**BIBLIOTERAPIA**

JAKO JEDNA Z FORM PRACY Z DZIEĆMI i MŁODZIEŻĄ

*„Książka uczy cię zastanowić się nad życiem i jego*

*sprawami, prowadzi cię jakby za rękę przez wądole*

*i mielizny, żebyś nie błądził, ścieżki twoje prostuje,*

*a przede wszystkim uczy cię radości życia.”*

*Gustaw Flaubert*

Biblioterapia jako metoda terapeutyczna znana jest od bardzo dawna, lecz stosunkowo młoda jako dyscyplina naukowa. W Polsce pojawiła się w latach trzydziestych dwudziestego wieku. Na przestrzeni lat zajmowali się nią przedstawiciele różnych dyscyplin naukowych. Jako pierwsi elementy biblioterapii wprowadzili lekarze bibliotek szpitalnych, potem bibliotek szpitalno-publicznych i publicznych, pracujący głównie w środowiskach osób niepełnosprawnych. Następnie biblioterapia stała się ważną metodą terapeutyczną w rękach pedagogów specjalnych. Obecnie coraz częściej sięgają po nią nauczyciele przedszkoli, nauczania początkowego, wychowawcy klas prowadzący zajęcia korekcyjno-wychowawcze oraz bibliotekarze szkolni.

Biblioterapia, to oddziaływanie przy pomocy literatury i innych środków piśmienniczych odpowiednio dobranych do wieku i choroby, to umiejętność skutecznego oddziaływania - to pomoc psychiczna świadczona zarówno człowiekowi choremu, jak i zdrowemu z różnymi problemami.

Biblioterapia często wykorzystywana bywa przy przywracaniu i ponownym włączaniu do życia społecznego, profilaktyce, a także przy wspieraniu prawidłowego rozwoju każdego człowieka, zwłaszcza dziecka. Ma wpływ na estetyczną stronę wychowania jednostki, właśnie poprzez kontakt z książką. Cytując Ewelinę J Knieczną „może zmienić rzeczywistość wychowawczą i wpłynąć na postępowanie człowieka”

Stąd też głównym celem biblioterapii jest:

* pomoc w uporządkowaniu życia wewnętrznego,
* zapewnienie wsparcia psychicznego i duchowego,
* pomoc w odzyskaniu wiary w siebie,
* wprowadzenie właściwej postawy moralnej w obliczu cierpienia, czy też życiowych zawirowań,
* wskazanie wzorów postępowania,
* przełamanie psychicznych izolacji, czyli kształtowanie nowych potrzeb,

Terapia poprzez czytanie zachęca do prowadzenia aktywnego trybu życia, do zmiany postawy, do zachowania pomimo utrzymujących się objawów niedomagań – bo jej istotą jest skuteczne kształtowanie pożądanych postaw społecznych w celu ponownej socjalizacji jednostki. A zatem ważne są więc jej funkcje. Cytowana E.J Konieczna wymienia następujące funkcje:

* funkcja wychowawcza - inspiruje do pewnego typu zachowań;
* funkcja utylitarna - pomagająca rozwiązać niektóre praktyczne zadania życiowe;
* funkcja informacyjna, mająca na celu dostarczanie informacji o zdrowiu pacjenta.
* funkcja kształcąca - rozwija umiejętności werbalne i estetyczne;
* funkcja uwrażliwiająca – okazującą dziecku doznania płynące z jego wnętrza i otoczenia;
* funkcja ideologiczna – kształtująca system wartości i życiowe cele
* funkcja emocjonalna - pozwala na przeżycie uczuć niedostępnych dla świadomości człowieka.
* funkcja katartyczna – dostarczająca nowych doświadczeń i wyznaczająca nową jakość życia.
* Oraz funkcje ludyczną, rozrywkową i relaksacyjną.

Materiały biblioterapeutyczne można podzielić na cztery zasadnicze kategorie:

* **materiały uspokajające (sedativa)**, do których zaliczamy m.in.: książki przygodowe (tzw. młodzieżowe), baśnie, fantasy, literaturę humorystyczną;
* **materiały pobudzające (stimulativa),** np.: książki o tematyce awanturniczo-przygodowej, wojenne, podróżnicze, popularnonaukowe;
* **materiały refleksyjne (problematica),** czyli np.: powieści obyczajowe, biograficzne, książki o wątku romansowym, psychologiczne i socjologiczne;
* **materiały religijne (sacrum)**, które w czytelniku powodują nie tylko silne wzruszenia natury religijnej, lecz odbiorca w trakcie czytania dokonuje jakiegoś ważnego dla siebie odkrycia, pozwala łączyć się duchowo z Istotą Wyższą, przeżywać stan religijnej ekstazy

