

Wanda Matras-Mastalerz

Zaczytaj się zdrowo!

Lecznicza moc lektur dla dzieci, młodzieży i rodziców

„Czym skorupka za młodu nasiąknie, tym na starość trąci” – mówi stare polskie przysłowie. Wychowanie dzieci na miłośników książek i czytania należy rozpocząć od najmłodszych lat. Troska państwa o kulturę czytelnictwa powinna być postrzegana w kategoriach strategii rozumnego inwestowania w przyszłość. Kształtowanie potrzeby i nawyku czytania jest warunkiem rozwoju krytycznego myślenia u dziecka, rozwijania jego wyobraźni, wrażliwości i empatii¹. Z badań ankietowych przeprowadzonych na zlecenie Biblioteki Narodowej i TNS OBOP, sprawdzających stan czytelnictwa wynika, że w 2010 roku aż 56% Polaków nie przeczytało ani jednej książki². Zarazem, w stosunku do analogicznych badań przeprowadzonych w naszym kraju w roku 2008³, w którym zarejestrowano najniższy wskaźnik czytelnictwa, jaki został zanotowany od momentu systematycznie prowadzonych na ten temat obserwacji (tj. od 1992 roku), ostrożnie można mówić o zatrzymaniu tendencji spadkowej, a być może nawet o nieznacznej poprawie. Należy przy tym zaznaczyć, że książkę zdefiniowano bardzo szeroko, włączając do tej kategorii poradniki (np. książki kucharskie), albumy, encyklopedie, słowniki, materiały umieszczone w Internecie. W porównywalnych badaniach wykonanych w Czechach i Francji liczba osób deklarujących czytanie to odpowiednio 83 i 69%. Przeprowadzona analiza dostarczyła szczegółowych danych na temat społecznego zasięgu książki w różnych grupach, zależnie od wykształcenia, statusu materialnego czy miejsca zamieszkania. Wśród osób, które nie czytają wcale, znaleźli się głównie Polacy z wykształceniem podstawowym i zawodowym, mieszkańcy wsi, osoby starsze, rolnicy, bezrobotni, ubodzy. Zatrważająca wydaje się informacja, że ani jednej książki w ciągu roku nie przeczytało aż 25% badanych z wykształceniem wyższym, 33% uczniów i studentów, 36% kierowników i specjalistów, 50% pracowników administracji i usług. Po

¹ Zob. I. Koźmińska, E. Olszewska, *Wychowanie przez czytanie*, Warszawa 2010; tychże, *Z dzieckiem w świat wartości*, Warszawa 2007.

² Wyniki Ogólnopolskiego Badania Czytelnictwa przeprowadzonego na zlecenie Pracowni Badań Czytelnictwa Biblioteki Narodowej w Warszawie i TNS OBOP w dniach 5–8 XI i 25–28 XI 2010 r. ogłoszone 16 II 2011 r. na stronie www.bn.org.pl

³ W 2008 roku tylko 38% respondentów zadeklarowało przeczytanie chociaż jednej książki, zob. www.bn.org.pl

raz pierwszy zadano również pytanie o lekturę tekstu dłuższego niż 3 strony masywnego w przeciągu ostatniego miesiąca (także w Internecie). Czynność tę potwierdziło tylko 54% Polaków, z czego wynika, że aż 46% badanych nie przeczytało nawet najkrótszego tekstu informacyjnego w prasie, artykułu czy opowiadania. Tylko 12% Polaków przeczytało więcej niż 6 książek w ciągu roku. Dla porównania wskaźnik ten we Francji kształtuje się na poziomie 35%. Wyniki z badań pokazują, że czytelnictwo w naszym kraju stoi nadal na niskim poziomie. Dlaczego tak duża grupa osób dobrowolnie wyłącza się z kultury pisma?

Wydawałoby się, że najkorzystniej powinny kształtować się wyniki czytelnictwa dzieci i młodzieży, a instytucją o podstawowym znaczeniu dla kształtowania postaw lekturowych okaże się szkoła. Czy jednak młodzi ludzie objęci obowiązkiem czytania lektur sięgają po nie dobrowolnie, dla przyjemności czytania? Na łamach czasopisma „Biblioteka w Szkole” opublikowano rezultaty innych badań przeprowadzonych anonimowo w wybranych polskich szkołach, z których wynika, że około 46% uczniów nie czyta lektur szkolnych, a wyłącznie ich opracowania, czyli tzw. ściągę, skróty, bryki i streszczenia⁴. Dlaczego tak się dzieje? Z jednej strony z pewnością lektury częściowo dyskwalifikuje przymus ich czytania oraz powiększający się, niestety, ogólny spadek zainteresowania książką wśród dzieci i młodzieży na rzecz innych mediów (filmów, gier multimedialnych, Internetu). Z drugiej jednak strony, spora grupa uczniów zadeklarowała, że czyta książki i robi to chętnie, nie sięgając jednak po lektury. Wśród tekstów najchętniej wybieranych przez nastolatków znalazła się głównie literatura fantasy: *Opowieści z Narnii* C.S. Lewisa, seria książek o przygodach Harry’ego Pottera J.K. Rowling, powieści J.R.R. Tolkiena: *Władca pierścieni*, *Hobbit* i in.). Aby zachęcić młodych ludzi do czytania, może warto zmienić sam wykaz lektur oraz uatrakcyjnić sposób analizy treści⁵. Należałoby przyjrzeć się książkom, po które dzieci i młodzież sięgają dobrowolnie, czytają z zaciekawieniem, dyskutują o nich na przerwach, w wolnym czasie, na forach internetowych itd. Niekoniecznie powstanie wykaz książek bezwartościowych (bo takich nie ma), niespełniających wymagań edukacyjnych czy wychowawczych. Młody człowiek wybiera również książki dające wskazówki, jak rozwiązywać jego rzeczywiste problemy. Czytaniu nie sprzyja na pewno obecny system egzekwowania wiedzy, w którym większy nacisk kładzie się na zdobywanie wymiernych i łatwo sprawdzalnych jednostek informacji niż na umiejętność rozumienia świata i rozwoju emocjonalnego ucznia. Tymczasem informacja nie jest tożsama z wiedzą, a umiejętność zdobywania informacji nie daje gwarancji „wychowania przez czytanie”.

Rzeczywistość szkolna coraz częściej zmusza nauczyciela do podejmowania się roli nie tylko edukatora, wychowawcy, ale i terapeuty. Może mu w tym pomóc lektura szkolna, tylko musi on w niej umieć dostrzec inne niż do tej pory wartości. Wybór odpowiednich fragmentów lektur w połączeniu z dobrze przygotowanym scenariuszem zajęć, podkreślającym ich charakter wychowawczy, edukacyjny, ale i terapeutyczny, da zapewne dużo lepsze efekty niż najlepiej napisane wypracowanie. W polskich szkołach z roku na rok powiększa się grupa uczniów mających

⁴ Zob. *Nasza ankieta*, „Biblioteka w Szkole” 2010, nr 2, s. 3–4.

⁵ Zob. L. Ippoldt, *Biblioteka szkolna pracownią terapeutyczną*, [w:] *Biblioteka szkolna – tendencje rozwoju. Teoria i praktyka*, red. L. Ippoldt, H. Kosętko, I. Pietrzakiewicz, Kraków 2009, s. 111–118.

specjalne potrzeby edukacyjne. Dlatego od 1 września 2011 roku MEN nałożyło na szkoły, przedszkola i placówki oświatowe obowiązek zorganizowania i udzielania pomocy psychologiczno-pedagogicznej dzieciom z zaburzeniami dysleksji, ADHD, deficytem uwagi, uczniom niepełnosprawnym, przewlekle chorym, młodzieży sprawniej rozwiązywania problemów wychowawczych oraz uczniom zdolnym⁶. W tym celu będą tworzone Indywidualne Programy Edukacyjno-Terapeutyczne (IPET), a jedną z form pracy zalecanych przez Ministerstwo są zajęcia z biblioterapii, poszerzone o moduł muzykoterapii i arteterapii. Dobrze dobrana literatura biblioterapeutyczna jest w stanie nauczyć już najmłodszego ucznia właściwego stosunku do życia, ludzi i książek. Potrafi wskazać zagrożenia wynikające z czekających na dziecko niebezpieczeństw, uzależnień, sekt, agresji. Może pomóc w zmianie postawy wobec siebie, swoich problemów, ale i trudności rówieśników czy osób dorosłych. Warto więc zadbać o rolę lektur w ustalaniu relacji międzyludzkich, by mogły one zapoczątkować wykreowanie nie tylko bardzo dobrze przygotowanego literacko ucznia, ale i równie wartościowego człowieka.

