

Szeroki zakres biblioterapii , jej interdyscyplinarność , wywołuje coraz większe zainteresowanie możliwościami zastosowania tej formy terapii w domach opieki społecznej , ośrodkach dla osób uzależnionych , ośrodkach dla niepełnosprawnych , zakładach karnych , w placówkach opiekuńczych i wychowawczych , także **światlicy** .

Zdaniem R. J. Rubin biblioterapia to „ program aktywności oparty na interaktywnych procesach zastosowania drukowanych i niedrukowanych materiałów zarówno wyobrażeniowych , jak i informacyjnych ułatwiający przy pomocy bibliotekarza lub innego profesjonalisty osiągnięcie wglądu w moralny rozwój lub dokonywanie zmian w emocjonalnie zaburzonym zachowaniu ”.

R. J. Rubin wyróżnia trzy podstawowe rodzaje biblioterapii :

- **instytucjonalną** – w której wykorzystuje się przede wszystkim literaturę dydaktyczną , dostosowaną do potrzeb pacjenta , przebywającego w placówce leczniczej . Jej celem jest zapewnienie choremu odpowiedniej rehabilitacji i rozrywki . Prowadzą ją najczęściej lekarze , którzy czasami stosują tzw . materiały „ wglądowe” wchodzące w zakres biblioterapii klinicznej ;
- **kliniczną** – w której stosuje się głównie literaturę wyobrażeniową w grupach pacjentów z problemami emocjonalnymi bądź behawioralnymi . Głównym jej celem jest uzyskanie przez pacjenta zdolności „ wglądu” w samego siebie , co może prowadzić do zmian jego zachowań i przekonań . zajęcia prowadzą lekarze razem z bibliotekarzami zarówno w placówce leczniczej jak i poza nią np. w środowisku rodzinnym lub społecznym pacjenta. Uczestnictwo w zajęciach jest dobrowolne ;
- **wychowawczą (rozwojową)** – w której wykorzystuje się zarówno literaturę wyobrażeniową jak i dydaktyczną – dostosowaną do potrzeb uczestników zdrowych (w sensie fizycznym i psychicznym) , lecz mających do rozwiązania osobiste problemy . Jej celem jest wspieranie rozwoju i samorealizacji uczestnika procesu biblioterapii .
Zajęcia biblioterapeutyczne mogą odbywać się w bibliotece , w szkole , **światlicy** .

Biblioterapia wychowawcza ceniona jest przez pedagogów pracujących w **światlicy** za jej możliwości : kompensacyjne , profilaktyczne i twórcze. Właściwie dobrana książka może kompensować braki dziecka . Według B.Zybert - „ umożliwia wyrównywanie poczucia niższej wartości , wywołanej realnymi lub urojonymi brakami , poprzez przezwyciężenie tych braków ”.

Inną zaletą biblioterapii wychowawczej jest jej funkcja profilaktyczna , która uczy spędzania wolnego czasu w pozytywny sposób , zapobiegając niewłaściwym zachowaniom . Ważne to jest szczególnie dla dzieci zagrożonych niedostosowaniem społecznym , które są podatne na zły wpływ środowiska

Kolejnym walorem biblioterapii jest wpływ na rozwój twórczości jej uczestników . Daje ona dzieciom nie tylko radość tworzenia , ale też poczucie wolności i szczęścia .

Zdaniem E. Tomasik proces biblioterapeutyczny przebiega przez następujące etapy:

1. **Identyfikacja** z postaciami literackimi – uczestnik sesji biblioterapeutycznej może zgodzić się lub nie z opiniami bohatera , obawiać , się o jego losy , odczuwać przyjemność bycia do niego podobnym . Daje mu możliwość mówienia o swoich uczuciach , pod pozorem mówienia o bohaterze . Dzięki przeżyciom zastępczym , dziecko jest bardziej odporne na przeżycia rzeczywiste .
2. **Projekcja** - może w jej trakcie wystąpić projekcja spostrzeżeniowa , w której uczestnik próbuje zinterpretować postępowanie bohatera , a także projekcje poznawcze , w których wyciąga wnioski i próbuje „ narzucić ” bohaterowi własną „ teorię życia ”.
3. **Katharis** – na tym etapie u uczestnika następuje odreagowanie napięć psychicznych , doznanie ulgi . Charakteryzuje się też dużą dawką emocji , a nawet agresji w stosunku do bohatera lub autora .
4. **Wgląd** w samego siebie – uczestnik samodzielnie lub przy pomocy biblioterapeuty poznaje i zaczyna rozumieć siebie i innych , co sprzyja wzbogaceniu jego wnętrza . Może też prowadzić do zmian jego zachowań i przekonań. Według G. D. Spachea dzięki biblioterapii dziecko przechodzi od zdania „ On jest jak ja ” lub „ Ja jestem jak on ” przez „ Ja czuję tak samo jak on ” do „ Ja mogę to zrobić właśnie tak , jak on to zrobił ” albo „ Ja mogę to także zrobić ”. Ostatnim krokiem jest „ Zobacz , ja to zrobiłem ”.