Czytając książki nasza wyobraźnia dostarcza nam wiele szczęścia, a nawet i rozrywki. Na przykład czytając takie utwory jak ,,Stepy akermańskie" Adama Mickiewicza, wyobrażamy sobie szumiące liście łąki na wietrze pod bezchmurnym niebem. Dopiero wtedy dostrzegamy jak pięknie opisany jest krajobraz. Wyobrażamy sobie to miejsce i marzymy   
o tym jak bardzo chcielibyśmy się tam znaleźć albo o tym, że tam po prostu jesteśmy.   
Kolejnym przykładem, od lat godnym polecenia jest utworu ,,Mały książe" (Antuan de Saint Exupery). Główny bohater książki wybiera się w podróż życia. Po drodze poznaje wiele prawd życiowych, które pomagają rozwiązać jego sercowe problemy związane z miłością do Róży, człowiek czytając te książkę powinien wyciągnąć wnioski i stworzyć własną refleksję na temat swojego problemu.

Często szukamy zapomnienia codzienności, sięgamy wówczas po książkę. Jest ona bowiem jednym ze środków stanowiącym relaks w ciągłym pośpiechu i nerwowości życia. Szukamy wówczas romantyzmu, spokoju i pięknego otoczenia. Przykładem tego rodzaju pozycji może być seria „Ani z Zielonego Wzgórza”. Historia Ani może pomóc w rozwiązaniu niejednego trudnego problemu, przywrócić równowagę wewnętrzną, poprawić samopoczucie. Odpowiednio dobrana lektura służy człowiekowi do samorealizacji, pomaga w znalezieniu nowych celów życiowych. Ale też może wpłynąć na poprawę poczucia własnej wartości, akceptację siebie takim, jakim się jest, uznanie własnych ograniczeń i zdolności, co może doprowadzić do większej aktywności w życiu.

Tylko lektura odpowiednio dobrana może wywierać korzystny wpływ na dziecko, młodego człowieka czy też człowieka dorosłego. Książka nie musi pozwalać na chwile zniechęcenia lub zwątpienia. Przykładem jest **Phil Bosmans “Żyć każdym dniem, czyli jak znaleźć wielką radość w małych rzeczach” -** Książka ta, jest jak promień słońca, który w pochmurny dzień dodaje optymizmu. W chwilach zwątpienia, zniechęcenia, czy frustracji, warto sięgnąć po ten piękny przewodnik, który pokazuje nam, że do szczęścia wcale nie potrzebujemy wiele, a radość możemy odnaleźć w małych rzeczach i codzienności.

**Louie Schwartzberg w książce „Nature’s beauty can be fleeting” (**Natura piękna może być ulotna) Uchwycił w kadr cuda natury, obserwować piękno przyrody i otaczającego nas świata. Okazywać wdzięczność za każdy dzień życia, za ludzi, za doświadczenia, za to, co przeżywamy. Niby proste, a jak trudne do wprowadzenia w życie. Jego 10-minutowe przemówienie, zapiera dech i pozwala się zachwycić otaczającym pięknem.

Żeby książka spełniała swoją pozytywną rolę musi być dostosowana do potrzeb i okoliczności życiowych. Literatura wpływa na człowieka poprzez przedstawienie nowego spojrzenia na świat. Daje wzory myślenia, przeżywania, zachowania. Dzięki literaturze nie tylko więcej wiemy o świecie i o innych ludziach – ale lepiej rozumiemy ludzkie postawy i zachowania. Literatura ma nieodzowny udział w rozwoju osobowości, w tworzeniu zasobów osobistych, może też kompensować niedostatki w zaspokajaniu potrzeb. Przykładem jest wartą polecenia książka „Niesamowity Alef” Paulo Coelho. Książka ta to głębokie przemyślenia autora na temat życia, jego sensu, powiązania z przeszłością - każdy kiedyś już żył ...tylko jak i czy to ma wpływ na teraźniejszość.

"Alef" to książka dająca wiele do myślenia... W ogólnym zabieganiu i braku czasu gdzieś ginie czas przeznaczony na przemyślenia - tak naprawdę nad swoim życiem zaczynamy zastanawiać się w momencie, kiedy coś się przydarza ... zwykle coś złego.... "Alef" to niesamowita książka, która pozostaje na długo w sercu i duszy. Stanowi wsparcie, zmusza do myślenia - na pewno będę wracać do niej... Jestem pewna, że przy kolejnym czytaniu znajdę kolejne ciekawe rzeczy, na które teraz nie zwróciłam uwagi.

