

Opracowała:
Anna Gałęziewska
nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej
Szkoła Podstawowa nr 9 w Skierniewicach

Biblioterapia - terapeutyczna rola literatury w życiu dziecka

część 1

Nazwa „biblioterapia” wywodzi się z języka greckiego: „biblion” oznacza książkę, a „therapeo” – leczyć, czyli w najprostszym tłumaczeniu, termin ten oznacza: leczenie książką. Po raz pierwszy nazwy tej użyto w 1916 r. Pedagogiczny aspekt biblioterapii koncentruje się wokół roli książki jako metody leczenia opartego o proces edukacyjny, który ma pomóc w radzeniu sobie z trudną sytuacją.

We współczesnym świecie dzieciom coraz częściej towarzyszą sytuacje trudne, lęki i problemy emocjonalne. Żyjemy bowiem w świecie, gdzie wymagania, oczekiwania nie tylko wobec dorosłych, ale i dzieci szybko zmieniają się, a rodzina coraz częściej nie daje poczucia bezpieczeństwa. W rezultacie dziecko jest osamotnione i bezradne. Dzieci nie znają sposobów radzenia sobie w takich sytuacjach ani słów określających ich przeżycia. Nie potrafią zwrócić się do dorosłych o pomoc, tkwiąc w pułapce własnych negatywnych emocji i dezaprobaty otoczenia.

W redukowaniu problemów emocjonalnych u dzieci stosuje się różne techniki terapeutyczne. Jedną z nich jest biblioterapia, czyli terapia oddziaływań na psychikę poprzez odpowiednio dobraną literaturę. Biblioterapia ma za zadanie wzmocnienie i wzbogacenie zasobów dziecka, po to, aby potrafiło ono poradzić sobie z trudnościami. Biblioterapia daje możliwość odkrycia nowych zainteresowań i wartości w literaturze. Pomaga znaleźć sens życia, stymuluje aktywność i wzbogaca osobowość dziecka. Czytanie może: uspokoić lub pobudzić dziecko (w zależności od potrzeb należy sięgnąć po odpowiednią literaturę), pomóc redukować lęki, a także pomóc znaleźć dla siebie miejsce w otaczającej rzeczywistości.

Pracując z dziećmi w szkole można opierać się na trzech podstawowych typach biblioterapii, zależnych od rodzaju wykorzystanego tekstu:

Biblioterapia klasyczna - to zajęcia z książką, prowadzone w sposób systematyczny, których celem jest dążenie do estetycznego wychowania dziecka poprzez kontakt ze słowem pisanym i czytany.

Przykłady lektur w oparciu, o które można budować zajęcia na określony temat:

L. M. Montgomery: "Ania z Zielonego Wzgórza" - uczucia, ich wyrażanie

F. H. Burnett: "Mała księżniczka" - radzenie sobie ze smutkiem

E. Meyer-Glitza: "Wiadomość od taty" - rozstania, utrata bliskiej osoby

M. Orłóń: "Odmieniec" - odrzucenie dziecka przez klasę

J. Korczakowska: "Spotkanie nad morzem" - niepełnosprawność

C. Colodi: "Pinokio" - niepowodzenia w nauce szkolnej

M. Strzałkowska : "Wiersze, że aż strach" - lęk przed ciemnością

M. Jawrczakowa: "Oto jest Kasia" - zazdrość.

Terapia przez baśń jest stosowana najczęściej do pracy z dziećmi w wieku 4-9 lat. W potocznym języku pojęcia „bajka” i „baśń” używa się zamiennie, jednak jako utwory literackie mają różne znaczenia. Bajka jest krótkim, dowcipnym utworem, najczęściej poetyckim, o charakterze satyrycznym lub dydaktycznym. Jej bohaterami są zwierzęta lub ludzie i zwykle zakończona jest morałem. Baśń jest natomiast opowiadaniem narracyjnym, folklorystycznym, gdzie zachowany jest obiektywny stosunek autora do opisywanych zdarzeń. W publikacjach dla dzieci pojęcia te traktowane są zamiennie, przy czym częściej występuje pojęcie bajki.

