

*Wszystkie materiały tworzone i przekazywane przez Wykładowców NPDN PROTOTO są chronione prawem autorskim i przeznaczone wyłącznie do użytku prywatnego.*

# NIEPUBLICZNA PLACÓWKA DOSKONALENIA NAUCZYCIELI PROTOTO WE WROCŁAWIU

MATERIAŁY  
Z KURSU KWALIFIKACYJNEGO

[www.prototo.pl](http://www.prototo.pl)

# BIBLIOTERAPIA

DR MICHAŁ GUŁOWSKI

# Biblioterapia

**Przed rozpoczęciem zajęć biblioterapii, należy pamiętać że jest to coś więcej niż zwykła rekomendacja określonej książki danemu człowiekowi – jest to celowy program zajęć wymagający starannego przygotowania.**

- Biblioterapia to proces terapeutyczny, w którym odpowiednio wyselekcjonowane i przystosowane materiały czytelnicze stosuje się jako środek wspierający proces leczniczy i wychowawczy.
- Biblioterapia jest metodą psychoterapeutyczną, która przez literaturę buduje lub odbudowuje zasoby osobiste, obraz siebie i świata oraz redukuje przykre napięcie emocjonalne. W Polsce jako dyscyplina naukowa pojawiła się w latach 30tych XX wieku.
- Biblioterapia rozumiana jest jako zmierzone działanie wykorzystywania książki lub materiałów niedrukowanych (obrazy, filmy) prowadzące do realizacji celów rewalidacyjnych, resocjalizacyjnych, profilaktycznych i ogólnorozwojowych.
- Istotą biblioterapii jest proces asymilacji wartości psychologicznych, społecznych i estetycznych z ludzkim charakterem, osobowością i zachowaniem.
- W ujęciu psychologicznym celem biblioterapii jest kształtowanie osobowości jednostki znajdującej się w trudnej sytuacji życiowej.

# Historia biblioterapii

Dzieje biblioterapii są prawie tak stare, jak dzieje książki. Na jednej z najstarszych bibliotek w Aleksandrii widniał napis „Lekarstwo dla duszy”, a w 1272 roku w szpitalu Al. – Mansur w Kairze stosowano czytanie Koranu jako część leczenia.

Od średniowiecza istniały w całej Europie szpitale zakładane głównie przez zakonników, nie ma jednak źródeł na temat zbiorów bibliotecznych.

Teksty świeckie o tematyce moralnej i filozoficznej, do leczenia wprowadzono po raz pierwszy w XIX wieku do szpitalach angielskich, szkockich i amerykańskich (Bejamin Rush).

Na posiedzeniu Stowarzyszenia Bibliotekarzy Angielskich zachęcano do wykorzystania w szpitalach książek o treści religijnej i rozrywkowej. Książki przynoszono chorym na oddziały.

Podczas I wojny światowej powstała w Anglii tzw. biblioteka wojenna, która miała dostarczać książki pacjentom szpitali wojskowych. Przedsięwzięcie to okazało się bardzo trafne, gdyż przyniosło ulgę w cierpieniu pacjentów.

W latach trzydziestych ubiegłego stulecia pojawiła się tendencja do celowego stosowania książek w procesie terapeutycznym, zaczęto określać tę formę terapii jako biblioterapię. Termin ten pochodzi od greckiego słowa biblion – książka, a użyty został po raz pierwszy w roku 1916 przez Samuela McCherda Crothesa.

