

CZYM JEST BIBLIOTERAPIA?

Biblioterapia – to zamierzone oddziaływanie poprzez czytanie, słuchanie lub oglądanie odpowiednio dobranych książek, fragmentów utworów, oglądanie i słuchanie adaptacji utworów literackich. Terapia ma na celu kształtowanie właściwych postaw, pracy nad sobą, samoakceptacji, przyczynia się do uświadomienia dziecku trudnych sytuacji i uczy reakcji na nie, daje szansę nabrania wiary w siebie, wpływa pozytywnie na emocjonalne stany. Rozwija osobowość poprzez prezentowanie literackich wzorców osobowych godnych naśladowania. Wzbogaca wiedzę, język, wyobraźnię, zdolność rozumienia pojęć moralnych i rozwój uczuć.

Biblioterapia to użycie wyselekcjonowanych materiałów jako pomocy terapeutycznej w medycynie i psychiatrii; także poradnictwo w rozwiązywaniu problemów osobistych poprzez ukierunkowane czytelnictwo. To metoda rozwoju osobistego, w której za pomocą odpowiednio dobranych materiałów czytelniczych i/lub ich substytutów wspiera się funkcjonowanie człowieka w sferze emocjonalnej, intelektualnej oraz społecznej.

Uczestnicy procesu biblioterapeutycznego: uczestnikami biblioterapii mogą być w zasadzie wszyscy ci, którzy zechcą dobrowolnie wziąć w niej udział, czyli na przykład:

- osoby zdrowe, które chcą się rozwijać i/lub nabywać nowe umiejętności psychospołeczne, a także osoby poszukujące inspiracji do działania, szukające opinii na pewne tematy, zastanawiające się nad kształtem swojej przyszłości, zarówno osobistej, jak i zawodowej itp.;
- osoby z zaburzeniami emocjonalnymi i/lub psychicznymi, czyli na przykład osoby z zaburzeniami łaknienia, osoby cierpiące na lęki, fobie, depresję, osoby osamotnione, potrzebujące zrozumienia i empatycznego wysłuchania;
- osoby niepełnosprawne, czyli na przykład osoby niewidome, niedowidzące czy niesłyszące, w pracy z którymi wykorzystuje się często tzw. alternatywne materiały czytelnicze;
- osoby niedostosowane społecznie, które łamią normy społeczne poprzez na przykład akty wandalizmu, a które potrzebują wsparcia w procesie zarówno przystosowywania się, jak i łagodzenia objawów agresji;

– seniorzy, z którymi prowadzona jest bardzo często biblioterapia reminiscencyjna, czyli wspomnieniowa, mająca na celu wywołanie u uczestników miłych wspomnień.

Podczas tego typu zajęć wykorzystuje się niejednokrotnie fotografie, pamiętniki i inne rzeczy pozwalające na przypomnienie pozytywnych zdarzeń i towarzyszących im emocji;

– dzieci i młodzież, które są na przykład wykluczone bądź zagrożone wykluczeniem społecznym, dzieci mające trudności w nauce bądź specyficzne potrzeby edukacyjne (np. dyslektycy), a także dzieci bardzo zdolne i ambitne, a przez to nieakceptowane przez rówieśników, osoby chore czy niepełnosprawne;

– osoby przewlekle chore, które są hospitalizowane bądź przebywają w sanatoriach lub w domu. Osoby takie potrzebują często wsparcia technicznego w procesie odczytywania tekstu ze względu na przykład na dolegliwości fizyczne. Są to także osoby samotne, dla których sama obecność biblioterapeuty bądź wolontariusza czytającego im książkę ma działanie terapeutyczne;

– pacjenci paliatywni, którzy przebywają na przykład w hospicjach. W tym przypadku bardzo ważna jest odporność psychiczna biblioterapeuty, który pojawia się w gronie osób umierających i powinien wykazać się opanowaniem i dostosować do kondycji pacjenta;

– więźniowie, dla których uczestnictwo w zajęciach biblioterapeutycznych jest niejako elementem resocjalizacji i momentem sprzyjającym głębszemu zadumaniu nad swoją postawą i sytuacją życiową;

– osoby współuzależnione, które mogą uczestniczyć w spotkaniach wspólnoty Al-Anon, w ramach której pracuje się często z wykorzystaniem literatury informacyjno-edukacyjno-terapeutycznej;

– osoby uzależnione, które mają na tyle jasny umysł, aby móc aktywnie uczestniczyć w zajęciach, a więc osoby podleczone, najczęściej po detoksykacji, które są już jakiś czas trzeźwe.

PODSTAWOWE TECHNIKI BIBLIOTERAPEUTYCZNE

- Głośne samodzielne czytanie tekstów.
- Czytanie wyselekcjonowanych tekstów w grupie terapeutycznej przez lidera grupy lub prowadzącego zajęcia.
- Słuchanie tekstów biblioterapeutycznych o charakterze relaksacyjnym lub aktywizującym. (np. słuchowiska, audiobooki, teatrzyk kamishibai itp.)
- Dyskusja nad czytany tekstem.
- Pisanie listu do bohatera literackiego.
- „Wchodzenie w rolę” wybranego bohatera i przedstawienie scenek (dram) inspirowanych sytuacją literacką lub biografią uczestników zajęć.

Ciekawą odmianą biblioterapii dla dzieci jest **bajkoterapia**, czyli terapia przez opowieści, zwane również bajkami-pomagajkami. 3-9 lat.

- Dzięki niej można skutecznie, mądrze wspierać dziecko we wczesnych okresach jego rozwoju. Terapia poprzez bajki redukuje napięcie i pomaga dziecku zbudować pozytywny obraz siebie i świata.
- Pomaga w trudnych sytuacjach emocjonalnych - takich jak np. irracjonalne lęki lub pierwsze dni w przedszkolu,
- To doskonała metoda relaksacyjna - odpowiednio dobrane i opowiedziane, albo przeczytane historie mogą doskonale wyciszyć, choćby przed snem, po dniu pełnym wrażeń np. w przedszkolu czy szkole.

RODZAJE BAJEK TERAPEUTYCZNYCH

- Bajka relaksacyjna

Celem bajki jest wywołanie odprężenia i uspokojenie, uwolnienie od napięć i negatywnych emocji, opowiadania powinny trwać około 3-7 minut.

- Bajka psychoterapeutyczna

Jej zadaniem jest obniżenie lęku, dowartościowanie, wskazanie sposobów radzenia sobie z negatywnymi emocjami, jest dłuższa, ma rozbudowaną fabułę po to, by na podstawie rozgrywających się w nich wydarzeń można było uwzględnić wszystkie założenia terapeutyczne oraz ułatwić wystąpienie mechanizmów naśladownictwa i identyfikacji, celem tej bajki jest wprowadzenie zmian w zachowaniu dziecka, poprzez poznanie bohatera bajki, który ma podobny problem, powinna opowiadać o emocjach, o rozpoznawaniu ich i nazywaniu, rozwija inteligencję.

- Bajka psychoedukacyjna

celem tej bajki jest wprowadzenie zmian w zachowaniu dziecka, poprzez poznanie bohatera bajki, który ma podobny problem, powinna opowiadać o emocjach, o rozpoznawaniu ich i nazywaniu, rozwija inteligencję.