

Szanowni Rodzice!

W grudniu pragnę zachęcić do zapoznania się z artykułem dotyczącym biblioterapii jako jedną z metod terapeutycznych w pracy z dziećmi. Zapewne wiele osób z Państwa zna dzieci, które potrzebują i korzystają z różnych form terapii. Może warto zaproponować opiekunom tych dzieci udział w zajęciach z biblioterapii, a także samemu poświęcić więcej czasu wprowadzaniu dzieci w świat literatury. Zachęcam do lektury, aby bliżej poznać tę metodę.

BIBLIOTERAPIA

„Biblioterapia jest to zamierzone oddziaływanie na jednostkę lub grupę ludzi za pomocą specjalnie dobranej książki lub materiałów niedrukowanych”. (Konieczna Ewelina, *Biblioterapia w praktyce. Poradnik dla nauczycieli, wychowawców i terapeutów*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2006, s. 13). Biblioterapia jest obecnie jedną z ważniejszych i często stosowanych metod w pedagogice specjalnej i w szeroko rozumianej pracy z dziećmi, młodzieżą, osobami dorosłymi i starszymi. Ma duże możliwości zastosowania. Wykorzystuje się ją w terapii osób mających uszkodzony zmysł wzroku, słuchu, problemy z poruszaniem się, osób niepełnosprawnych intelektualnie, w pracy w hospicjach, szpitalach, domach pomocy społecznej itd. Ogromny zakres oddziaływań wskazuje, że jest to ceniona i mająca korzystny wpływ na odbiorców metoda pracy. W pracy z dziećmi stosuje się głównie bajki, baśnie i opowiadania terapeutyczne bardzo pomocne w redukcji lęków i kształtowaniu postaw prospołecznych. Dzieci przedszkolne przeżywają tak wiele lęków i trudności związanych z adaptacją w przedszkolu, z obawą przed ciemnością, zwierzętami, lekarzem, ogniem, duchami, chorobą, że trzeba o tym dużo mówić i dużo pisać, aby łatwiej mogły oswajać się z tym lękiem i z niego wyrastać. Bajki i baśnie są tu niezastąpioną formą pracy pedagogiczno- terapeutycznej.

Literatura odgrywa znaczącą rolę w życiu człowieka, gdyż daje wiele radości, pomaga przenieść się w świat marzeń, fantazji. Wraz z otwarciem książki czytelnik rozpoczyna nową, niecodzienną podróż do innego świata- ciekawego i kuszącego nieznanym. Autor książki to dla nas przewodnik oprowadzający nas po swoim świecie, wskazujący coraz to inne ścieżki. Pokazuje nam nowe, nieznane zjawiska, wprowadzając kolejne wątki i zawiązując kompozycję utworu. Z ostatnim wersem książki czytelnik kończy swoją podróż, zawsze jednak staje się bogatszy w nowe doświadczenia i przeżycia. Literatura jest jak las na wiosnę- pełen bogactw i nieocenionych dóbr, ale też tchnący tajemnicą. My musimy znaleźć

tylko odpowiedniego przewodnika, który zapozna nas z całym tym bogactwem i przepychem. Książka- dzieło literackie to przecież najlepszy przyjaciel człowieka. Ważne jest tylko, aby znaleźć tego właściwego przyjaciela.

Konkludując, łatwo stwierdzić, że niezwykle istotny jest w procesie biblioterapii i szeroko pojmowanego czytelnictwa dobór odpowiednich książek dostosowanych do możliwości i potrzeb indywidualnych wychowanków, co leży w gestii biblioterapeuty.

Znaczenie biblioterapii w redukcji lęków dziecięcych i kształtowaniu postaw społecznych

1. Biblioterapia jako oddziaływanie wykorzystujące literaturę spełnia ważną rolę w terapii lęków dziecięcych poprzez oswojenie z zagrożeniem(odwołanie się do bajek terapeutycznych Marii Molickiej).

2. Bajki, baśnie i opowiadania umożliwiają dzieciom przeżycia emocjonalne takich uczuć jak radość, współczucie, obawa czy sukces.

3. Bajki, baśnie, opowiadania i inne gatunki literackie pomagają w kształtowaniu postaw prospołecznych np. asertywności, empatii, koleżeństwa, tolerancji, akceptacji, prawdomówności oraz w samoocenie swego postępowania i rozwiązywaniu problemów.

Podział książek

Ze względu na możliwości oddziaływania literatury istnieje podział katalogów książek na trzy grupy. Wyróżnia się: książki o działaniu relaksującym i uspokajającym- zaliczamy tu m.in. literaturę wypoczynkowo- rozrywkową, przyrodniczą, książki o działaniu budzącym zainteresowanie i mobilizującym(literatura detektywistyczno- kryminalna, przygodowo- podróźnicza, fantastyczna), książki budzące refleksję i wzbogacające życie wewnętrzne(literatura historyczna, problemowa, poetycka, popularnonaukowa, refleksyjna) (W: Borecka Irena, *Biblioterapia- nowa szansa książki*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Olsztynie, Olsztyn 1992, s. 57).