**W 1966 roku amerykańskie Towarzystwo Bibliotekarzy przyjęło oficjalną definicję biblioterapii, mówiąc, iż „jest to użycie wyselekcjonowanych materiałów czytelniczych jako pomocy terapeutycznej w medycynie i psychiatrii; a także pośrednictwo w rozwiązywaniu problemów osobistych poprzez ukierunkowane czytanie”.**

**W Polsce właściwy rozwój biblioterapii przypada na lata po drugiej wojnie światowej. Nie należy jednak sądzić, że wcześniej nie doceniano u nas pozytywnej roli książki w leczeniu. Jedną z najwcześniejszych wzmianek o bibliotekach szpitalnych w Polsce to opis szpitala Dzieciątka Jezus w Warszawie z 1927 roku. Sam termin biblioterapia wprowadza w Polsce w 1938 roku profesor Uniwersytetu Jagiellońskiego Franciszek Walter. Biblioterapię umiejscawia się zarówno w sferze zasięgu problemów medycyny, jak też w sferze spraw dotyczących kultury. Taka pozycja niesie zawsze w sobie możliwości niedoceny spraw, które wchodzą w te sfery.**

<b>Terapia kliniczna</b>	<b>Uczestnicy</b>	<b>Osoby z zaburzeniami emocjonalnymi, psychicznie chorzy</b>
	<b>Instytucje</b>	<b>Szpitala psychiatryczne, centra leczenia uzależnień</b>
	<b>Terapeuta</b>	<b>Lekarz psycholog</b>
	<b>Cel</b>	<b>Poznanie siebie zamierzające do zmiany postaw i zachowań</b>
	<b>Materiały</b>	<b>Literatura, środki audiowizualne</b>
	<b>Techniki i metody pracy</b>	<b>Dyskusje, rozmowy, dobór literatury</b>
<b>Terapia rozwojowa</b>	<b>Uczestnicy</b>	<b>Pacjenci szpitali ogólnych, osoby zdrowe, ale mające problemy z dojrzewaniem, starością</b>
	<b>Instytucje</b>	<b>Domy pomocy społecznej, szkoły, biblioteki</b>
	<b>Terapeuta</b>	<b>Nauczyciel, bibliotekarz, inny specjalista</b>
	<b>Cel</b>	<b>Pełniejsze poznanie problemów, rozwój osobowości, wzbogacenie jakości życia, poczucia wartości, zwiększenie szacunku,</b>
	<b>Materiały</b>	<b>Literatura, środki audiowizualne</b>
	<b>Techniki i metody pracy</b>	<b>Dyskusje, rozmowy, dobór literatury</b>

# Etapy pracy w biblioterapii

- **Wyłonienie ucznia (uczniów).**
- **Wstępna rozmowa z uczniem. Wysłuchanie**
- **Przeprowadzenie wywiadów z psychologiem, pedagogiem szkolnym, wychowawcą, nauczycielami przedmiotowymi, rodzicami.**
- **Wspólne postawienie diagnozy.**



- **Dobór narzędzia. W niektórych przypadkach należy pozostawić czas na zapoznanie się z nim (może to się odbywać indywidualnie, w uzasadnionych przypadkach grupowo).**
- **Praca z narzędziem (indywidualna lub w grupie).**
- **Zajęcia warsztatowe dla uczniów.**
- **Podsumowanie zajęć.**
- **Kontrola oczekiwanych rezultatów.**

**Maria Molicka „Bajko-terapia” O lękach dzieci i nowej metodzie terapii, Media Rodzina, Poznań 2003**

**Bajka – krótki dowcipny utwór, najczęściej poetycki, o charakterze satyrycznym lub dydaktyczny, mogą występować czarodziejskie postacie (nie pomagają), wiek od 4 do 9 lat,**  
**Baśń – utwór narracyjny, folklorystyczny, gdzie zachowany jest obiektywny stosunek autora do opisywanych wydarzeń, magia pomaga rozwiązywać problemy bohaterów, granice rzeczywistości i baśniowości wyraźnie oddzielone**

# Rodzaje bajek terapeutycznych:

1. Relaksacyjne (na podstawie wizualizacji).
2. Psychoedukacyjne.
3. Psychoterapeutyczne.



**Cel bajek to redukcja lęku w wyniku negatywnego doświadczenia (lęk odtwórczy), czy na skutek niewłaściwej stymulacji wyobraźni (lęk wytwórczy) oraz niezaspokojonych potrzeb.**