Terapeutyczna funkcja tekstów znana była od czasów najdawniejszych. Magia dobrych, mądrych, ciepłych słów, wypowiedzianych z przekonaniem, budziła i wciąż budzi wiarę, dodaje sił, wzmacnia psychikę, a pośrednio i ciało. Słowo przywołuje obraz, tworzy rzeczywistość, staje się ważnym elementem strategii psychologicznych. Jako nośnik woli steruje wewnętrznym systemem równowagi, stymuluje rozwój emocjonalny, pozwala uruchomić system obronny organizmu. Książki „leczą”, gdy odpowiednio dobierzemy ich lekturę, która zaciekawi, wzruszy, zmusi do zastanowienia i refleksji. Ukierunkowane czytanie dostarcza wzorów postępowania, często stanowi też pomoc w określeniu celu i sensu życia. Lektura daje siłę, by odnaleźć się w nowej, czasami trudnej sytuacji, pomaga w uaktywnieniu się osobie chorej, niedośćej, samotnej, wycofanej. Czytanie pozwala lepiej zrozumieć siebie i innych, wzbogaca życie emocjonalne, daje możliwość „wglądu w siebie”, jest sposobem kontaktu z samym sobą. W latach osiemdziesiątych XX wieku wprowadzono określenie „terapia czytelnicza” (ang. *reading therapy*), stosowane często zamiennie z pojęciem biblioterapia. Według Ewy Tomasik jest to „terapia z zamierzonym działaniem przy wykorzystaniu książek, prowadząca do realizacji celów rewalidacyjnych, resocjalizacyjnych, profilaktycznych i ogólnorozwojowych”⁷. Za ważny element biblioterapii uznaje się bezpośredni kontakt biblioterapeuty z uczestnikami terapii oraz ich całkowitą dobrowolność uczestnictwa w zajęciach. Jednym z rodzajów biblioterapii jest „biblioterapia” ogólnorozwojowa (wychowawcza), adresowana do osób zdrowych, ale borykających się z różnymi problemami, np. lękami. Stosuje się w niej książki głównie dydaktyczne i wyobrażeniowe, skierowane do dzieci (bajkoteria, baśnioterapia), młodzieży, dorosłych i seniorów. Zajęcia prowadzone są przez biblioterapeutów, bibliotekarzy, psychologów, nauczycieli różnych przedmiotów w szkołach, bibliotekach, domach kultury itp. Głównym celem warsztatów jest wspieranie rozwoju, samorealizacji i zdrowia psychicznego uczestników oraz dawanie im oparcia na drodze do osiągnięcia „wewnętrznego spokoju” i poczucia bezpieczeństwa.

⁶ Rozporządzenie MEN z dnia 17 XI 2010 w sprawie zasad udzielania i organizacji pomocy psychologiczno-pedagogicznej w publicznych przedszkolach, szkołach i placówkach.

⁷ E. Tomasik, *Zagadnienia pedagogiki specjalnej w literaturze. Przewodnik bibliograficzny*, Warszawa 1992, cz. 1, s. 114.

Typowy model (schemat) postępowania biblioterapeutycznego opiera się na pewnych stałych elementach:

1. **Dobór literatury**, która ściśle wiąże się z daną sytuacją terapeutyczną (literatura piękna, kompilacje różnych utworów, teksty pisane przez uczestników warsztatów terapeutycznych, alternatywne materiały czytelnicze, filmowe lub teatralne adaptacje utworów literackich).
2. **Rozmowa z uczestnikami zmierzająca do zwerbalizowania przez nich problemu**. Może to być np. rozmowa kierowana, wprowadzająca w tematykę, praca w grupach, swobodne wypowiedzi uczestników, debata itd.
3. **Samodzielne czytanie, słuchanie lub oglądanie odpowiednio dobranych środków terapeutycznych**. Etap ten obudowany jest najczęściej dodatkowymi formami pracy, w celu uzyskania odpowiedniego wpływu na uczestnika terapii (np. arteterapii).
4. **Identyfikacja z bohaterami literackimi lub sytuacjami fikcyjnymi**. Doznawanie podczas kontaktu z dziełem pozytywnych lub negatywnych przeżyć mających na celu uaktywnienie emocjonalne lub wyciszenie uczestnika terapii.
5. **Zabawy terapeutyczne oparte na przeczytanych fragmentach literatury**. Wprowadzanie elementów dramy, sądu nad postępowaniem czytelnika, „wolnej trybuny”, zabaw usprawniających komunikację werbalną i niewerbalną, budujących poczucie bezpieczeństwa w grupie, uwrażliwiających na otoczenie.
6. **Katharsis** – rodzaj „oczyszczenia” (w trakcie czytania lub po jego zakończeniu) – charakteryzujący się uczuciem ulgi, odreagowania psychicznych napięć, blokad, złości, agresji.
7. **Wgląd w siebie**, w swoje problemy, przepracowanie samodzielne lub przy pomocy terapeuty ważnych osobistych dylematów. Zadaniem biblioterapeuty jest zaproponowanie takiego typu pracy terapeutycznej, aby przeżycia związane z lekturą pomagały uczestnikowi zaakceptować stan, w którym się znajduje.
8. **Zmiana w postawach i zachowaniu uczestników terapii**. Zajęcia powinny przyczynić się do zmiany sposobu postrzegania siebie, myślenia o chorobie, niepełnosprawności czy innej sytuacji życiowej, tak aby uczestnik dążył do dobrego funkcjonowania w grupie terapeutycznej, rodzinie i środowisku, do którego powróci po zakończonej terapii.
9. **Ewaluacja** – tj. ostatni etap programu biblioterapeutycznego, konieczny, aby biblioterapeuta mógł uzyskać informację zwrotną na temat skuteczności swoich działań, ma też istotne znaczenie dla pacjenta, który uświadamia sobie, co się w nim zmieniło podczas procesu terapeutycznego⁸.

Model postępowania biblioterapeutycznego będzie jednak różny w zależności od grupy terapeutycznej, z którą chcemy pracować. Daną tematykę omawia się profilaktycznie lub gdy w zespole (np. klasie) wystąpił określony problem. Dlatego metody pracy stosowane w biblioterapii będą zależne od potrzeb grupy terapeutycznej. Działania wykorzystywane do pracy z dziećmi będą znacznie różniły się od metod zalecanych do prowadzenia warsztatów z nastolatkami, jeszcze inne metody okażą się przydatne podczas spotkań z osobami niepełnosprawnymi fizycznie lub z obniżoną normą intelektualną. Istotny wpływ na dobór metod będzie miał również

⁸ Model stworzony przez: I. Borecką, *Biblioterapia formą terapii pedagogicznej*, Wałbrzych 2008; teź, *Biblioterapia w szkole. Poradnik dla bibliotekarzy*, Legnica 1998.

rodzaj biblioterapii (kliniczna, wychowawcza) oraz to, czy warsztaty prowadzone są indywidualne czy adresowane do jakiejś zbiorowości (grupy). Bez względu na różnice wynikające z rodzaju biblioterapii czy typu jej odbiorcy punktem wyjścia działań terapeutycznych będzie głośne **czytanie** tekstu. Należy pamiętać, że w czasie warsztatów dzieciom i seniorom czyta zawsze biblioterapeuta (zwracając uwagę na wyraźne mówienie, prędkość wypowiedzania słów, modulowanie głośnością itp.). Metody i formy pracy z tekstem literackim zostały wypracowane przez filologów i literaturoznawców.