Aby biblioterapia mogła realizować zamierzony cel , prowadzący terapię musi uwzględnić następujące jej elementy :

1. **Cele** – powinny poruszać i rozwiązywać problemy ważne dla uczestników sesji. Często będzie to zapewnienie duchownego i psychicznego wsparcia, poprawa samego czucia , akceptacja siebie lub innych osób , wypracowanie właściwej postawy moralnej wobec cierpienia i śmierci , odnalezienie celu i sensu życia. Czasem cele mogą dotyczyć konkretnych problemów np. zmniejszenia agresji .

2. **Dobór materiałów :**

- materiał biblioterapeutyczny musi być dobrze znany terapeutcie,
- tematy do dyskusji powinny być dostosowane do wieku , możliwości percepcyjnych , zainteresowań i uzdolnień czytelnicznych dzieci,
- fragmenty były krótkie i nie zabierały dużo czasu.

Oprócz książek w biblioterapii można wykorzystać materiały alternatywne : filmy , kasyety , nagrania słowno - muzyczne , nagrania muzyczne (z muzyką uspokajającą bądź aktywizującą) , nagrania z efektami akustycznymi lub odgłosami przyrody , obrazy.

Według N. Andrewa materiałem wspomagającym proces biblioterapii mogą być również przedmioty, które w sposób istotny kojarzą się uczestnikowi terapii z ważnymi dla niego wydarzeniami i mogą wywołać u niego przeżycia istotne dla przebiegu procesu biblioterapeutycznego. Mogą to być np. zdjęcia, widokówki, maskotki, zabawki itp.

Można też łączyć czytanie z wyjściem do kina bądź teatru, z literacką czy plastyczną twórczością dzieci. Podczas zajęć biblioterapeutycznych możliwe jest też wychodzenie do miejsc szczególnie ważnych dla uczestników terapii budzących pozytywne lub negatywne uczucia. W biblioterapii można wykorzystywać techniki psychodramatyczne i inscenizacje.

3. **Warunki czytania** – mają niemały wpływ na powodzenie terapii. Zajęcia powinny odbywać się w oddzielnym i przytulnym pomieszczeniu, aby dziecko mogło się skupić i chciało szczerze wypowiadać się na temat poruszanych problemów.
4. **Dobór uczestników** - w zależności od diagnozy powinno się tworzyć grupy jednorodne pod względem wspólnoty potrzeb i problemów, które mogą zostać rozwiązane w czasie terapii. Należy również brać pod uwagę wiek uczestników, preferencje czytelnicze i poziom intelektualny.

Grupy terapeutyczne nie powinny być liczne (maksimum 12 osób). Udział w zajęciach jest dobrowolny. Czas trwania jednej sesji z dziećmi nie powinien przekraczać od 30 do 45 minut.

5. **Biblioterapeuta** – (lider, animator grupy) powinien :
 - **posiadać zdolność syntonii i empatii**, charakteryzować się łatwością nawiązywania kontaktów, umieć wczuwać się w sytuację osoby potrzebującej pomocy, umieć prowadzić taktowne rozmowy i aktywnie słuchać, być dyskretnym animatorem sytuacji terapeutycznej,
 - **umieć dobrze zdiagnozować problemy i potrzeby uczestnika terapii** - w oparciu o swoją wiedzę psychologiczno – pedagogiczną, własne doświadczenie i intuicję,
 - **znać bardzo dobrze literaturę**,
 - **posługiwać się bogatym, eklektycznym warształem terapeutycznym** (techniki wizualizacyjne, drama, techniki plastyczne),
 - **umieć zachować się w zależności od nadrzędnych celów terapii dyskretnie lub dyrektywnie**,
 - **umieć przeprowadzić komunikację wewnątrzgrupową** przez kilka etapów :
 - a) **wentylację** –kiedy występuje ekspresja własnych problemów uczestnika wobec zgromadzonych,
 - b) **walidację** - kiedy uczestnicy wzajemnie sobie pomagają przełamując poczucie izolacji,
 - c) **eksperymentowanie** – tu każdy może wypowiadać swoje myśli i prezentować własne postawy w atmosferze emocjonalnego bezpieczeństwa,
 - **podchodzić z pokorą do podmiotu i przedmiotu swojej działalności**

