

## BIBLIOTERAPIA W PRACY GDYŃSKIEJ BIBLIOTEKI

Renata Rzepecka-Stenka, Miejska Biblioteka Publiczna w Gdyni

Opublikowano 13.01.2010r.

W pracy bibliotek publicznych biblioterapia cieszy się coraz większym zainteresowaniem. W literaturze przedmiotu znaleźć można wiele definicji – Irena Borecka, definiuje biblioterapię jako „działanie terapeutyczne oparte o stosowanie materiałów czytelniczych rozumianych jako środek wspierający proces terapeutyczny w medycynie. Jest rodzajem psychicznego wsparcia, pomocą w rozwiązywaniu osobistych problemów, rodzajem oparcia w procesie osiągnięcia bezpieczeństwa, może być środkiem do realizacji potrzeb” [1]. Mówiąc o rodzajach i celach biblioterapii Rhei Joyce Rubin, obok biblioterapii instytucjonalnej, klinicznej, wyróżnia wychowawczą (rozwojową). Ten ostatni rodzaj biblioterapii stosuje się w szkołach, bibliotekach, świetlicach [2].

Biblioterapia znajduje zastosowanie w codziennej pracy filii 3 Miejskiej Biblioteki Publicznej w Gdyni, odnosząc się szczególnie do uczniów z trudnościami edukacyjnymi lub emocjonalnymi, dzieci o zaburzonym zachowaniu, zagrożonych alkoholizmem i narkomanią.

Miejska Biblioteka Publiczna w Gdyni, za pośrednictwem różnych form poglądowych dotyczących oferty terapeutycznej, zachęca do udziału w zajęciach biblioterapeutycznych. Działalność biblioteki w zakresie biblioterapii oparta jest na współpracy z przedszkolami, szkołami. Głównie jest to praca z czytelnikiem młodszym. W zasięgu oddziaływania biblioteki znajdują się uczniowie gimnazjum, dzieci ze Świetlicy Socjoterapeutycznej „Familia”, opiekujących się dziećmi z rodzin z problemem alkoholowym i rodzin rozbitych.

Spotkania biblioterapeutyczne mają charakter terapeutyczny i integracyjny. Działania te opierają się na terapeutycznym wykorzystaniu wartości literatury, prezentowane nie tylko w formie tradycyjnej książki ale i filmów i płyt CD. Głównym celem organizowanych spotkań jest rozwijanie wśród dzieci i młodzieży takich umiejętności, jak: rozpoznawanie, wyrażanie i rozumienie uczuć własnych i cudzych, tolerancja i otwartość na innych, akceptowanie odmienności, nastawienie na szukanie mocnych stron w sobie i kolegach, rozwiązywanie konfliktów zgodnie z zasadami współżycia w grupie.

Zadania te są realizowane w oparciu o programy opracowane przez samych bibliotekarzy[3] np.: „Magia bajek - akceptuję, toleruję i nie boję się”, jest adresowany do dzieci w wieku przedszkolnym i podejmuje problem dziecka odczuwającego lęk przed rozstaniem, ciemnością, mającym problemy z wyrażaniem uczuć, akceptacją własnej osoby, tolerancją. Realizowany jest w oparciu o teksty Jaszczuk Agnieszki i Beaty Kochaniak „Czarodziejski pyłek czyli metafora i bajka we wspomaganiu rozwoju małego dziecka”. Inny cykl spotkań terapeutycznych „Baśń pomoc w rozwiązywaniu problemów”, zajmuje niewystarczającym ocenianiem i przewidywaniem konsekwencji zachowań agresywnych, nieumiejętnością odróżniania zachowania dobrego i złego ze społecznego punktu widzenia, problemami z rozumieniem pojęć: samotność, kłamstwo, przyjaźń, odrzucenie. Wykorzystuje się teksty znanych baśni: „Brzydkie kaczątko” Hansa Christiana Andersena, Charlesa Perraulta „Kopciuszek”, bajkę Carla Collodiego „Pinokio”.

We współpracy ze szkołami podstawowymi realizujemy programy: „Szkoła moja szkoła - adaptacja dzieci w szkole”, który zajmuje się fizyczną i psychiczną przemocą, dzieckiem, które ma problem z odnalezieniem się w nowej sytuacji, z niskim poczuciem własnej wartości. Pracujemy głównie na tekstach Marii Molickiej, Eriki Meyer-Glitz. Program o „Przemocy w szkole”, podejmuje problemy: ryzyka zachowań konfliktowych wśród rówieśników, stosowania prawa pięści, odrzucenia przez grupę, doświadczania przemocy, wyśmiewania i dokuczania, dręczenia ze strony rówieśników. W trakcie zajęć są wykorzystywane teksty dr Elżbiety Zubrzyckiej „Słup soli”, Sabine Both „Diablik Amelki”, Catherine DePino „Śmierdzący ser”. Ze świetlicą Socjoterapeutyczną Familia prowadzimy zajęcia z cyklu „Kiedy dzieci czytają ich smutki znikają-książka pomocą w rozwiązywaniu problemów dzieci”. Tutaj wykorzystuje się do pracy teksty Beaty Andrzejczuk „Opowiadki familijne” na płytach CD.