1. Najczęściej stosuje się **metody poszukujące, zwane też problemowymi**, wśród nich wyodrębniamy **metody heurystyczne**, tj. pogadanka, dyskusja, gry dydaktyczne. Wymagają od uczestnika warsztatów aktywnego w nich udziału (umiejętności uogólniania, abstrahowania, tworzenia syntezy porównawczej itd.), a od prowadzącego odpowiednio zorganizowanego środowiska dydaktycznego i umiejętności kierowania przebiegiem spotkania. Metody te prowadzą do wzbogacania wiedzy, poznawania procesów i zjawisk, wyjaśniania związków i zależności, ustalania przyczyn i skutków:
 - a) **pogadanki humanistyczne** – to rozmowy kierowane prowadzone przez terapeutę zmierzające do osiągnięcia znanego mu celu; podczas tego typu zajęć prowadzący stawia pytania, a uczestnicy odpowiadają; często pogadance towarzyszą demonstracje ilustracji, filmów, plansz itd.;
 - b) **dyskusje** – to wymiana poglądów na określony temat; udział w nich kształtuje umiejętności jasnego i logicznego wypowiedzania się, uzasadniania własnych pomysłów, przypuszczeń i sądów;
 - c) **gry dydaktyczne** – do których zaliczamy gry słowne, planszowe, przy użyciu różnorodnych rekwizytów, rozwijają spostrzegawczość, bystrość, wzmacniają umiejętność pracy w grupie, uczestnicy przepracowują sytuacje uczciwego, konsekwentnego dążenia do celu (zwycięstwa), a jednocześnie uczą się, jak można przegrać z wdziękiem.
2. **Metody podające zwane informacyjnymi** – rzadziej stosowane podczas warsztatów biblioterapeutycznych, mają dostarczać określonych wiadomości, zaliczamy do nich: opis, opowiadanie, wyjaśnienie.
3. **Metody uczenia poprzez przeżycia emocjonalne**, służą realizacji zadań wychowawczych oraz rozwijaniu aktywności emocjonalnej, artystycznej i estetycznej. Wdrażają uczestników warsztatów biblioterapeutycznych do procesu oceniania wartości, którymi warto się kierować, kształtują opinie i sądy.
4. **Metody oparte na działaniu (metody praktyczne)** – polegają na uczeniu się w toku działania, na stosowaniu reguł, zasad w zabawie i w pracy, stymulują działanie, porządkują jego przebieg, wspomagają i konkretyzują przeżycia emocjonalne przez zastosowanie pewnych środków dydaktycznych. Ważna tu jest organizacja pracy ucznia.

Formy pracy z tekstem:

- czytanie (słuchanie) tekstu ze zrozumieniem,
- zapoznanie z treścią tekstu,
- streszczenie poszczególnych wątków,
- analiza i interpretacja tekstu literackiego,
- omówienie problemowe tekstu,

- własna aktywność uczestników terapii związana z treścią poznanego tekstu,
- cytowanie ze zrozumieniem,
- wyodrębnienie postaci, ich zachowania oraz wyrażenie stosunku uczestników warsztatów do bohaterów utworów,
- sąd nad bohaterem,
- wypowiadanie się na temat ilustracji w książkach, ustalenie związku tekstu z ilustracjami,
- opowiadanie treści czytanych tekstów oraz układanie opowiadań twórczych dotyczących dalszych losów bohaterów,
- ilustrowanie treści czytanego tekstu wytworami plastycznymi,
- czytanie z podziałem na role,
- recytacje (zwłaszcza fragmentów poezji),
- inscenizowanie tekstu – to forma o charakterze analityczno-syntetycznym i polega na artystycznej interpretacji tekstu literackiego.

Własnymi metodami posługują się bibliotekarze, są to np. konkursy i quizy literackie (indywidualne lub zespołowe), gry i zabawy czytelnicze. Badając wpływ książki na uczestnika biblioterapii, wykorzystuje się metody zaczerpnięte z psychologii, a nawet socjologii (obserwacja psychologiczna, rozmowa, wywiad, badanie wpływu tekstu na odbiorcę, motywów skłaniających do czytania).

Specjalnych metod wymaga praca z odbiorcą niepełnosprawnym (fizycznie lub psychicznie), osobami sprawiającymi kłopoty wychowawcze lub niedostosowanymi społecznie. Biblioterapia winna uzupełniać rehabilitację i wspierać dziecko w procesie samoakceptacji⁹.

1. Metodyka biblioterapii dzieci niepełnosprawnych fizycznie

Dzieci i młodzież z obniżoną sprawnością ruchową mają najczęściej bardzo niską samoocenę z powodu swojej inności, czują się gorsi i wyobcowani, przeżywają silne napięcia psychiczne, boją się śmiechności i braku akceptacji rówieśników, a jednocześnie często odrzucają pomoc, odbierając ją jako litość. Grupie tej należy zaproponować program wspierający, pokazujący, że mimo różnorodnych barier fizycznych można wiele w życiu osiągnąć (zob. programy S. Zawistowskiego¹⁰). Na przykładzie bogatej literatury o dorosłych i dzieciach dotkniętych różnego typu niepełnosprawnością, które ukazują zwycięską walkę z chorobą i kalectwem (np. książki: J. Meli: *Poza horyzonty*¹¹, M. Borowej: *Ogrody*¹², M.E. Letki: *Jutro znowu pójdę w świat*¹³), chorzy uczestniczą w cyklu warsztatów zatytułowanych „Chcę i mogę!”.

⁹ Zob. I. Borecka, *Biblioterapia formą terapii pedagogicznej...*, s. 54–76; tejże, *Biblioterapia w szkole...*, s. 36–64.

¹⁰ S. Zawistowski, *Przeciwdziałanie poczuciu mniejszej wartości w procesie biblioterapii*, „Arteterapia. Zeszyt Naukowy Akademii Muzycznej we Wrocławiu” 1990, nr 52, s. 102–113.

¹¹ J. Mela, *Poza horyzonty*, Warszawa 2010.

¹² M. Borowa, *Ogrody*, Wrocław 1997; zob. także I. Borecka, *Magia ogrodów, czyli o terapeutycznej funkcji ogrodów*, Kraków 2010.

¹³ M.E. Letki, *Jutro znowu pójdę w świat*, Łódź 2000.

2. Metodyka biblioterapii dzieci niepełnosprawnych intelektualnie

Przed rozpoczęciem realizacji właściwego programu biblioterapeutycznego terapeuta musi poświęcić kilka spotkań na rozwijanie zaufania dziecka do prowadzącego i akceptacji innych członków grupy. Zajęcia winny spełniać jednocześnie funkcję kształcącą, poznawczą oraz terapeutyczną. Wszystkie działania biblioterapeutyczne należy dostosować do możliwości percepcyjnych uczestników warsztatów. Przy tym rodzaju spotkań nieodzowna będzie obecność nauczyciela, opiekuna wspierającego działania terapeutę. Przy realizacji programu warto wykorzystać serię „Książek Łatwych w Czytaniu” wydawaną w Toruniu przez Fundację Literatury „Łatwej w Czytaniu”¹⁴. Książki te uczą zachowań w codziennych sytuacjach, zawierają prosty tekst, zrozumiały dla dziecka z obniżoną normą intelektualną, oraz barwne ilustracje obrazujące materiał. Często czarnodruk wzbogacony jest językiem migowym lub alfabetem Braille’a. Dobre wyniki w korygowaniu postaw dzieci niepełnosprawnych intelektualnie można osiągnąć, stosując technikę dramy i inscenizacji¹⁵.

3. Metodyka biblioterapii dzieci niesłyszących i niedosłyszących

Dzieci z wadami słuchu coraz częściej korzystają z nauki w szkołach masowych. Rozwój zainteresowań czytelniczych w tej grupie może wspierać proces pełnej rewalidacji. W tym przypadku biblioterapia powinna czerpać z metodyki surdopedagogiki. Zaleca się wzbogacanie warsztatów o ćwiczenia logopedyczne, terapię ruchem (choreoterapię), ćwiczenia orientacji przestrzennej oraz w schemacie własnego ciała, ćwiczenia języka migowego, rozwijania komunikacji, odczytywania emocji, ćwiczenia poznawania „języka ciała”, rozpoznawania przekazów werbalnych i niewerbalnych¹⁶. Często w warsztatach wykorzystuje się omówioną wcześniej serię „Książek Łatwych w Czytaniu”.

4. Metodyka biblioterapii dzieci niewidomych i niedowidzących

Warsztaty prowadzone z tą grupą powinny rozwijać potrzeby poznawcze i estetyczne, społeczne, rozwijać niezależność i samodzielność, wzmacniać akceptację własnej niepełnosprawności. Większość wprowadzanych metod została zaczerpnięta z tyflopädagogiki. Praca z tekstem opiera się głównie na głośnym czytaniu przez prowadzącego warsztaty¹⁷, słuchaniu książek „mówionych” (audiobooków), samodzielnym odczytywaniu książek wydanych alfabetem Braille’a, zaś dla dzieci najmłodszych nieocenione będą książki „dotykowe” (z wypukłymi obrazkami), np. seria „Shapes” (tj. „Kształty”) wydawana w Londynie od 2000 roku. Warto pamiętać,

¹⁴ W ramach tej serii ukazały się następujące tytuły: *W bibliotece; W kościele; U lekarza; Na poczcie; Ulica; W sklepie, Jadę autobusem i tramwajem*, Toruń 1992–2000.