Bajki jako utwory literackie adresowane do dzieci, cechuje magiczne ujmowanie rzeczywistości, oglądanie świata z perspektywy dziecka i świadomość umowności zdarzeń, czyli rozróżnienie świata realnego i czarodziejskiego. W bajkach, w rozwiązywaniu trudnych sytuacji dominuje magia. Tak właśnie myśli dziecko – „magicznie”, doszukując się u zwierząt czy przedmiotów martwych cech ludzkich. Świat bajek jest umowny, nierealny, o czym wiedzą czytelnicy czy słuchacze. Ta nierealna rzeczywistość kreowana w baśniach jest zgodna z magicznym myśleniem dziecka, dzięki czemu pomaga mu zrozumieć świat i siebie, wprowadza porządek i ład, pokazując, jakie reguły rządzą światem.

Baśń wzbogaca świat wewnętrzny dziecka, gdyż łączy w sobie elementy świata realnego i fikcyjnego. W każdej baśni eksponuje się wartości moralne, poprzez jednoznaczne pokazanie, kogo i za co spotyka nagroda lub kara. Wyraźny podział na dobro i zło oraz silna identyfikacja dziecka z bohaterem pozytywnym sprawia, że uczy się ono nie tylko pokonywać trudności, lecz zdobywa też cenną wiedzę na temat systemu wartości i właściwych wzorców postępowania. W przeciwieństwie do utworów literackich wykorzystywanych w biblioterapii klasycznej, baśnie mają zawsze szczęśliwe zakończenie, przez co dają radość, zadowolenie, nadzieję i optymizm.

Przykłady baśni poruszających określony problem:

J. Twardowski: „O dobrym przewoźniku i dwóch siostrach rusałkach” – bezinteresowność

A. Dygasiński: „Wdzięczny zajęc” - potrzeba wzajemnej pomocy

E. Sukertowa-Biedrawina: „Jak mazurska baba przechytrzyła diabła” - wartość przyjaźni

H. Ch. Andersen: „Brzydkie kaczątko” - brak akceptacji dla "inności"

Ch. Perrault: „Kopciuszek”- rywalizacja rodzeństwa, brak miłości i uznania

J. Porazińska: „Szewczyk Dratewka” - pochwała odwagi i sprytu

J. Brzechwa: „Jaś i Małgosia” - lęk przed porzuceniem

Ch. Perrault: „Kot w butach” - złe relacje między rodzeństwem.

Bajkoterapia jest ważną metodą wspierania i oddziaływania terapeutycznego we wczesnych okresach rozwoju dziecka. Może pomóc w efektywnym radzeniu sobie z sytuacjami trudnymi. Takie sytuacje, które często wywołują lęk, są nierozzerwalne z nabywaniem przez dziecko doświadczeń. To np. pierwsze dni pobytu dziecka w przedszkolu, szkole, sytuacje kompromitacji, pobyt w szpitalu, śmierć ulubionego zwierzątka, pojawienie się nowego dziecka w rodzinie, niepowodzenia szkolne lęk przed ciemnością i wiele innych. Małe dziecko takiej pomocy potrzebuje z wielu powodów. Silne emocje, jakich doznaje, jak fala zalewają je i prowadzą do zachowań, które budzą dezaprobatę otoczenia i są nieakceptowane przez samo dziecko, które często dokonuje ich projekcji na inne osoby. Nie zna słów określających stany emocjonalne, nie rozumie ani tych sytuacji, ani siebie. Nie potrafi zwrócić się do dorosłych o tak potrzebne wsparcie. Nie zna strategii radzenia sobie, tkwi zatem w pułapce własnych negatywnych emocji. Dziecko w toku swego rozwoju musi rozwiązywać trudne sytuacje, ale tylko wtedy buduje korzystne doświadczenie, jeśli potrafi sobie z nimi poradzić, rozwiąże je, pozytywnie zaadaptuje się. W przeciwnym wypadku unika rozwiązywania trudnych sytuacji, które sygnalizują porażkę, co sprzyja kształtowaniu się patologicznych strategii radzenia sobie.