Gimnazjalistom proponuje się sesje biblioterapeutyczne o „Uzależnieniach i zachowaniach aspołecznych”, gdzie podejmowanym problemem jest wchodzenie uczniów w proces uzależnienia od nikotyny, sięgania po alkohol, narkotyki, młodzież mającą nieprawidłowe relacje, sytuacje w szkole i grupie rówieśniczej. Do przeprowadzenia spotkań służą teksty Eriki Meyer-Glitz, fragmenty książki Christiane F. „My, dzieci z dworca ZOO”, Barbary Rosiek „Pamiętnik narkomanki” oraz teksty własnoręcznie napisane przez bibliotekarzy biblioterapeutów. Ostatni program

„Lekcje przestrogi” mówi o współczesnych zagrożeniach młodzieży i oparty jest o filmy edukacyjne Roberta Tuleja. W filmach prezentowani są uczniowie, którzy są lub wchodzi w proces uzależnienia od komputera, Internetu, telewizji. W spotkaniach udział biorą zaproszeni goście, specjaliści: terapeuci, psycholodzy z Poradni Psychologiczno - Pedagogicznej. Rozmowa ze specjalistą pomaga spojrzeć na sytuację z innej perspektywy, dojrzeć pozytywne aspekty danej sytuacji oraz ułatwia rozwiązanie problemu.

Podczas zajęć biblioterapeutycznych stosuje się różnorodne formy i techniki. Za punkt wyjścia działań terapeutycznych przyjmuje się czytanie, słuchanie tekstów z płyt CD, odwoływanie się do materiałów alternatywnych: filmów. Posługujemy się metodami aktywizującymi, wpływającymi na rozwój samodzielnego myślenia i kształtowania postawy twórczej (zabawy interakcyjne, integracyjne, zabawy przeciwko agresji). Posiłkujemy się metodą sytuacyjną, treningiem twórczości, elementami dramy. Ostatnia daje możliwości lepszego zintegrowania się grupy i spontanicznego wyrażania własnych emocji, rozwija fantazję i wyobraźnię uczestników zajęć.

Ruch jest zabawą, która daje przeżycie radości i dzielenia jej z innymi, co jest bardzo ważne w nawiązywaniu kontaktów społecznych. Podczas spotkań biblioterapeutycznych korzystamy z metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne[4], metodzie pozwalającej uczestnikom zajęć na poznanie własnego ciała i przestrzeni, która je otacza. Dzieci uczą się współpracować, zdobywają zaufanie do siebie i innych. W pracy z najmłodszymi korzysta się z metody relaksacyjnej Anny Polender[5], gdzie celem ćwiczeń jest rozluźnienie się wewnętrzne. Biblioterapeuta opowiada bajki o zwierzętach, z którymi dzieci najchętniej się identyfikują na tle cichej muzyki relaksacyjnej. Dzieci stosunkowo łatwo angażują się w naśladowanie czynności wykonywanych przez głównego bohatera opowiadania. Poprzez naśladowanie osiągają stan zmniejszonego napięcia mięśniowego. Chętnie sięgamy po zabawy paluszkowe, bazujące na naturalnej aktywności dzieci. Profesor Marta Bogdanowicz[6] nazywa je zabawami relacyjno-relaksującymi, ponieważ służą odprężeniu i wspólnemu przeżywaniu radości. Zaletą powyżej opisanych metod jest ich naturalność i prostota. Wszystkie odwołują się do znanych z dzieciństwa zabaw. Zapewniają poczucie bezpieczeństwa.

Ponadto pracujemy w oparciu o Pedagogikę Zabawy, która nie jest dyscypliną naukową lecz symboliczną nazwą metodycznych poszukiwań ułatwiających pracę z grupą. Proponuje ona działania dające członkom grupy możliwość rozwoju w atmosferze zaufania, wzajemnej akceptacji. Wyzwala aktywność twórczą i ciekawość. Zakres działań poszerzany się o muzykoterapię, zaspokajającą potrzebę ekspresji emocji i zabawy. Wykorzystujemy elementy choreoterapii, obejmujące ćwiczenia muzyczno-ruchowe, improwizacje ruchowe do wybranej muzyki. Na koniec sięgamy po elementy arteterapii, dającej możliwość symbolicznego wyrazu trudnych przeżyć, doświadczeń i emocji. Stosując metody aktywizujące stwarzamy warunki, aby dzieci potrafiły się uczyć myśleć, komunikować się działać i współpracować w grupie. Ponadto pobudzają potrzeby estetyczne i poznawcze uczestników spotkań biblioterapeutycznych. Wszystkie te metody te są stosowane podczas wybranych faz zajęć.