¹⁵ I. Borecka, S. Wontorowska-Roter, *Biblioterapia w edukacji dziecka niepełnosprawne-go intelektualnie*, Wałbrzych 2003; także S.W. Józwiak, *Inszenizacja baśni i zabawy czytelnicze jako formy biblioterapii w procesie dydaktyczno-wychowawczym dzieci upośledzonych umysłowo. Materiały konferencji „Zastosowanie biblioterapii w procesie dydaktyczno-wychowawczym”*, Wałbrzych 1992.

¹⁶ Zob. M. Panasiuk, *Rozwój myślenia dzieci głuchych*, Warszawa 1990; także Małymi krokami do wielkich celów. *W świecie osób głuchoniewidomych*, red. M. Białek, Warszawa 2009.

¹⁷ Np. czytanie książek, w których pojawia się bohater niewidomy: I. Jurgielewiczowej, *Ten obcy*, Warszawa 2009; J. Frey, *W ciemności. Prawdziwa historia Leonii*, przeł. E. Knichnicka, Wrocław 2004.

że osoby niewidome i częściowo ociemniałe mają najczęściej mocno rozwinięty zmysł słuchu, dlatego warsztaty należy urozmaicać o muzykoterapię, ćwiczenia ruchowe z elementami rytmiki i śpiewu, ćwiczenia sprawności zmysłów innych niż wzrok oraz usprawniające motorykę, a także zajęcia plastyczne np. lepienie z plasteliny lub gliny. Cykl proponowanych warsztatów może nosić tytuł: „Dobrze widzi się tylko sercem”¹⁸.

5. Metodyka biblioterapii w pracy z dziećmi i młodzieżą niedostosowaną społecznie

Zaliczamy do tej grupy osoby niepotrafiące zaakceptować wymogów regulaminu szkolnego, często popadające w konflikty z otoczeniem i z prawem, zaniedbane wychowawczo, pochodzące z rodzin patologicznych. Celem warsztatów będzie rozładowanie negatywnych stanów emocjonalnych i silnych napięć, pokonanie niechęci do literatury, pokazanie wartości czytania, korekta negatywnych postaw. Dobrym środkiem biblioterapeutycznym będą tutaj np. książki: B. Rosiek (*Alkohol, prochy i ja*¹⁹); J. Frey (*Pokręcony świat*²⁰, *Odlot na samo dno*²¹, *Oszaleć ze strachu*²²); M. Józefackiej (*Lotnica*²³, *Chłopak na niepogodę*²⁴); I. Jurgielewiczowej (*Inna*²⁵); Krystyny Bogler (*Supergigant z motylem*²⁶) i in.

Dobór metod powinien być zawsze przemyślany, dobrany indywidualnie do potrzeb grupy. Cennym źródłem gotowych warsztatów może okazać się kwartalnik „Biblioterapeuta. Biuletyn Informacyjny Polskiego Towarzystwa Biblioterapeutycznego” wydawany we Wrocławiu pod redakcją Krystyny Hrycyk.

W biblioterapii materiały czytelnicze dobieramy zgodnie z celem, który chcemy osiągnąć, wiekiem odbiorcy oraz jego potrzebami i możliwościami percepcyjnymi. Należy uwzględnić również zainteresowania uczestników terapii i poziom przygotowania czytelniczego. Do przeprowadzania warsztatów wykorzystuje się książki wydawane w sposób tradycyjny oraz tzw. czytelnicze materiały alternatywne. **Tradycyjne materiały czytelnicze możemy podzielić na**²⁷:

1. „Książki Łatwe w Czytaniu” – seria wydawana w Toruniu przez Fundację Literatury „Łatwej w Czytaniu” przeznaczona dla osób niepełnosprawnych intelektualnie.
2. Książki-zabawki, które przypominają kształtem maskotki, bohaterów bajkowych, mają formę przytulank, ale równocześnie zawierają prosty tekst pisany wierszem lub bajkę terapeutyczną. Książki takie mogą być wykonywane podczas

¹⁸ Zob. I. Borecka, L. Ippoldt, *Co czytać, aby łatwiej radzić sobie w życiu, czyli wprowadzenie do biblioterapii*, Wrocław 1998.

¹⁹ B. Rosiek, *Alkohol, prochy i ja*, Łódź 2006.

²⁰ J. Frey, *Pokręcony świat*, przeł. W. Moniak, Wrocław 2007.

²¹ J. Frey, *Odlot na samo dno*, przeł. M.J. Dykier, Wrocław 2008.

²² J. Frey, *Oszaleć ze strachu*, przeł. M.J. Dykier, Wrocław 2007.

²³ M. Józefacka, *Lotnica*, Lublin 1986.

²⁴ M. Józefacka, *Chłopak na niepogodę*, Lublin 1989.

²⁵ I. Jurgielewiczowa, *Inna*, Warszawa 2002.

²⁶ K. Boglar, *Supergigant z motylem*, Warszawa 1989.

²⁷ Podziału dokonała I. Borecka, *Biblioterapia formą terapii pedagogicznej*, Wałbrzych 2008, s. 29–31; teje, *Biblioterapia w szkole. Poradnik dla bibliotekarzy*, Legnica 1998, s. 19–21.

warsztatów, np. przez dzieci zdrowe i niepełnosprawne, a następnie przekazywane do szpitali, domów dziecka itp.

3. Książki wydawane alfabetem Braille'a dla osób niewidomych lub publikowane dużą czcionką i przeznaczone dla osób niedowidzących (z wadami wzroku lub seniorów).
4. Literatura popularna (proza, poezja, dramaty).

Wśród czytelnicznych materiałów alternatywnych możemy wyróżnić:

1. Książki „mówione” nagrane na płytach lub kasetach, audiobooki przeznaczone dla osób niewidomych i ociemniałych, a także dla uczniów z zaburzeniami dysleksji oraz dla tych osób, które preferują słuchanie zamiast tradycyjnego czytania.
2. Płyty z efektami akustycznymi, odgłosami przyrody (szum lasu, morza, śpiew ptaków) wykorzystywane do relaksacji.
3. Płyty z muzyką poważną, filmową, piosenkami dla dzieci, melodiami do muzykoterapii i choreoterapii.
4. „Bity inteligencji” i karty do nauki czytania niezbędne w rehabilitacji metodami filadelfijską i brytyjską dzieci niepełnosprawnych intelektualnie, np. z porażeniem mózgowym.
5. Zabawki i gry edukacyjne, puzzle, układanki.
6. Filmy wykorzystywane w biblioterapii, np. wspomagające proces rehabilitacji (lekcje języka migowego), ekranizacje wybitnych utworów literackich i lektur szkolnych, zajęcia kinezylogii edukacyjnej z ćwiczeniami P. Dennisona, filmowe pakiety edukacyjne, np.: „Lekcje przestrogi”²⁸ adresowane dla klas IV–VI szkoły podstawowej oraz seria „Nie zamykaj oczu!”²⁹ przeznaczona dla gimnazjalistów oraz uczniów szkół średnich.
7. Edukacyjne i terapeutyczne programy komputerowe, np. dla dzieci dyslektycznych „Królik Bystrzak”³⁰, „Ortofrajda – kolorowa ortografia”³¹ oraz „Dyslektyk”³².

Materiałami wspomagającymi biblioterapię mogą być różne przedmioty (rekwizyty) wykorzystywane do poszczególnych warsztatów, zabaw, przedstawień teatralnych. Często zdarza się, że mówienie o książce jest tylko pretekstem do rozmów bardziej osobistych z uczestnikami terapii, którym łatwiej się otworzyć, omawiając problemy bohatera literackiego. Kryterium biblioterapeutyczne często nie

²⁸ Dotąd ukazały się „Lekcje przestrogi 1” i „Lekcje przestrogi 2” – zostały wydane przez Wydawnictwo Rafael z Krakowa. Jest to seria filmów DVD o współczesnych zagrożeniach młodzieży, do których dołączono materiały pomocnicze w postaci konspektów z propozycjami lekcji i dyskusji. W większości są to oparte na faktach fabularne opowieści o losach młodych ludzi, których dotyczy problem narkomanii, alkoholizmu, przemocy, sekt, uzależnienia itd.

²⁹ Jest to cykl 7 filmów edukacyjnych na DVD z przeznaczeniem do wykorzystania na lekcjach dla młodzieży w wieku 13–19 lat, wydany przez Projekt-Kom z Sosnowca.

³⁰ Program edukacyjny na CD-ROM wydawany dla dzieci przez CD Projekt z Warszawy.

³¹ Pakiet edukacyjny adresowany do uczniów szkół podstawowych, służy zarówno nauce ortografii, jak i wspomaga proces czytania na poziomie elementarnym. Wykorzystany kolorowy materiał ikoniczny silnie oddziałuje na pamięć wzrokową, która stanowi istotny czynnik wpływający na zapamiętywanie zasad ortografii. Program zalecany przez MEN.

