



Literatura piękna oddziałuje na człowieka, wyrabia w nim nowe spojrzenie na świat, daje wzory do myślenia, przeżywania i zachowania. Dzięki temu człowiek wie więcej o świecie i o innych ludziach, ale także lepiej rozumie ich postawy, zachowania. Literatura ma swój olbrzymi udział w rozwoju osobowości, pomaga utrzymać równowagę emocjonalną, chroni przed negatywnymi emocjami, smutkiem, żalem, lękiem, gniewem, uczy nowych zachowań, daje wzory osobowe.

Kontakt z literaturą od najmłodszych lat

Pojęcie biblioterapii wywodzi się od dwóch wyrazów greckich: biblion ? co oznacza książkę i therapeo ? leczyć. Po raz pierwszy terminu tego użyto w 1916r. Jest to dziedzina wciąż mało znana w Polsce i mało doceniana, chociaż coraz częściej zaczyna się pojawiać w pedagogice specjalnej. Ma ona pomagać w procesie rozwoju dzieci i młodzieży, przyczyniać się do integracji osób niepełnosprawnych, nieprzystosowanych społecznie, z zaburzonym zachowaniem.

Biblioterapia traktowana jest jako działanie terapeutyczne oparte o stosowanie materiałów czytelnictwa rozumianych jako środek wspierający proces terapeutyczny w medycynie. Jest rodzajem psychicznego wsparcia, pomocy w rozwiązywaniu osobistych problemów, rodzajem oparcia w procesie osiągania bezpieczeństwa, może być środkiem do realizacji potrzeb.

Biblioterapia według E. Tomasik jest zamierzonym działaniem przy wykorzystaniu książek lub materiałów niedrukowanych (obrazów, filmów itp.) prowadzącym do realizacji celów rewalidacyjnych, resocjalizacyjnych, profilaktycznych i ogólnorozwojowych. Takim celem może być:

- akceptacja własnej niesprawności ? akceptacja siebie,
- podjęcie akcji kompensacyjnej,
- akceptacja przez rodziców czy kolegów dziecka upośledzonego

Zapoznanie z książką

W ujęciu psychologicznym biblioterapia jest szczególną techniką psychoterapeutyczną, polegającą na leczniczym oddziaływaniu na psychikę, odpowiednio dobraną przez psychoterapeutę literaturą. Proces postępowania terapeutycznego wiąże się z diagnozą zaburzeń występujących u pacjenta, czyli wyjaśnieniem przyczyn występowania objawów, mechanizmu powstawania, które wyznaczają cele, jakie chce osiągnąć terapeuta, następnie dobór odpowiednich lektur i na końcu opracowanie metod pracy z wybraną książką. Tak rozumiana biblioterapia jest jedną z metod psychoterapii. S. Krotchvil, W. Kozakiewicz, S. Cwynar podkreślają jej rolę w leczniczym oddziaływaniu na psychikę, likwidowaniu niepożądanych stanów psychicznych, takich jak lęk, poczucie mniejszej wartości, osamotnienie,

nuda czy apatia. Celem stosowania książki w terapii jest poza tym rozwój osobowości, pomoc w rozwiązywaniu trudnych sytuacji.

Pedagogiczny aspekt biblioterapii koncentruje się wokół roli książki jako metody leczenia opartego o proces edukacyjny, który ma pomóc w radzeniu sobie z trudną sytuacją. Pożądane zmiany mają wystąpić w zachowaniu, uczuciach i wierzeniach. Oddziaływanie książki polega na zmianie sposobu widzenia swojej sytuacji, siebie, pogłębianiu samoświadomości.

Biblioterapia jest szczególnie polecana osobom chorym przebywającym w szpitalu, a w szczególności dziecku, narażonemu na szereg lęków i frustracji. Ważna rola przypada lekturze w pomocy osobom niepełnosprawnym, kiedy budzi w nich nadzieję na pokonanie trudności, zmienia tok myślenia o swojej chorobie oraz ukierunkowuje na działanie.

W świecie fantazji

Biblioterapię stosuje się w przypadku współzależnienia, niedostosowania społecznego, takich zaburzeń rozwojowych jak dysleksja czy dysgrafia, zaburzeń nerwicowych. Jest metodą psychoterapeutyczną, która ma za zadanie wzmocnić i wzbogacić zasoby pacjenta, by lepiej radził sobie z trudnościami.

R. J. Rubin wyróżnił trzy rodzaje biblioterapii:

1. instytucjonalną ? polegającą na zastosowaniu literatury przede wszystkim dydaktycznej ? do potrzeb indywidualnego ?instytucjonalizowanego? pacjenta. Jest to np. tradycyjne w medycynie posługiwanie się tekstem z zakresu higieny psychicznej względem pacjentów chorych psychicznie. Prowadzona głównie przez lekarzy;
2. kliniczną ? polegającą na stosowaniu literatury ? głównie wyobrazeniowej ? w grupach pacjentów z problemami emocjonalnymi. Pacjenci dobrowolnie uczestniczą w zajęciach, które są zazwyczaj prowadzone przez lekarza i bibliotekarza. Tego typu zajęcia mogą odbywać się w szpitalu lub w środowisku chorego. Głównym celem jest uzyskanie przez pacjenta zdolności ?wglądu w siebie?, co ma prowadzić do zmiany jego sytuacji psychologicznej;
3. rozwojową ? inaczej wychowawczą ? stosującą książki (materiały) wyobrazeniowe i dydaktyczne dla potrzeb ?normalnych? użytkowników. Tego rodzaju grupy biblioterapeutyczne prowadzone są przez bibliotekarza, nauczyciela itp. Zajęcia mają pobudzać normalny rozwój, samorealizację, wspierać zdrowie psychiczne. Prowadzona np. w szkole ma pomagać w rozwiązywaniu problemów życiowych.

Warto czytać

Biblioterapia jest częścią biblioterapii pedagogicznej i jedną z form pracy z młodzieżą. Do jej podstawowych celów i zadań należy:

- poznawanie siebie, otaczającej rzeczywistości, poznawanie świata i zrozumienie go (dawanie młodym ludziom możliwości zastanowienia się nad sobą),
- podawanie wzorców i nadawanie znaczenia (brak autorytetów, wzrost agresji, zagubienie

młodych ludzi),

- wzmocnienie poczucia własnej wartości (akceptacja siebie),
- wzmocnienie motywacji do uczenia się,
- pomoc w uaktywnianiu się.

Fascynacja i zainteresowanie

Biblioterapia z poezjoterapią ? czyli terapia z wykorzystaniem odpowiednio dobranej literatury ?
książek, publikacji literackich, poezji, albumów.

CEL:

- wpływa na pozytywną postawę jednostki;
- daje wiarę w pokonywanie trudności;
- oddziałuje w kierunku zmiany obrazu samego siebie;
- przeciwdziała niepożądanym emocjom, osłabieniu ich i wygaszeniu;
- wzbudza emocje wpływające korzystnie na samopoczucie i właściwe funkcjonowanie organizmu;
- przyczynia się do rozwoju wyobraźni, poszerza sferę przeżyć;
- wpływa na poczucie własnej wartości i pomaga uwierzyć we własne możliwości;

ŚRODKI REALIZACJI:

- czytanie i analizowanie wybranych, odpowiednich do wieku lektur, bajek i poezji;
- próby zmian treści lub zakończenia opowiadania, bajek;
- samodzielne tworzenie poezji, bajek, opowiadań;

Źródło: www.edukator.org.pl