Podział tych książek wyraźnie wskazuje, że literatura, a co z tym związane, i biblioterapia pomaga w kształtowaniu uczuć i postaw dzieci. Książki(w tym bajki) potrafią zrelaksować, uspokoić czytelnika, wprowadzić go w dobry humor, skłonić do refleksji, wzbudzają jego zainteresowanie różnymi zagadnieniami. Sprawiają, że świat uczuć, wewnętrzny świat człowieka staje się bogatszy, zmienia się i rozwija. Odpowiednio dobrane pozycje literackie ułatwiają trudny proces kształtowania postaw prospołecznych(ważne tu będą główne książki problemowe, refleksyjne i poetyckie).

Jeśli chodzi o pracę z dziećmi, to należy tu wykorzystywać pozycje beletrystyczne, gdyż muszą one być dostosowane do wieku odbiorcy, literatura faktu zaś ma zastosowanie dla osób dorosłych, młodzieży. Oprócz wieku bardzo ważne też jest dopasowanie do indywidualnych potrzeb każdej osoby, każdego dziecka. Literatura przygotowuje bowiem do rozwiązywania własnych problemów, dlatego zasada indywidualizacji jest tak bardzo istotna. Píše o tym aspekcie biblioterapii również Ewa Tomasik(Tomasik Ewa, *Zagadnienia pedagogiki specjalnej w literaturze. Przewodnik bibliograficzny. Część I- III*, wydawnictwo WSPS, Warszawa 1999, s. 7-11).

To skrupulatne dopasowanie literatury do problemu indywidualnej osoby świetnie widać w bajkach terapeutycznych Marii Molickiej, o których napiszę teraz więcej.

Bajki

Świat rozwijającego się dziecka to ciąg zdarzeń, zmian, na które musi ono zareagować. Często jest tak, że są to sytuacje trudne, bolesne, zaburzające jego rozwój. Dzieci przeżywają w związku z tym lęki, które są dla nich koszmarem i często pozostawiają trwałe ślady w ich osobowości(Por. Molicka Maria, *Bajki terapeutyczne*, Wydawnictwo Media Rodzina, Poznań 1999, s. 6).

Biblioterapia bardzo często, zwłaszcza w pracy z małymi dziećmi wykorzystuje bajkę. Bajki są bowiem utworami bardzo bliskimi dla dziecka od pierwszych chwil jego życia. Jak pisze M. Molicka, „W świecie bajek można spotkać przyjaciół, przeżyć wspaniałe przygody, a przede wszystkim pozbyć się lęku. Dziecko zapoznaje się w nich z sytuacjami wzbudzającymi niepokój oraz znajduje cudowne rozwiązanie problemów”. Każde dziecko czasem czegoś się boi, często jest to lęk, wewnętrzny niepokój, który niszczy go i utrudnia funkcjonowanie. Ważne jest jednak, aby uczyć dzieci, jak mogą sobie z tym radzić. Skuteczne radzenie sobie z własnymi lękami i zagrożeniami jest możliwe właśnie dzięki bajkom, bowiem to „bajki terapeutyczne pozwalają bez lęku spojrzeć na swoje problemy i uczyć, jak pomagać sobie samemu w trudnych sytuacjach”.

Dlaczego właśnie bajka ma taką moc? Bajka wykorzystuje różne techniki psychologiczne i jest tak skonstruowana, że uodparnia dziecko przed lękiem, obniża jego poziom, pozwala stawiać czoła różnym przeciwnościom. Jak wynika z badań M. Molickiej, poprzez bajki dziecko uczy się pozytywnego myślenia o sytuacjach lękotwórczych, przepracowuje je dzięki lekturze bajek i rozmowach o nich. Lęki dręczące dziecko tracą wówczas swoją siłę, a dziecko sytuacje lękotwórcze zaczyna traktować jako zwyczajne, codzienne i nie wyzwajające uczucia niepokoju.

Lęki dziecięce

Stwierdzono naukowo, że bajki terapeutyczne obniżają, a nawet redukują poziom lęku. Dane te zawarte są w książce Marii Molickiej, która przeprowadzała badania wraz ze swoimi współpracownikami na oddziałach szpitalnych dla dzieci. Pozycja ta nosi tytuł: „Bajki terapeutyczne jako metoda obniżania lęku u dzieci hospitalizowanych”.

Dzieci przeżywają lęki dotyczące wielu rzeczy. Boją się, że ktoś je porwie, obawiają się dzikich zwierząt, ciemności, „strachów” i duchów czyhających za zasłoną czy w szafie, drżą na dźwięk burzy szalejącej za oknem. Lęki wywołują też w nich sytuacje opuszczenia, strach przed porzuceniem, chorobą, bolesnym zabiegiem, a także śmiercią. Ważne jest, aby o tym wszystkim umieć z dziećmi rozmawiać. Pomocne w tych rozmowach są tak przez dzieci lubiane bajki.

