

## Biblioterapia – leczenie książką

Tytuł tłumaczy właściwie pojęcie biblioterapii. Po raz pierwszy użyto tego terminu w 1916r., ale historia uzdrawiania przy pomocy literatury sięga starożytnej Grecji. Do niedawna leczenie książką było jedynie stosowane w szpitalach, sanatoriach czy prewentoriach, w których pomagano chorym w przezwyciężeniu choroby. W biblioterapii wykorzystuje się terapeutyczne wartości literatury, jej celem jest korygowanie postaw, kompensacja, samorealizacja.

Według Danuty Gostyńskiej, autorki wielu publikacji z dziedziny biblioterapii, książki pełnią różne funkcje:

- uspokajają – np. książki przygodowe, baśnie, literatura humorystyczna,
- pobudzają – np. książki o tematyce awanturczo-przygodowej, wojenne, podróżnicze,
- wywołują refleksję – np. powieści obyczajowe, biograficzne, książki zawierające wątek romansowy, psychologiczne, socjologiczne.

Odpowiednio dobrana książka pomaga zmniejszyć strach, uspokaja, redukuje lęki i smutki. Pomaga zaakceptować siebie, niesie ulgę w cierpieniu, koryguje emocjonalnie zaburzone zachowania, pomaga nieśmiałym, samotnym i zakompleksionym, dodaje otuchy i siły do radzenia sobie w trudnych sytuacjach, do odnajdywania swojej drogi. Dzięki niej można dokonać zmian w sferze emocjonalnej, eliminować złe stany psychiczne i powstałe napięcia.

W biblioterapii wykorzystuje się głośne i ciche czytanie ze zrozumieniem, metody pracy z tekstem literackim, metodę dramy i inscenizacji oraz tzw. czytelnicze materiały alternatywne (książki „mówione”, nagrania odgłosów przyrody, efekty akustyczne, muzyka, gry dydaktyczne, filmy na kasetach wideo i DVD, edukacyjne programy komputerowe). Dodatkowymi materiałami biblioterapeutycznymi mogą też być przedmioty, które kojarzą się uczniowi z ważnymi wydarzeniami, np. zdjęcia, widokówki.

Wyróżniamy trzy rodzaje biblioterapii:

- instytucjonalną – stosowaną przez lekarzy w stosunku do pacjentów, najczęściej chorych psychicznie,

- kliniczną – praktykowaną w dobrowolnych grupach pacjentów z problemami emocjonalnymi,
- wychowawczą – w której stosuje się książki (materiały) wyobrazeniowe i dydaktyczne dostosowane do osób zdrowych, ale borykających się z problemami wychowawczymi (rozwojowymi). Ten rodzaj biblioterapii może być prowadzony w szkołach (np. w bibliotece lub świetlicy) i ma za zadanie wspierać rozwój, samorealizację i zdrowie psychiczne uczniów.

Podmiotem biblioterapii wychowawczej są uczniowie, studenci – mający kłopoty życiowe, takie jak: strata kogoś bliskiego, niepowodzenia w szkole, brak akceptacji w środowisku.

Etapy procesu biblioterapeutycznego:

- diagnoza - zarówno rozpoznanie problemów wychowanka, jak i przewidywanie skutków planowanego działania terapeutycznego,
- dobór literatury ściśle związany z daną sytuacją terapeutyczną,
- postępowanie terapeutyczno-wychowawcze - czytanie indywidualne lub zbiorowe (niekiedy tylko słuchanie) wzbogacone dodatkowymi formami pracy – którego celem jest wywarcie odpowiedniego wpływu na wychowanka, to znaczy: identyfikacja odbiorcy z bohaterem literackim lub sytuacją, refleksja odbiorcy nad czytany tekst, samym sobą i sytuacją, w jakiej się aktualnie znajduje, katharsis - rodzaj odreagowania, wgląd w samego siebie, zmiana w postawach i zachowaniu.

(na podstawie: Irena Borecka „Biblioterapia w szkole podstawowej i gimnazjum”)

Podstawowe techniki biblioterapeutyczne, stosowane w zależności od założonych celów, poruszanego problemu, składu uczestniczącej grupy, przewidzianych efektów, miejsca i czasu zajęć, to:

- głośne, samodzielne czytanie tekstów,
- czytanie wyselekcjonowanych tekstów przez prowadzącego,
- słuchanie tekstów biblioterapeutycznych o charakterze relaksacyjnym lub aktywizującym,
- dyskusja nad czytany utworem (czasami zdarza się, że mówienie o książce jest pretekstem do innej rozmowy, jest wstępnym elementem terapii poprzedzającym poruszenie problemów bliższych uczestnikom niż te, o których traktuje utwór),
- pisanie listu do bohatera literackiego,
- wymyślanie innego zakończenia utworu,

- wchodzenie w rolę wybranego bohatera i przedstawienie scenek (drama) inspirowanych sytuacją literacką,
- wykonywanie ilustracji do czytanego utworu obrazującej jego nastrój,
- wykonywanie prac plastycznych ilustrujących emocje uczniów wywołane czytaniem utworem.

Zajęcia w Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli uświadomiły czym jest biblioterapia, pokazały przykłady pracy biblioterapeutycznej, dostarczyły modele postępowania i scenariusze zajęć, ale trzeba je uzupełniać w odpowiednią wiedzę psychologiczną (głównie warsztatową).

Małgorzata Kołodziej

#### Bibliografia:

B. Ellwart *Leczenie książką* [w:] Przegląd Oświatowy nr 7/2004.

I. Zachciał *Terapeutyczna funkcja biblioteki szkolnej jako wspomaganie procesu wychowawczego szkoły*, referat, Gdańsk 2004.

I. Borecka *Biblioterapia w szkole podstawowej i gimnazjum*, Wałbrzych 2002.

L. Ippoldt *Biblioterapia w kształceniu i pracy bibliotekarza* [w:] Konspekt nr 19/2004