³² Program rekomendowany przez Polskie Towarzystwo Dysleksji jako wsparcie dla terapii pedagogicznej w pracy z uczniem z zaburzeniami dysgrafii, dysortografii, dyskalkuli itp. Jego kontynuację stanowi „Sposób na dysleksję”.

pokrywa się z oceną artystyczną utworu czy też naukową wartością książki. Pozycje uznawane za wybitne dzieła literackie nierzadko okazują się nieprzydatne do pracy terapeutycznej.

Danuta Gostyńska³³ zaproponowała podział materiałów biblioterapeutycznych na:

1. **Materiały refleksyjne (problematica)**, czyli powieści obyczajowe, biograficzne, psychologiczne i socjologiczne. Celem ich zastosowania jest wzbudzenie zainteresowania danym zagadnieniem, przemyślenie własnego postępowania, przepracowanie problemów, zaakceptowanie słabości lub budzenie wiary we własne możliwości. Jak napisał Jarosław Iwaszkiewicz: „kocham książkę dlatego, że wprowadza mnie w mój własny świat, że odkrywa we mnie bogactwa, których nie przeczuwałem”³⁴.
2. **Materiały pobudzające (stimulativa)**, np. lektury o tematyce podróźniczej, przygodowej, popularnonaukowe, winny stymulować do działania, budzić poczucie radości życia, a u osób niepełnosprawnych czy przewlekle chorych kompensować brak możliwości swobodnego przemieszczania się i ruchu.
3. **Materiały uspakajające (sedativa)**, tj. literatura humorystyczna, fantasy, baśnie, winny wprowadzać czytelnika w stan relaksacji, przywoływać przyjemne skojarzenia i emocje, często czytane są z towarzyszeniem muzyki relaksacyjnej.
4. Wanda Kozakiewicz zaproponowała jeszcze wyróżnienie **materiałów tzw. sacrum** – to rodzaj literatury, który wywołuje u czytelnika silne wzruszenie natury religijnej lub sprawia, że czytelnik podczas lektury dokonuje ważnego dla siebie odkrycia.

Czytanie dostarcza bodźców do rozwoju emocjonalnego, przyczynia się do wzbogacenia wyobraźni, kształtuje postawy, rozszerza słownictwo i wiedzę. Może stać się inspiracją do różnych form aktywności intelektualnej, np. dyskusji, dramy, recytacji, opowiadania, działalności plastycznej i muzycznej. Książka nierzadko staje się kołem ratunkowym dla osób niepełnosprawnych, spełniając funkcje kompensacyjne. Zaspokajają także potrzeby estetyczne, w myśl chińskiego przysłowia „książka jest niczym ogród, który można włożyć do kieszeni...”. Przeżycia czytelnicze, literackie oparte są w znacznej mierze na osobistych doświadczeniach odbiorcy, na zbieżności losów bohatera z losami czytającego³⁵. Jak trafnie zauważył Roman Ingarden: „każde dzieło zostaje dopełnione przez czytelnika w akcie recepcji”³⁶. Zawsze postrzegamy czytane słowo w sposób osobisty, w zależności od naszych indywidualnych doświadczeń, stanu emocjonalnego, poziomu wrażliwości. Stosowany często w biblioterapii podział na **słowa ciepłe** (wywołujące u czytelnika skojarzenia z przyjemnością, odpoczynkiem, oznaczające pozytywne emocje), **zimne** (budzące uczucie chłodu, niepokoju, przywołujące przykre skojarzenia, negatywne emocje) oraz **obojętne** (które informują tylko o czymś, nie mając silnego zabarwienia emocjonalnego), ma również jedynie formę umowną. W zależności od kontekstu,

³³ Zob. W. Szulc, *Kulturoterapia. Wykorzystanie sztuki i działalności kulturalno-oświatowej w lecznictwie*, Poznań 1994, s. 69–70.

³⁴ J. Iwaszkiewicz, *Gawędy o książkach i czytelnikach*, Warszawa 1984, s. 8.

³⁵ Zob. I. Borecka, L. Ippoldt, *Lecznicza moc słowa* [tekst udostępniany w formie elektronicznej; dostępny na: www.eduskrypt.pl], 2006, s. 18 [dostęp: 23.12.2011].

³⁶ R. Ingarden, *Studia z estetyki*, t. 1, Warszawa 1966, s. 9.

sytuacji i nastroju odbiorcy, każdy wyraz może zmienić swoją konotację, np. słowo „słońce” będzie powszechnie odbierane jako „ciepłe”, jednak u osób przebywających w szpitalu na oddziale oparzeniowym nie będzie wywoływało przyjemnych skojarzeń. Podział ten został wykorzystany w jednej z najbardziej znanych w Polsce bajek biblioterapeutycznych zatytułowanej *O Ciepłym i Puchatym*³⁷,

które miało to do siebie, że im więcej rozdawało się go innym, tym więcej przybywało. Dlatego wszyscy swobodnie obdarowywali się *Ciepłym i Puchatym*, wiedząc, że nigdy go nie zabraknie. Matki dawały *Ciepłe i Puchate* dzieciom, kiedy wracały do domu, żony i mężowie wręczali je sobie na powitanie, po powrocie z pracy, przed snem; nauczyciele rozdawali je w szkole, sąsiedzi na ulicy i w sklepie, znajomi przy każdym spotkaniu; nawet groźny szef w pracy nierzadko sięgał do swojego woreczka z *Ciepłym i Puchatym*. Nikt tam nie chorował i nie umierał, a szczęście i radość mieszkaly we wszystkich rodzinach³⁸.

Niestety, do miasta przyjechała zła czarownica, która zaczęła sprzedawać *Zimne i Kolczaste*, będące przyczyną wielu chorób i nieszczęść ludzkich. Ludzie poukrywali *Ciepłe i Puchate* „na dno szafy”, bojąc się, że go dla nich zabraknie. Nie wiedzieli, że szczęście, spokój, radość mnożą się, gdy się je dzieli z innymi... Po lekturze tej bajki możemy porozmawiać z dzieckiem o tym, jak ważne są dobre i ciepłe relacje z innymi osobami, empatia, zwykły uśmiech.

Wielu pedagogów i psychologów zwraca uwagę na zasadność i pożyteczność tworzenia zestawień (list) książek przydatnych w terapii dzieci, młodzieży, dorosłych i seniorów.

Książki biblioterapeutyczne dla dzieci

Należy zadbać o jak najwcześniejszy kontakt dziecka z książką. Nasze prababice intuicyjnie wyczuwały, że przekazywane z pokolenia na pokolenie powiastki, baśnie, bajki są niezbędne do prawidłowego wychowania, edukacji i wprowadzania dziecka w świat wartości³⁹. Można nawet zaryzykować stwierdzenie, że zaczarowany świat bajek i baśni to nieodzowny element szczęśliwego dzieciństwa. Czytanie dziecku przed snem daje mu poczucie bliskości – słuchając głosu mamy, taty, babci czy starszego rodzeństwa, czuje się bezpieczne i kochane. Chwile takie bywają jednym z najpiękniejszych wspomnień z okresu dzieciństwa.

Termin „bajkoterapia” bywa używany często umownie dla różnych gatunków literackich. *Bajki terapeutyczne dla dzieci* Marii Molickiej⁴⁰ czy *Bajki, które leczą* Doris Brett⁴¹ niekoniecznie są bajkami, raczej opowiadaniem, opowieściami czasami historyjkami z morałem. W książce *Baśń i dziecko*⁴² znajdziemy porównanie

³⁷ *Bajka o Ciepłym i Puchatym*, oprac. A. Dodziuk, [w:] A. Dodziuk, *Pokochać siebie i zacząć żyć inaczej*, Warszawa 1996, s. 126–127.

³⁸ Tamże, s. 126.

³⁹ A. Baluch, *Książka jest światem. O literaturze dla dzieci małych oraz dla dzieci starszych i nastolatków*, Kraków 2005.

⁴⁰ M. Molicka, *Bajki terapeutyczne dla dzieci*, wyd. 2 popr. i uzupeł., Poznań 2002.

⁴¹ D. Brett, *Bajki, które leczą*, cz. 1 i 2, przeł. M. Trzebiatowska, Gdańsk 2005.

