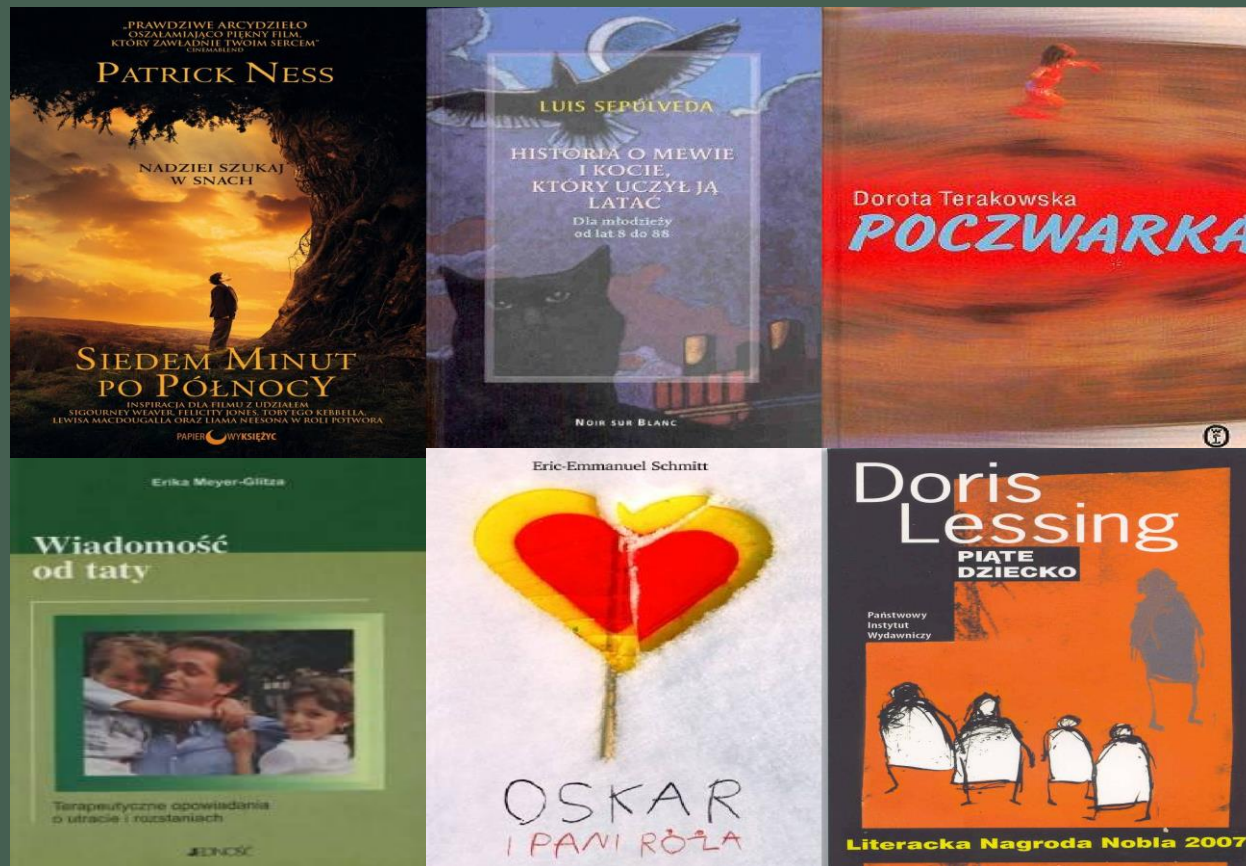
Polecane materiały



Polecane materiały



Polecane materiały



Polecane materiały





Anita Orzechowska