**Niezaspokojona potrzeba bezpieczeństwa generuje często lęk np. przed ciemnością, pożarciem przez dzikie zwierzęta (atmosfera ciepła, bezpieczeństwa, oraz poczucie, że jeden z bohaterów będzie zawsze blisko i gotowy do pomocy).**

**Niezaspokojona potrzeba miłości rodzi lęk przed porzuceniem, odrzuceniem, powstawanie lękowego obrazu samego siebie (przedstawienie argumentów, że bohater jest wart miłości i że ją zdobędzie, upewnienie lub zastępcze danie miłości jest sposobem na redukcję)**

**Niezaspokojona potrzeba akceptacji – poczucie bycia gorszym, mniejszej wartości, odrzucenie (nie musi być bohater bez skazy, ale pokonującego przeszkody, osiągnącego sukces, zwycięzcę, podziwianego, akceptowanego, szanowanego).**

## Bajka relaksacyjna

Posługuje się wizualizacją w celu odprężenia i uspokojenia. Akcja toczy się w miejscu dobrze znanym, opisywanym jako spokojne, przyjazne i bezpieczne (TAKIE TEŻ JEST W PERCEPCJI DZIECKA). Bohater opowiadania obserwuje i doświadcza wszystkimi zmysłami miejsc, gdzie odpoczywa. Dzieci uwielbiają fabułę, można wprowadzić jakieś postacie, przebieg niezbyt dynamiczny. Wg E. Małkiewicz czas trwania (3-7 minut), może się pojawić element picia wody ze źródła, kąpiel pod wodospadem, latanie.

W słuchaczu pobudza trzy struktury: słuchową, wzrokową i czuciową.

Relaksacja jest to „systematyczne i celowe odprężanie mięśni mające charakter postępujący, tak, że osiąga się coraz głębszy poziom”. Zmniejszając napięcie mięśniowe, naczynia się rozszerzają, a ciało harmonijnie pracuje. Przeciwwaga dla pobudzenia. Im głębszy relaks, tym łatwiej o uspokojenie, odprężenie i lepsze samopoczucie. Łatwiej poradzić sobie z trudnościami.

Ważne jest wprowadzenie: teraz posłuchamy bajeczki, usiądź wygodnie, jeszcze wygodniej, posłuchaj swego oddechu, możesz przymknąć oczy, wszystkie dźwięki oddalają się.

Prowadzący: jest zrelaksowany, odprężony, należy wyrównać swój oddech i rytmicznym cichym głosem czytać tekst (może towarzyszyć uspokajająca muzyka).

Przykłady bajek s. 156-161

Trwałe rezultaty – prowadzenie systematyczne.

**Bajka psychoedukacyjna.**

**Cel: wprowadzenie zmian w zachowaniu, czyli rozszerzenie możliwego repertuaru zachowań**

**Bohater ma podobny problem, co dziecko, które zdobywa doświadczenie poprzez bajkowy świat, gdzie się uczy, jakie wzory zachowań należy zastosować, rozszerza samoświadomość, uczy się zachowania w trudnej sytuacji. Kognitywne (poznawcze) sposoby oddziaływania.**

**Metafory i symbole dostosowane do problemu dziecka, np. utraciło zaufanie do dorosłych, bajka o zwierzątku zaplątanym w sieć kłusownika i teraz gryzie, broniąc przed leśniczym, który chce je uwolnić lub o chorym piesku, który musi iść do weterynarza. SĄ PROPOZYCJĄ Metafory i symbole pozwalają rozumieć bez demagogii. Bajki nie mogą czytelnikowi narzucać rozwiązań.**

**Mogą mieć formę profilaktyki: „Opowiadania dla Twojego dziecka” Brett Doris i „Bajki na dobry sen” Gerlinde Ortner.**

**Edukacja wczesnoszkolna zagrożona jest w problemy akceptacji otoczenia, samego siebie, oceniania z każdej strony itd. Bajki mogą pomóc odnaleźć swoje mocne strony, ukazać problem z innej perspektywy (np. przezywanie innych jest krzywdzące).**