Bajka terapeutyczna pozwala dziecku bez lęku spojrzeć na swoje problemy i uczy jak sobie z nimi radzić. Dziecko zaczyna pozytywnie myśleć o sytuacjach trudnych - lękotwórczych. Dzięki bajkom tajemnicze lęki dręczące dziecko tracą swoją moc, stają się zwykłymi sytuacjami, w których dziecko potrafi dobrze działać. Mają za zadanie dać inne wzory myślenia, odczuwania i działania, również dać wsparcie

emocjonalne i skompensować niezaspokojone potrzeby. Wspieranie emocjonalne w tych bajkach polega na:

- daniu zrozumienia, że nie jestem sam, że inni też podobnie czują, myślą i zachowują się,
- umożliwieniu wyżalenia się, ekspresji uczuć, a w ten sposób ponowne doświadczanie emocji. W rezultacie dokonuje się ich redukcja oraz zmiana samopoczucia poprzez pokazanie, że inni są w podobnej sytuacji (często gorszej).

M. Molicka wyodrębnia trzy rodzaje bajek terapeutycznych:

1. relaksacyjne,
2. psychoedukacyjne,
3. sychoterapeutyczne.

Bajki relaksacyjne posługują się wizualizacją w celu wywołania odprężenia i uspokojenia. Akcja takiej bajki toczy się w miejscu dobrze dziecku znanym, a opisywanym jako spokojne, przyjazne i bezpieczne. Bajka ma wyraźny schemat: bohater opowiadania obserwuje i doświadcza wszystkimi zmysłami miejsce, gdzie odpoczywa. Sugestie osoby prowadzącej powinny zawierać trzy struktury: słuchową, wzrokową i czuciową. Struktura słuchowa służy do wywołania efektu w rodzaju: „słyszysz szum drzew”, wzrokowa: „widzisz fale z wolna przybijające do brzegu”, a czuciowa: „wchodzisz na szczyt góry”. Relaksacja ma tu na celu odprężanie mięśni, a im relaks głębszy, tym łatwiej o uspokojenie i lepsze samopoczucie. Zmartwienia, lęki, usuwają się na dalszy plan.

Bajki psychoedukacyjne to takie bajki, których celem jest wprowadzenie zmian w zachowaniu dziecka. Bohater bajki ma problem podobny do tego, który przeżywa dziecko. Zdobywa ono doświadczenia poprzez świat bajkowy, gdzie uczy się, jakie wzory zachowań należy zastosować, poszerza swoją samoświadomość, co sprzyja uczeniu się zachowania w trudnej sytuacji. Bajki tego typu są głównie wsparciem dla procesu wychowania – to opowiadania dla dziecka opieszalego, bałaganiarza, takiego, które nie chce iść spać. Wiele bajek jest adresowanych do dzieci nieuzyskujących pozytywnych wyników w nauce. Bajki te mają wskazać nowe wzory myślenia o sytuacjach lękotwórczych, przedstawić inne wzory reagowania emocjonalnego. Po przeczytaniu bajki psychoedukacyjnej należałoby zachęcić dzieci do narysowania ilustracji, uzewnętrznienia emocji, porozmawiania o tym, co czuli bohaterowie bajki. Dzieci same powinny zinterpretować bajkę, dopiero wówczas nabierze ona dla nich znaczenia osobistego.

Opracowała:
Anna Gałęziewska
nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej
Szkoła Podstawowa nr 9 w Skierniewicach

Biblioterapia - terapeutyczna rola literatury w życiu dziecka

część 2

Bajki psychoterapeutyczne wytyczają nowy kierunek terapii. Bajki te są dłuższe i mają rozbudowaną fabułę. W utworach tych zawarty jest inny sposób myślenia i przez to odczuwania sytuacji lękotwórczej. Bajka psychoterapeutyczna ma następujące cele:

- zastępczo zaspokoić potrzeby, dowartościować dziecko, które jest w trudnej sytuacji;
- dać wsparcie poprzez zrozumienie, akceptację, budowanie pozytywnych emocji, nadziei, przyjaźni, jaką zapewniają bajkowe postacie;
- przekazać odpowiednią wiedzę o sytuacji lękotwórczej i wskazać sposoby radzenia sobie.