⁴² *Baśń i dziecko*, red. H. Skrobiszewska, Warszawa 1978, s. 22.

bajki, baśni i opowiadania. Bajka to niewielkich rozmiarów powiastka wierszem lub prozą, zazwyczaj o prostej jednowątkowej fabule, zakończona morałem. To jeden z podstawowych gatunków literatury dydaktycznej. Baśń to utwór o treści fantastycznej, zawarte są w niej symbole, elementy marzenia i snu, nawiązania do wierzeń i podań ludowych. Bruno Bettelheim⁴³ podkreślał cztery istotne elementy baśni: fantazję, „otrząśnięcie się” po głębokiej rozpacz, ocalenie z jakiegoś wielkiego niebezpieczeństwa, a przede wszystkim (najczęściej w końcowym etapie): pocieszenie i ukojenie. Opowiadanie to gatunek epicki o prostej, zazwyczaj jednowątkowej fabule, bliski noweli ze względu na wielkość. Wyróżnia się swobodą kompozycyjną, obecnością dygresji, partii opisowych i refleksyjnych. Ale przecież nie tylko o terminologię tutaj chodzi, najważniejszy jest przekaz, a bardziej istotne staje się pytanie, po co i jak tworzyć terapeutyczne utwory dla dzieci. Przywoływany już wcześniej w tej pracy B. Bettelheim napisał:

Jeśli opowieść ma naprawdę przykuć uwagę dziecka, musi je zabawić i obudzić w nim ciekawość. Jeśli jednak ma wzbogacić jego życie, musi pobudzić jego wyobraźnię, pomóc dziecku w rozwijaniu inteligencji i porządkowaniu uczuć, musi mieć związek z jego lękami i dążeniami oraz umożliwić mu pełne rozeznanie własnych trudności, a zarazem podać sposoby rozwiązywania nękających je problemów⁴⁴.

Na użytek biblioterapii przyjęto pojęcie bajki terapeutycznej (bajki-pomagajki) i jej umowny podział na bajkę relaksacyjną, psychoedukacyjną i psychoterapeutyczną⁴⁵.

1. **Bajka relaksacyjna** ma wywołać u dziecka odprężenie i uspokojenie, wyciszyć emocje. Posługuje się wizualizacją, aby młody słuchacz mógł wyobrazić sobie i wszystkimi zmysłami poczuć miejsca i sytuacje, w których odpoczywa. Jej akcja toczy się w miejscu dobrze znanym dziecku, odbieranym jako przyjazne i bezpieczne. W utworach tych powinno się znaleźć wiele elementów odwołujących się do odbioru wielozmysłowego: szum drzew, wiatru, zapach łąki, lasu, kolory nieba, tęczy, kwiatów, faktury (dotyk) trawy, mchu itp. Na polskim rynku ukazuje się coraz więcej tego typu bajek, np. *Zaczarowany róg Kamila* Eriki Meyer-Glitz⁴⁶, *33 odprężające opowiadania dla dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym* Gabriele Hermanns⁴⁷, *Wtul się w miękką chmurkę* Sabine Kalwitzki⁴⁸, *Klucz w małe ręce. Podróże do krainy fantazji, opowiadania i ćwiczenia wyobraźni* Vol-

⁴³ B. Bettelheim, *Cudowne i pożyteczne. O znaczeniach i wartościach baśni*, przeł. i przedm. opatrzyła D. Danek, t. 1 i 2, Warszawa 1985.

⁴⁴ Tamże, s. 41–42.

⁴⁵ Zob. M. Molicka, *Bajkoterapia. O lękach dzieci i nowej metodzie terapii*, Poznań 2002, s. 153–217.

⁴⁶ E. Meyer-Glitz, *Zaczarowany róg Kamila. Terapeutyczne opowiadania na dobranoc*, przeł. M. Jałowicz, Kielce 2003.

⁴⁷ G. Hermanns, *33 odprężające opowiadania dla dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym*, przeł. M. Jałowicz, Kielce 2005.

⁴⁸ S. Kalwitzki, *Wtul się w miękką chmurkę*, Kielce 2005. Tejże, *Poczuj ciepłe promienie słońca*, Kielce 2005.

ker Friedel⁴⁹. Relaksację może pogłębić odpowiednio dobrana muzyka, a także odgłosy przyrody: szum morza, śpiew ptaków, dźwięki spadających kropel deszczu (muzykoterapia).

2. W **bajce psychoedukacyjnej** bohater ma problem podobny do tego, który przeżywa dziecko (lęk, smutek, strach, złość) i potrafi sobie z nim poradzić! Utwór daje więc wzór strategii zachowania dla dziecka, które (czy się do tego otwarcie przyzna czy nie) będzie próbowało w sytuacji trudnej postępować podobnie jak jego ulubiony bohater (stąd popularność np. serii o *Franklinie*⁵⁰). Bajki te rozwijają świadomość emocjonalną, uczą rozpoznawać, nazywać emocje, a przede wszystkim wpływać na nie! W literaturze taki rodzaj bajek reprezentują także: *Bajki na dobry sen* Gerlinde Ortner⁵¹, które poruszają m.in. takie tematy, jak: umiar w oglądaniu telewizji, dziecko upośledzone w klasie, kłopoty finansowe w rodzinie, lęk przed pobytem w szpitalu, jak godzić się z niepowodzeniami i rozczarowaniami. Do każdego utworu dodany jest komentarz dla rodziców z poradami, jak rozmawiać na dany temat z dzieckiem. W zależności od problemu młodego człowieka możemy wykorzystać: bajki Wojciecha Kołyszki wydawane przez Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, np. *Smok Lubomił i tajemnice złości*⁵², *Zakłęte miasto i sekrety smutku*⁵³, *Pogromca potworów i magia strachu*⁵⁴, *Bawian, Cudanna i pułapki zazdrości*⁵⁵, *Latający śpiwór i maski wstydu*⁵⁶, opowiadania Eriki Meyer-Glitz: *Jakub pogromca strachu*⁵⁷, *Wiadomość od taty*⁵⁸, *Kiedy Pani Złość przychodzi z wizytą*⁵⁹, Katarzyny Szeligi: *Historia Guziolka czyli jak tworzyć i wykorzystywać bajki i opowiadania w biblioterapii oraz rozwoju aktywności twórczej dzieci w wieku przedszkolnym. Poradnik dla dzieci, rodziców i nauczycieli*⁶⁰ i wiele innych.

⁴⁹ V. Friedel, *Klucz w małe ręce. Podróże do krainy fantazji, opowiadania i ćwiczenia wyobraźni*, przeł. M. Jałowiec, Kielce 2000.

⁵⁰ P. Bourgeois, B. Clark, *Franklin idzie do szpitala*, przeł. P. Zarawska, Bielsko-Biała 2002. Tychże, *Franklin boi się burzy*, *Franklin czeka na siostrzyczkę*, *Franklin mały chwalięta*, *Franklin chce mieć zwierzątko*, *Franklin ma zły dzień*, *Franklin mały bałaganiarz*, *Franklin pomaga koledze*, *Franklinie, pośpiesz się!* i in.

⁵¹ G. Ortner, *Bajki na dobry sen*, Warszawa 1996, Tejże, *Nowe bajki na dobry sen*, Warszawa 2008.

⁵² W. Kołyszko, *Smok Lubomił i tajemnice złości*, Gdańsk 2005.

⁵³ W. Kołyszko, *Zakłęte miasto i sekrety smutku*, Gdańsk 2008.

⁵⁴ W. Kołyszko, *Pogromca potworów i magia strachu*, Gdańsk 2005.

⁵⁵ W. Kołyszko, *Bawian, Cudanna i pułapki zazdrości*, Gdańsk 2007.

⁵⁶ W. Kołyszko, *Latający śpiwór i maski wstydu*, Gdańsk 2006.

⁵⁷ E. Meyer-Glitz, *Jakub pogromca strachu. Terapeutyczne opowiadania dla dzieci przeżywających lęki*, przeł. M. Jałowiec, Kielce 2001.

⁵⁸ E. Meyer-Glitz, *Wiadomość od taty. Terapeutyczne opowiadania o utracie i rozstaniach*, przeł. M. Jałowiec, Kielce 2002.

⁵⁹ E. Meyer-Glitz, *Kiedy Pani Złość przychodzi z wizytą. Terapeutyczne opowiadania dla impulsywnych dzieci*, przeł. M. Jałowiec, Kielce 2001.

⁶⁰ K. Szeliga, *Historia Guziolka czyli jak tworzyć i wykorzystywać bajki i opowiadania w biblioterapii oraz rozwoju aktywności twórczej dzieci w wieku przedszkolnym. Poradnik dla dzieci, rodziców i nauczycieli*, Kraków 2005.