**Bajki psychoedukacyjne powinny zawsze zostać opracowane, co nie znaczy wyjaśnione. Po ich przeczytaniu należy zachęcić do narysowania ilustracji, opowiedzenia o przeczytanym tekście, uzewnętrznienia emocji, co czuli bohaterowie. Należy odnieść się do doświadczeń osobistych, nie narzucać interpretacji, czytelnicy sami muszą zinterpretować tekst, aby zinternalizować wartości.**

## **Bajka psychoterapeutyczna**

**Inspiracją były baśnie, są dłuższe i mają rozbudowaną fabułę, zawiera niektóre elementy baśni (kompensacja potrzeb) i bajki psychoedukacyjnej (wzory), uzupełniona o dawanie wsparcia, identyfikację z bohaterem, budują zasoby osobiste, a tym samym powodują redukcję napięcia.**

**Zastępczo zaspokajają potrzeby dziecka (kompensacja)**

**Daje wsparcie poprzez zrozumienie, akceptację (pozytywne emocje, nadziei, przyjaźni)**

**Przekazuje odpowiednią wiedzę o sytuacji lękotwórczej i wskazuje sposoby radzenia z nimi.**

**Fabuła dotyczy sytuacji wzbudzających lęk. Zadanie narracji to konkretyzacja i racjonalizacja doznawanych lęków przez bohatera, wzmacnianie poczucia własnej wartości, uczenie myślenia pozytywnego, powtarzanie bodźców i łączenie bodźców lękotwórczych z takimi, które wywołują pozytywną reakcję emocjonalną.**

**Konkretyzacja lęku – umożliwienie przeżycia emocji poprzez odczucia bohatera, proces identyfikacji, OPISUJE DOZNANIA EMOCJONALNE BEZ ELEMENTÓW GROZY.**

**Cel: pomóc w znalezieniu dziecku argumentów do dialogu z samym sobą (w momencie, kiedy obawia się zagrożenia)**

**Wszystkie bajki mają stałe elementy (temat, bohater, tło opowiadania, bohater przeżywa lęk, wprowadzane postacie umożliwiają znalezienie sposobu jego przezwyciężenia, rozwiązanie, akcja rozgrywa się w miejscu znanemu dziecku.**

**Poprzez naśladownictwo i identyfikację z bohaterem.**

**Mechanizmy oddziałujące na dziecko:**

**naśladownictwo, identyfikacja, odwrażliwienie oraz asymilacja wiedzy.**

**Wzmocnienie poczucia własnej wartości czytelnika.**

**Redukcja lęku na skutek kontaktu z bodźcem o średniej sile – efekt zanikania (habituacji).**



# Strach, lęk, fobia.

**Strach** - silna przykra emocja o charakterze wrodzonym, pojawiająca się w sytuacjach realnego zagrożenia. Wrodzoną reakcją organizmu w takiej sytuacji jest odruch ucieczki, walki lub bezruchu.

**Lęk** to negatywny stan emocjonalny związany z przewidywaniem nadchodzącego z zewnątrz lub pochodzącego z wewnątrz organizmu niebezpieczeństwa, objawiający się jako niepokój, uczucie napięcia, skrępowania, zagrożenia.

W odróżnieniu od strachu, lęk jest procesem wewnętrznym, niezwiązanym z bezpośrednim zagrożeniem lub bólem.

Inną formą lęków są fobie. „Charakteryzują się obecnością nieracjonalnych lub nadmiernych lęków przed przedmiotami, sytuacjami lub czynnościami, które w zasadzie nie są niebezpieczne ani też nie są prawdziwym źródłem lęku. Osoby te podejmują wiele środków ostrożności.

- **Jaki powinien być biblioterapeuta ?**
- **Gdzie i z kim stosujemy biblioterapię?**