Bajki psychoterapeutyczne mają za zadanie obniżyć lęk. Realizacja tych zadań dokonuje się w dziecku. Niektóre bajki przejdą, niezauważone, innych dziecko nie zrozumie, co będzie wskazówką, że nie są to problemy ważne dla niego, a jeszcze inne bajki będzie czytało albo prosiło o ich wielokrotne powtarzanie. Będzie to znak, że dziecko tej właśnie bajki potrzebuje, że utożsamia się z jej bohaterami, że daje mu to wiele satysfakcji. Cechą wszystkich bajek psychoterapeutycznych jest to, że bohater znajdując się w sytuacji trudnej przeżywa lęk, a wprowadzone postacie umożliwiają znalezienie sposobu na przezwycięzenie go. Głównym bohaterem jest małe zwierzątko, dziecko lub zabawka z którym dziecko mogłoby się łatwo zidentyfikować. Inne postacie bajkowe dają wsparcie, pomagają zracjonalizować problem, pomagają myśleć pozytywnie i uwolnić bohatera od lęku. Tło opowiadania jest zawsze pozytywne a zakończenie szczęśliwe, co dodatkowo wzmacnia efekt zmiany w zachowaniu.

Bajki psychoterapeutyczne mogą pomóc w profilaktyce, gdy wiemy, że nastąpiła trudna dla dziecka sytuacja. Może być ona zastosowana w trakcie przeżywania sytuacji trudnych, jak również pomóc dzieciom, które przeżyły sytuacje lękowe.

M. Molicka przedstawia schemat każdej bajki terapeutycznej, dzięki któremu można budować własne opowieści. Składają się na niego:

- główny temat (sytuacja wywołująca lęk),
- główny bohater (dziecko lub zwierzątko, z którym się czytelnik identyfikuje),
- inne wprowadzone postacie (pomagają nazwać uczucia, uczą reakcji na trudne sytuacje),
- tło opowiadania (miejsce znane dziecku).

Dzięki podanemu scenariuszowi nauczyciele, rodzice czy terapeuci mogą stwarzać inne bajki, stosownie do trudności, z jakimi walczy dziecko. Należy pamiętać, że problemu nie rozwiązuje bajka, ale samo dziecko. Korzysta z rozwiązań w niej zasugerowanych, a odbiera je jako własne. Słuchając o problemach podobnych do jego dziecko myśli: „Jeśli to się udało komuś podobnemu do mnie, być może ja też to potrafię”.

Wspieranie dzieci przez bajki i baśnie, a w szczególności przez specjalnie dobrane bajki terapeutyczne, polega więc na wzbogaceniu wiedzy dziecka o sobie i świecie. Terapia poprzez bajki ma na celu redukcję napięcia i odbudowanie obrazu siebie i świata. Tego typu bajki są krótkimi utworami, a ich wspierająca rola polega na dostarczeniu dziecku nowej wiedzy, mających ograniczyć negatywne skutki stresujących sytuacji. Oddziałują one na procesy poznawcze poprzez:

- oswajanie z sytuacją zagrożenia,
- przedstawienie jej tak, że staje się ona zrozumiała,
- wyjaśnienie związków przyczynowo-skutkowych między zdarzeniem, a doznawaniem emocji,
- pokazanie wzorów skutecznego działania, innego myślenia o sytuacji trudnej, innego odczuwania,
- przedstawienie różnych trudności, zachęcanie do mówienia o problemach, poszukiwanie skutecznych rozwiązań,
- pokazywanie wzorców pozytywnego myślenia, nastawionego na działanie.

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 przez dzieci,
- 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 dzieci wywołane czytany utworem,
- mandala, czyli buddyjska technika uspokajająca, która ma wywołać refleksję oraz poprawić koncentrację, która doskonale spełnia również rolę integracyjną grupy i pobudza do pracy twórczej (malowanie, rysowanie, usypywanie z piasku, kasztanów, patyczków, grochu itp. Mandale można stosować nie tylko w klasie, ale również w terenie, np. podczas zajęć na boisku szkolnym lub na wycieczce).