3. **Bajki psychoterapeutyczne** przeznaczone są głównie dla dzieci w wieku od 4 do 9 lat, a inspiracją do ich opracowania były baśnie. Są zazwyczaj dłuższe, mają rozbudowaną fabułę, występują w nich przenośnie, symbole i metafory, fantastyka przeplata się z rzeczywistością. Głównym ich zadaniem jest osvajanie dziecka z sytuacjami lękotwórczymi, a co za tym idzie – rozumienie i obniżanie lęku, wzmacnianie poczucia wiary w siebie i własne możliwości oraz uczenie myślenia pozytywnego. Czasami poruszają bardzo trudne tematy, np. *Księżycowy domek* M. Molickiej⁶¹ ukazuje lęki związane z alkoholizmem ojca, *Perła*⁶² tej samej autorki porusza trudny temat operacji i amputacji, *Jeż* Katarzyny Kotowskiej⁶³ dotyczy problemu adopcji, o śmierci opowiada *Jesień liścia Jasia* Leo Buscaglia⁶⁴, z lękami przed ciemnością rozprawiają się: Aleksandra Mpize: *Flabelino i dziewczynka, która bała się spać*⁶⁵, Irene Wineman Marcus, Paul Marcus: *Nocne straszdyła*⁶⁶, Roksana Jędrzejewska-Wróbel: *Gębolud*⁶⁷, Joanna Jung: *Lila i bestia z szafy*⁶⁸.

Nie jest łatwo funkcjonować dziecku w świecie dorosłych, ale dorośli mają problemy z rozumieniem świata dzieci. Bajki, baśnie, opowiadania, mity tworzą pomost pomiędzy tymi światami, wytwarzają kod porozumienia i wzajemnej akceptacji.

Książki wykorzystywane w biblioterapii dla młodzieży

Teksty biblioterapeutyczne dla młodzieży szkolnej mogą interweniować w cztery różne sfery życia młodego człowieka: emocjonalną (pokazują skalę i rozpiętość różnorodnych uczuć, rozładowują stres i napięcie, pomagają zaakceptować siebie i innych, kompensują braki i niedostatki doświadczeń, pomagają pozbyć się negatywnych emocji), intelektualną (porządkują wiedzę o świecie, wzbogacają słownictwo, stymulują aktywność twórczą, rozbudzają wyobraźnię i pomysłowość, uczą strategii działania), społeczną (budzą poczucie przynależności i wzmacniają więź uczuciową z członkami rodziny, przyjaciółmi, grupą, pomagają odnaleźć się w społeczności, ułatwiają zaakceptowanie norm, nakazów i zakazów przyjętych w danym środowisku) i wreszcie w sferze zachowania (zachęcają do aktywności, działania, pozwalają zrozumieć i przewidzieć skutki postępowania, uczą oceniać postawy moralne, rozpoznawać zagrożenia i bronić się przed nimi)⁶⁹. Literatura dla młodzieży znacznie różni się od tekstów dla dzieci. Powinna przede wszystkim pomagać w rozwiązywaniu problemów wiążących się z okresem dorastania poprzez kształtowanie hierarchii wartości, uświadomienie istnienia różnorodnych zagrożeń (alkohol, narkotyki, sekty), pokazywanie roli przyjaźni, formowanie postaw prorodzinnych,

⁶¹ M. Molicka, *Księżycowy domek*, [w:] tejże, *Bajki terapeutyczne dla dzieci...*, s. 135–148.

⁶² M. Molicka, *Perła*, tamże, s. 194–208.

⁶³ K. Kotowska, *Jeż*, wyd. 2, Poznań 2010.

⁶⁴ L. Buscaglia, *Jesień liścia Jasia. Opowieść o życiu dla małych i dużych*, przeł. E. Wojtych, Gdańsk 2007.

⁶⁵ A. Mpize, *Flabelino i dziewczynka, która bała się spać*, przeł. E. Ziemska, Warszawa 2005.

⁶⁶ I. Wineman Marcus, P. Marcus, *Nocne straszdyła*, przeł. E. Zubrzycka, Gdańsk 2005.

⁶⁷ R. Jędrzejewska-Wróbel, *Gębolud*, Łódź 2010.

⁶⁸ J. Jung, *Lila i bestia z szafy*, Gdańsk 2002.

⁶⁹ Por. W. Szulc, *Kulturoterapia...*, s. 38–39.

budowanie poczucia sensu życia, poszukiwanie własnej drogi zawodowej i miejsca w grupie. Zazwyczaj młody człowiek wchodzący w dorosłość bardzo krytyczne odnosi się do otaczającej go rzeczywistości, neguje ustalone normy moralne i społeczne, zasady funkcjonowania w szkole i życia w rodzinie. Szuka odpowiedzi na pytania filozoficzno-egzystencjonalne, próbuje doświadczać nowych doznań, czasami ryzykując zdrowiem, a nawet życiem. Zadaniem biblioterapii będzie przepracowanie sytuacji trudnych, udzielenie pomocy w przełamaniu kryzysów natury egzystencjonalnej, zachęta do świadomego wyboru tego, co dobre, mądre i piękne. Brak wiary w siebie sprzyja występowaniu zaburzeń w relacjach interpersonalnych, wywołuje nerwicę, depresję, anoreksję, bulimię itd. I na tym polu odpowiednio dobrana lektura może odegrać istotną rolę w budowaniu własnego wizerunku, postrzeganiu siebie i innych poprzez pryzmat pozytywnych cech, docenianiu ich i wzmacnianiu.

Ciekawą ofertę wydawniczą skierowaną do nastolatków zaproponował Zakład Narodowy im. Ossolińskich we Wrocławiu. Seria „Nasza Biblioteka” porusza, często niełatwe, problemy współczesnej młodzieży, takie jak: narkomania i mechanizmy popadania w nałóg (Jana Frey: *Odłot na samo dno*⁷⁰), alkoholizm (Ann Ladiges: *Spadaj mięczaku*⁷¹, Jana Frey: *Pokrecony świat*⁷²), przemoc, mobbing w szkole i w grupie rówieśniczej (Elisabeth Zöller: *A jednak... strzelę!*⁷³, Heidi Hassenmüller: *Mam dość*⁷⁴, Stefan Casta: *Gra w śmierć*⁷⁵), problem AIDS (Marliese Arold: *Chcę żyć!*⁷⁶), kwestie przynależności do sekt i wspólnot religijnych (Jana Frey: *Chłód od rajy. Prawdziwa historia Hannah*⁷⁷), trudności z przystosowaniem się do otaczającego świata, członkostwo w grupach młodzieżowych (Grzegorz Gortat: *Do pierwszej krwi*⁷⁸, Heidi Hassenmüller: *Czarne, czerwone, śmierć*⁷⁹), walka z przeciwnościami losu (Heidi Hassenmüller: *Désirée czyli czas próby*⁸⁰), kradzież (Krzysztof Petek: *Diamentowy pościg*⁸¹), ucieczki z domu (Jana Frey: *W ślepym zaułku wolności. Dzieci ulicy*⁸²), anoreksja i bulimia (Heidi Hassenmüller: *W sidłach anoreksji*⁸³, Brigitte Kolloch, Elisabeth Zöller: *Dziennik bulimiczny*⁸⁴), molestowanie seksualne dzieci (Heidi Hassenmüller:

⁷⁰ J. Frey, *Odłot na samo dno*, M.J. Dykier, Wrocław 2004.

⁷¹ A. Ladiges, *Spadaj mięczaku*, przeł. E. Knichnicka, Wrocław 2008.

⁷² J. Frey, *Pokrecony świat*, przeł. W. Moniak, Wrocław 2007.

⁷³ E. Zöller, *A jednak... strzelę!*, przeł. A. Soróbkka, Wrocław 2008.

⁷⁴ H. Hassenmüller, *Mam dość*, przeł. P. Filippi-Lechowska, Wrocław 2009.

⁷⁵ S. Casta, *Gra w śmierć*, przeł. B. Gawryluk, Wrocław 2007.

⁷⁶ M. Arold, *Chcę żyć! historia Nadine – nosicielki wirusa HIV*, przeł. E. Knichnicka, Wrocław 2006.

⁷⁷ J. Frey, *Chłód od rajy. Prawdziwa historia Hannah*, przeł. M. Lubyk, Wrocław 2002.

⁷⁸ G. Gortat, *Do pierwszej krwi*, Wrocław 2006.

⁷⁹ H. Hassenmüller, *Czarne, czerwone, śmierć*, przeł. M.J. Dykier, Wrocław 2006.

⁸⁰ H. Hassenmüller, *Désirée czyli czas próby: opowieść o przetrwaniu*, przeł. A i T. Soróbkka, Wrocław 2007.

⁸¹ K. Petek, *Diamentowy pościg*, Wrocław 2009.