tzn. że nie ocenia a akceptuje grupę lub indywidualnego adresata swych działań ,

- **być wyrozumiałą dla członków grupy i dla samego siebie** – czyli rozumieć , że żadna z metod nie może być traktowana jako panaceum na wszelkie problemy i że nie wszyscy chcą (lub mogą) współpracować z prowadzącym lub innymi członkami grupy.

6. **Metodyka biblioterapii** – najprostszy podział biblioterapii wychowawczej to : biblioterapia grupowa – preferowana w terapii z dziećmi i indywidualna stosowana u osób starszych , obłożnie chorych.

Ze względu na zastosowany materiał biblioterapia dzieli się na :

- poezjoterapię ,
- audiowizoterapię ,
- terapię reminiscencyjną – wspomnieniową ,
- techniki psychodramatyczne i inscenizacyjne ,
- teksty opowiadane przez dzieci ,
- czytanie głośne krótkiego opowiadania ,
- twórcze lub terapeutyczne pisanie dzienników , pamiętników.

Biblioterapeuta , zdaniem E. Tomasik , przystępując do pracy powinien na podstawie obserwacji zdiagnozować uczestnika biblioterapii , w celu rozpoznania jego problemów. Następnie w atrakcyjny sposób przedstawić program , aby zachęcić do uczestnictwa w nim. Opracowując przebieg programu terapeutycznego , musi określić cel , odpowiednio dobrać materiał uwzględniając opinie i oczekiwania uczestników terapii. Podczas sesji powinien dyskretnie kierować programem , bez narzucania swojego zdania , dbać o pozytywną atmosferę , właściwe warunki. Biblioterapeuta przez cały czas trwania programu biblioterapeutycznego winien kontrolować wyniki (frekwencję , zaangażowanie , zmiany samopoczucia uczestników sesji). Aby biblioterapia odniosła pozytywny skutek , należy przestrzegać :

- swobody uczestnictwa ,
- uwzględniania potrzeb , problemów i preferencji uczestników grupy ,
- odwoływania się do „ gotowości ” biblioterapeutycznej uczestnika – nie przynaglanie go ,
- dostosowania poziomu i tempa sesji do możliwości uczestników.

Łatwość metody , wyzwalenie u biblioterapeuty twórczego podejścia , internalizacja celów rewalidacyjnych , resocjalizacyjnych , profilaktycznych i ogólnorozwojowych , stymulowanie postaw twórczych u uczestników terapii to główne zalety biblioterapii.

„ Niechaj więc bajki i baśnie oraz inne ukochane książki towarzyszą dzieciom już od najmłodszych lat , bez względu na to , czy są to dzieci chore , czy zdrowe , pełnosprawne , czy upośledzone fizycznie lub umysłowo ”

I. Borecka , L. Ippoldt

BIBLIOGRAFIA :

1. Borecka I. : Biblioterapia – nowa szansa książki. WSP , Olsztyn 1992.
2. Borecka I. : Biblioterapia w szkole. „ Poradnik dla bibliotekarza ”. WODN , Legnica 1998.
3. Borecka I. , Ippoldt L. : Co czytać , aby łatwiej radzić sobie w życiu , czyli Wprowadzenie do biblioterapii. PPSKAKi B , Wrocław 1998.
4. Tomasik E. : Biblioterapia jako jedna z metod pedagogiki specjalnej. W: Wybrane zagadnienia z pedagogiki specjalnej , (red.) Tomasik E. WSPS , Warszawa 1997.
5. Tomasik E. : Czytelnictwo i biblioterapia w pedagogice specjalnej. WSPS , Warszawa 1994.