Doskonałą formą zajęć kompensacyjnych z zastosowaniem elementów biblioterapii są również zabawy czytelnicze:

- malowanie i rysowanie ilustracji do wybranych, niedokończonych fragmentów utworu,
- tworzenie symbolicznego katalogu "ruchomych obrazków" (dzieci inscenizują sceny wymieniane przez nauczyciela),
- lepienie z plasteliny elementów brakujących w przeczytany przez nauczyciela i znanym dzieciom wcześniej opisie rzeczy czy sceny,
- wykonywanie wydzieranek i układanie podpisów adekwatnych do treści utworu,
- projektowanie strojów dla ulubionych bohaterów literackich,
- rozwiązywanie krzyżówek związanych z treścią utworu,
- zabawy logopedyczne,
- układanie i rozwiązywanie rebusów,
- zgadywanki, quizy, konkursy.

Celem biblioterapii prowadzonej w szkole jest przygotowanie uczniów do radzenia sobie z różnymi problemami, ukazywanie im, co jest ważne w życiu, motywowanie do pracy nad własnym charakterem poprzez naśladowanie i identyfikowanie się z wybranymi autorytetami, uwrażliwianie na drugiego człowieka, uczenie przebaczenia i okazywania wdzięczności, rozwijanie umiejętności wyrażania własnych opinii. Wykorzystuje się do tego m.in. terapeutyczne, kształcące, emocjonalne, kompensacyjne, identyfikacyjne i wychowawcze wartości literatury.

Sama forma przekazu bajek i ich treści poprzez głośne czytanie, uruchamia wyobraźnię dziecka, która odmiennie od innych środków przekazu konstruuje w swojej głowie (wyobraźni) bohaterów i świat bajkowy. Rozwija się w ten sposób inteligencja emocjonalna, ale także może zaistnieć szansa na odkrycie różnych zainteresowań dziecka takich jak: uzdolnienia czytelnicze, plastyczne, muzyczne.

Kontakt z książką ma znaczący wpływ na rozwój dziecka. Pomaga rozwijać wyobraźnię, zainteresowania i uzdolnienia, budzić ciekawość otaczającym go światem, poszerzać wiedzę. Książka kształtuje zasady społeczno-moralne dziecka, budzi jego przeżycia estetyczne. Mądrze wykorzystana, może stać się narzędziem bardzo pomocnym w rozwiązywaniu dziecięcych problemów.

Bibliografia:

- Bettelheim B.: *Cudowne i pożyteczne. O znaczeniach i wartościach baśni*, Wydawnictwo PIW 1996.
- Borecka I.: *Biblioterapia. Teoria i praktyka. Poradnik*, Wydawnictwo SBP, Warszawa 2001.
- Borecka I.: *Biblioterapia w szkole podstawowej i gimnazjum*, Wydawnictwo UZUS, Wałbrzych 2002.
- Brett D.: *Bajki które leczą*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2005.
- Darian H.: *Bajki terapeutyczne*, Wrocław 2010.
- Konieczna E.: *Biblioterapia w praktyce. Poradnik dla nauczycieli, wychowawców i terapeutów*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2006.
- Molicka M.: *Bajki terapeutyczne dla dzieci (część 1 i 2)*, Wydawnictwo Media Rodzina, Poznań 2002.
- Molicka M.: *Bajki terapeutyczne dla dzieci* w: „*Grupa i zabawa*”, 1999 nr 2.
- Molicka M.: *Bajkoterapia. O lękach dzieci i nowej metodzie terapii*, Wydawnictwo Media Rodzina, Poznań 2002.
- Molicka M.: *Biblioterapia i bajkoterapia : rola literatury w procesie zmiany rozumienia świata społecznego i siebie*, Wydawnictwo Media Rodzina, Poznań 2011.
- Pertler C., Pertler R.: *Bajkoterapia w pracy z dziećmi*, Kielce 2012.
- Pytka M.: *Bajka, bajkoterapia, wychowanie...* w: „*Opieka – wychowanie – terapia*” 2002 nr 4.
- Śnieżkowska–Bielak E.: *Bajeczne mikstury czyli bajki psychoterapeutyczne, psychoedukacyjne i relaksacyjne*, Wydawnictwo Harmonia 2014.
- Materiały z kursu *Terapia baśnią* prof. dr hab. Doroty Simonides oraz mgr E. Rakowskiej oraz ze szkolenia *Bajkoterapia* przekazane przez panią H. Kubarską-Klimek.