⁸² J. Frey, *W ślepym zaułku wolności. Dzieci ulicy*, przeł. M. Lubyk, Wrocław 2001.

⁸³ H. Hassenmüller, *W sidłach anoreksji*, przeł. M.J. Dykier, Wrocław 2009.

⁸⁴ B. Kolloch, E. Zöller, *Dziennik bulimiczny*, przeł. A i T. Soróbkka, Wrocław 2006.

*Dobranoc, słońko*⁸⁵), niechciana ciąża czternastoletniej dziewczyny, która pomimo piętrzących się trudności postanawia urodzić dziecko (Jana Frey: *Bez odwrotu*⁸⁶), niepełnosprawność (Jana Frey: *W ciemności. Prawdziwa historia Leonii*⁸⁷) czy konflikty pokoleniowe (Beaty Ostrowickiej: *Zła dziewczyna*⁸⁸ oraz *Świat do góry nogami*⁸⁹). Książki wydawane w tej serii wywołują żywy oddźwięk wśród młodych czytelników, mogą posłużyć jako punkt wyjścia do rozmów na trudne tematy związane z okresem dorastania. W pracy z młodzieżą gimnazjalną i licealną pomocna może okazać się również lektura *Biblioterapii w praktyce. Poradnika dla nauczycieli, wychowawców i terapeutów* pod redakcją Eweliny Koniecznej⁹⁰, zawierająca szereg scenariuszy na temat: wirtualnych znajomości, pierwszych kontaktów seksualnych, miłości i zdrady, potrzeby akceptacji, stereotypów, homoseksualizmu, antykoncepcji, aborcji itd. Książka ta jest nie tylko źródłem pomysłów na warsztaty z grupą, ale również poradnikiem, w jaki sposób pisać własne, autorskie programy biblioterapeutyczne. Warsztaty z nastolatkami powinny opierać się zawsze na takich książkach (lub ich fragmentach), których lektura nie znuży, a wręcz przeciwnie: zafrajuje i zaciekawi, zachęci do przemyśleń, dyskusji. Niewątpliwie do tej grupy należą bestsellerowe poradniki Beaty Pawlikowskiej wydawane przez Instytut Wydawniczy „Latarnik”: *W dżungli życia*⁹¹, *W dżungli miłości*⁹², *W dżungli samotności*⁹³, *W dżungli niepewności*⁹⁴. To książki dla osób poszukujących swojej drogi w życiu, próbujących zrozumieć, czym jest szczęście i jak je osiągnąć. Jak napisał znany polarnik i zdobywca biegunów Marek Kamiński: „to świetne przewodniki w tej najważniejszej podróży – często ekstremalnej, pełnej niebezpiecznych zakrętów – w podróży przez życie po własne szczęście i wewnętrzny spokój”⁹⁵.

Książki wykorzystywane w biblioterapii dla rodziców

Biblioterapia, kontakt z książką, daje możliwość doznawania i odkrywania nowych tematów i wartości dla czytelnika w każdym wieku. Dorośli, mimo doświadczenia życiowego, zdolności przewidywania, stabilizacji życiowej równie często jak inne grupy wiekowe popadają w depresję, tracą chęć do działania, a czasami i do życia, bywają zbyt nerwowi, nie radzą sobie z lękami, popadają w przeróżne nałogi, mają problem z samoakceptacją, nie potrafią pomóc sobie ani innym. Na nich spoczywa podwójny obowiązek: „bycia lekarzem” dla własnej psychiki i emocji swoich

⁸⁵ H. Hassenmüller, *Dobranoc, słońko*, przeł. M.J. Dykier, Wrocław 2009.

⁸⁶ J. Frey, *Bez odwrotu*, przeł. E. Knichnicka, Wrocław 2005.

⁸⁷ Tejże, *W ciemności. Prawdziwa historia Leonii*, przeł. E. Knichnicka, Wrocław 2004.

⁸⁸ B. Ostrowicka, *Zła dziewczyna*, Wrocław 2005.

⁸⁹ Tejże, *Świat do góry nogami*, Wrocław 2002.

⁹⁰ *Biblioterapia w praktyce. Poradnik dla nauczycieli, wychowawców i terapeutów*, red. E. Konieczna, Kraków 2006.

⁹¹ B. Pawlikowska, *W dżungli życia*, Warszawa 2008.

⁹² Tejże, *W dżungli miłości*, Warszawa 2008.

⁹³ Tejże, *W dżungli samotności*, Warszawa 2010.

⁹⁴ Tejże, *W dżungli niepewności*, Warszawa 2009.

⁹⁵ Zob. M. Kamiński, *Rekomendacje*, www.beatapawlikowska.com [dostęp: 23.12.2011].

dzieci. W tekście: *Terapia wielkiego ładu* Marii Danuty Gostyńskiej⁹⁶ oraz książkach psycholog i terapeuty Ewy Woydyło: *Podnieś głowę*⁹⁷, *W zgodzie ze sobą*⁹⁸, *My rodzice dorosłych dzieci*⁹⁹, *Sekrety kobiet*¹⁰⁰, uważny czytelnik odnajdzie wiele porad jak zachować pogodę ducha i tzw. sprężystość emocjonalną. W lekturze zatytułowanej *Poprawka z matury* znajdziemy taką oto uwagę:

Osoby krzywdzone i zaniedbywane w dzieciństwie, niczym sprężyste piłki rzucające z wielką siłą o twarde, kamieniste lub grząskie podłoże, zamiast pęknąć, wypuścić powietrze, sflaczać i pozostać na dnie – odbijają się za każdym razem wysoko. Z początku może z trudem, ale z czasem coraz łatwiej i wyżej, odbijają się i szybują poza zasięg rażenia i ranienia. Ludzie sprężyści. Ludzie dojrzały i dorośli. Zaprawieni w treningu odbijania się od dna. Potrafiący w końcu poszybować na taką wysokość, z której już żadna siła nie jest w stanie zepchnąć ich w dół¹⁰¹.

Wspomniana sprężystość emocjonalna jest potrzebna w każdym wieku, by mieć siłę i odwagę walczyć o szczęście swoje i bliskich. Każdy z nas, budząc się rano, otrzymuje kredyt 86 400 sekund życia do wykorzystania przez jedną dobę. Czy i jak ten czas spożytkujemy, to już zależy od nas...

Postulat „Zaczytaj się zdrowo” zawarty w tytule tego artykułu niech stanie się zachętą do sięgania po mądre, wartościowe książki, aby *Wychowanie przez czytanie*¹⁰² było nie tylko popularyzowanym sloganem, ale stałą formą wprowadzania młodych ludzi w świat wartości, bo przecież obcowanie z literaturą to najskuteczniejszy i najtańszy sposób budowania bogatych zasobów wewnętrznych człowieka.

Reading for health! Positive effects of bibliotherapy for all

Abstract

Bibliotherapy is an old concept in library science. “Psyches iatreion” (Healing-Place in a Soul) is a phrase that was reported to be an inscription on the sacred library of Ramses II in Thebes. Bibliotherapy is a kind of therapy that uses individual’s relationship to the content of books, poetry and storytelling. It is placed in the therapeutic environment between psychology and medicine, bibliography and pedagogics. Along with these positive outcomes, other studies have shown additional advantages of using bibliotherapy with children as early as possible. The age level of a child and what he or she needs to take from the story might determine their life. Bibliotherapy can be used for a variety of reasons to help children overcome problems or difficult situations they are facing or may face. Literature allows a reader to identify with characters and problems presented in a book and to relate them to their own lives. It helps children to develop self-concept, empathy, creativity, imagination, word building skills and

⁹⁶ M.D. Gostyńska, *Terapia wielkiego ładu*, Kraków 1984.

⁹⁷ E. Woydyło, *Podnieś głowę*, Kraków 2009.

⁹⁸ Tejże, *W zgodzie ze sobą*, Kraków 2009.

⁹⁹ Tejże, *My rodzice dorosłych dzieci*, Kraków 2007.

¹⁰⁰ Tejże, *Sekrety kobiet*, Kraków 2009.

¹⁰¹ Tejże, *Poprawka z matury*, Kraków 2009, s. 8.

¹⁰² Zob. I. Koźmińska, E. Olszewska, *Wychowanie przez czytanie...*, s. 23–46.

knowledge. Children can create and participate in a roundtable discussion, learn to appreciate literature and become more motivated to read.

Bibliotherapy can be used to help children with emotional problems (ADHD), mental or physical illnesses, dyslexia as well as skilful pupils. The books chosen should meet the following criteria: they should be appropriate for child's reading and perception ability and the interest level should be suitable for child's maturity.