Według psychologii, jak podaje Maria Molicka, lęk powstaje w momencie wyobrażenia sobie zagrożenia i ma na celu ochronę przed potencjalnym niebezpieczeństwem.

Psycholodzy wyróżniają *lęk odtwórczy*, czyli pojawiający się jako wyobrażenie zagrożenia, jakie w formie strachu dziecko przeżyło uprzednio oraz *lęk wytwórczy*, związany z rozwijającą się wyobraźnią dziecka, co na zasadzie „błędneho koła” sprawia, że lęki się nasilają.

Maria Molicka w swoich badaniach podkreśla fakt, że często lęk jest „bolesnym odczuwaniem braku”. Może to być brak zaspokojenia potrzeby miłości, szacunku, akceptacji, bezpieczeństwa, występujące m.in. u dzieci z chorobą sierocą(ale nie tylko).

Są też lęki wiążące się z obrazem siebie samego np. poczucie ośmieszenia, niepowodzenia, niska samoocena. I właśnie tu zaznacza się rola bajek- pomagają w samoocenie swego zachowania i swojej osoby.

Lęk jest ważny w rozwoju dziecka, ale należy dostrzegać, kiedy przekracza granicę i staje się na tyle zagrażający dla dziecka, że dezorganizuje jego życie i kształtuje nieufną postawę do świata i do siebie(zaniżona samoocena i poczucie własnej wartości). Na podstawie tekstu Marii Molickiej, tamże, s. 14).

Jak pisze M. Molicka- bajki, baśnie i opowiadania wywierają ogromny wpływ na rozwój i kształtowanie postaw prospołecznych u dzieci. Lęk i bajki terapeutyczne przepracowujące różne problemy „umożliwiają uczenie się zachowań społecznych, uwrażliwiają na to, co się dzieje z innymi ludźmi i jakie są ich przeżycia”. Dziecko poznaje wówczas pojęcia wrażliwości, szacunku, tolerancji, szczerości czy akceptacji drugiego człowieka.

Ostatnie badania wskazują, że lęki o dużej sile, występujące do 3 roku życia są szczególnie zagrażające psychice małego człowieka, co związane jest z rozwojem kory mózgowej (na podstawie badań M. Molickiej, tamże, s. 16). Dlatego tak ważna jest praca biblioterapeutyczna(w tym właśnie bajkoterapeutyczna) z małymi dziećmi, które są najbardziej na te lęki narażone. Szerokie zastosowanie ma zwłaszcza w czasach obecnej izolacji społeczeństwa, w erze szklanego ekranu, gdzie dziecko chłonie teksty i obrazy stamtąd płynące. Bajki są też panaceum na lęki wywołane przez filmy i telewizję oraz na swoiste „odczulanie” widza. Pomagają mu zrozumieć ból czy cierpienie innych, zwiększając tym samym jego poczucie wrażliwości(tamże, s. 18).

Lęki wywołuje często także sama rodzina dziecka, co związane jest, jak już wspominałam, z niezaspokojeniem jego potrzeb. Szczególnie silnie występująca w dzisiejszych czasach „nieobecność” rodziców, ciągła gonitwa i pozostawienie dziecka samemu sobie rodzi silne lęki. Warto i tutaj sięgnąć po bajki- nie tylko jako materiał biblioterapeutyczny, ale może przede wszystkim- jako dobry środek budujący mocną więź emocjonalną: rodzice- dziecko(pamiętamy przecież hasło ogólnokrajowej kampanii społecznej- Cała Polska czyta dzieciom- wskazuje się tu rolę książki i osobistego kontaktu dziecka z opiekunem). O czym i Wy- Rodzice pamiętajcie!

Opracowała Marta Bogusz

Znaczenie biblioterapii w redukcji lęków dziecięcych i kształtowaniu postaw społecznych

1. Biblioterapia jako oddziaływanie wykorzystujące literaturę spełnia ważną rolę w terapii lęków dziecięcych poprzez oswojenie z zagrożeniem(odwołanie się do bajek terapeutycznych Marii Molickiej).

2. Bajki, baśnie i opowiadania umożliwiają dzieciom przeżycia emocjonalne takich uczuć jak radość, współczucie, obawa czy sukces.

3. Bajki, baśnie, opowiadania i inne gatunki literackie pomagają w kształtowaniu postaw prospołecznych np. asertywności, empatii, koleżeństwa, tolerancji, akceptacji, prawdomówności oraz w samoocenie swego postępowania i rozwiązywaniu problemów.

Bajka wykorzystuje różne techniki psychologiczne i jest tak skonstruowana, że uodparnia dziecko przed lękiem, obniża jego poziom, pozwala stawiać czoła różnym przeciwnościom. Jak wynika z badań M. Molickiej, poprzez bajki dziecko uczy się pozytywnego myślenia o sytuacjach lękotwórczych, przepracowuje je dzięki lekturze bajek i rozmowach o nich. Lęki dręczące dziecko tracą wówczas swoją siłę, a dziecko sytuacje lękotwórcze zaczyna traktować jako zwyczajne, codzienne i nie wyzwajające uczucia niepokoju.