W prowadzeniu spotkań biblioterapeutycznych ważną rolę odgrywa biblioterapeuta. Dlatego z grupami pracują osoby mające przygotowanie biblioterapeutyczne, pedagogiczne, humanistyczne, które ukończyły szereg kursów i są członkami Polskiego Stowarzyszenia Animatorów i Pedagogów KLANZA. Osoby te wzbudzają zaufanie, rozumieją problemy uczestników terapii oraz starają się pomóc zgodnie ze swoją wiedzą i umiejętnościami. Umieją słuchać i być zawsze sobą. A przede wszystkim doskonale znają literaturę, aby dobierać teksty zgodne z celami biblioterapeutycznymi.

Zajęcia prowadzone są raz w tygodniu po 1 godzinie zegarowej. Przestrzegane są pewne podstawowe zasady. Uwzględnia się potrzeby i preferencje członków grupy. Realizując programy terapeutyczne pamięta się o dobrowolnym udziale w zajęciach. Grupa liczy maksymalnie 20-25 osób. Pierwsze zajęcia mają charakter integracyjny, w celu lepszego poznania uczestników. Teksty są odpowiednio dobrane do zainteresowań i problemów danej grupy. Czasem zamiast tekstu literackiego wykorzystuje się obraz, film, płyty CD lub utwory muzyczne. Materiałem wspomagającym proces biblioterapii są też różne przedmioty, które w sposób istotny kojarzą się uczestnikom terapii z ważnymi dla nich wydarzeniami i mogą wywołać u nich przeżycia istotne dla przebiegu zajęć biblioterapeutycznych - są to maskotki zabawki. Dobór środków terapeutycznych zawsze jest uzależniony od potrzeb i możliwości percepcyjnych uczestników biblioterapii oraz celu zajęć biblioterapeutycznych. Po zapoznaniu się z tekstem, pracę w grupach poprzedza omówienie problemu. Następnie przechodzi się do pracy w grupach. W tej części zajęć wykorzystuje się wcześniej opisane metody np. metodę dramy lub elementy pedagogiki zabawy. Zabawom tym towarzyszy odpowiednio dobrana muzyka, śpiew, rysowanie i tańce relaksacyjne lub integracyjne. Każde spotkanie kończy się podsumowaniem w formie refleksji i wniosków wypowiedzianych przez uczestników.

Biblioteka gdyńska w pełni korzysta z terapeutycznej roli książki, która pomaga chronić przed negatywnymi emocjami, smutkiem, lękiem, gniewem. Dzięki biblioterapii biblioteka publiczna, daje dzieciom i młodzieży wsparcie, buduje zaufanie, stymuluje rozwój oraz umożliwia poznanie własnych motywów działania. A możliwość obserwacji ogromnego zaangażowania ze strony uczniów i nauczycieli jest największą nagrodą dla prowadzących i przygotowujących programy bibliotekarzy terapeutów.

PRZYPISY:

[1]BORECKA, Irena *Biblioterapia: teoria i praktyka: poradnik*. Warszawa: Wydaw. SBP, 2001. - (Propozycje i Materiały / Stowarzyszenie Bibliotekarzy Polskich ; 46)

[2] BORECKA, Irena *Biblioterapia w szkole: poradnik dla bibliotekarzy*. Legnica: Wojewódzki Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli, 1998. ISBN 83-907996-4-2998

[3] Autorem opisanych programów jest autorka niniejszego artykułu.

[4] BOGDANOWICZ, Marta, KISIEL, Bożena, PRZASNYSKA, Maria *Metoda Weroniki Sherborne w terapii i wspomaganiu rozwoju dziecka*. Warszawa : Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne , 1992. ISBN 83-02-04789-9.

[5] POLENDER, Anna Zastosowanie treningu autogenicznego do dzieci w wieku przedszkolnym. „*Zagadnienia Wychowawcze*” 1975, nr 4.

[6] BOGDANOWICZ, Marta (red.) *Przytulanki czyli wierszyki na dziecięce masażyki*. Wyd. 2. Gdańsk: „Harmonia”, 2005. ISBN: 83-7134-149-0.