Paulo Coelho jest znanym, lubianym, polecanym i cenionym autorem książek. Kolejną wartą polecenia książką jest „Walkirie” to dążenie do realizacji marzeń, pragnień – kwintesencją jest hasło „chcieć to móc” ! Autor zadaje sobie wiele trudnych pytań, zmusza do przemyśleń i refleksji. Mobilizuje czytelnika do wsłuchiwania się w siebie, w to, co nam się dzieje w głowie, do wewnętrznego dialogu i otwarcia na świat. Coelho niczego nie udowadnia, czy nie sugeruje – daje nam pole do własnych przemyśleń i interpretacji. To bardzo osobista książka. To książka, która zapada w pamięć i umysł, jak wszystkie historie stworzone przez Paulo Coelho. To niesamowity pisarz i liczę na to, że jeszcze nie raz mnie zaskoczy. Lubię wracać do jego książek w chwilach zniechęcenia czy zwątpienia, bo pozytywnie napędzają do działania.

# I kolejna książka warta polecenia to „Cudze jabłka” autorstwa Agnieszki Krakowiak – Kondrackiej to mądra, wzruszająca i jednocześnie zabawna książka o tym, że „kupujemy rzeczy, których nie potrzebujemy za pieniądze, których nie mamy, aby imponować ludziom, których nie lubimy”. Może nie warto… Bardzo polecam, chętnie sama do niej wrócę.

Literatura dostarcza również dzieciom wielu wzorów osobowych, dzięki którym uczy się ono, jakie cele wybrać i jak je realizować. Polecić warto chociażby „Pinokio” Carlo Collodiego. Historia Pinokia uczy, że w żadnym przypadku nie można kłamać. Podczas wędrówki Pinokio przeżywa różne przygody - dobre i złe - podobnie, jak to jest w codziennym życiu. Pajacyk nauczył się w końcu jak należy postępować, aby cieszyć się miłością i szacunkiem innych. Z leniwej, niegrzecznej, drewnianej kukiełki, dzięki dobrej Wróżce i miłości ojca, zmienił się w prawdziwego chłopca. Stał się dobrym i kochającym synem, mądrym i pracowitym chłopcem. Pinokio dzięki swym przygodom i naukom jakie z nich wyniósł, zasłużył na to aby zostać prawdziwym człowiekiem. Opowieść o drewnianym pajacyku ma wielką wartość wychowawczą. Autor pokazuje, jak długa i trudna jest droga do stania się dobrym człowiekiem, lecz jednocześnie udowadnia, że jest to możliwe, jeżeli tylko dzieci posłuchają dobrych rad i będą chciały zmian w swoim zachowaniu. Opowieść uczy, że należy szanować innych, szczególnie rodziców, którzy tak o nich dbają i ich kochają. Uczy także, że kłamstwo nie popłaca.

Stosowanie prozy, bajek, baśni jako narzędzia terapeutycznego jest niezmiernie trudnym i odpowiedzialnym zadaniem. Należy bowiem rozpoznać problem dziecka czy też dorosłego, i umieć przewidzieć skutki planowanego działania terapeutycznego. Oczywiście łatwiej jest kiedy można zasięgnąć informacji o dziecku lub osobie zarówno u rodziców lub prawnych opiekunów, czy też wychowawcy klasy. Jak największa ilość informacji pomoże w przygotowaniu planu pracy terapii czy też poleceniu do samodzielnego przeczytania pozycji książkowej. Sam dobór lektur i form pracy zależy przede wszystkim od tego, kto potrzebuje biblioterapii, gdzie ona się odbywa ( bo może to być zarówno szpital, jak i szkoła, biblioteka, placówka penitencjarna czy też gabinet psychoterapeutyczny), i kto ją prowadzi.

Oznacza to, że należy tak dobrać literaturę, żeby pacjent, dziecko uzyskały zdolność do „wglądu” w siebie, co ma doprowadzić do zmiany jego sytuacji psychicznej, ma za zadanie wprowadzić człowieka w stan głębokiego relaksu warunkującego tą równowagę psychofizyczną. I tak w przypadku dzieci nadpobudliwych, reagujących na różne bodźce w

sposób bardzo widoczny ( objawia się to wzmożoną spastycznością mięśni, przykurczami rąk

lub nóg czasami krzykiem ) można wykorzystać materiały uspokajające, do których zalicza

się książki przygodowe, baśnie, literaturę humorystyczną. Baśnie uczą m.in czym jest odpowiedzialność. Przykładem może być „Czerwony Kapturek”. Dziecko identyfikując się  z dziewczynką przeżywa przykre doświadczenie – zostaje zjedzone przez wilka. Gdyby nie myśliwy, jego przygody zakończyłyby się.  Wszystko przez to, że nad odpowiedzialnością zwyciężyła ciekawość. Dziecko ma świadomość błędu, które popełniła bohaterka i w życiu będzie chciało być odpowiedzialne   i będzie starało się słuchać przestróg opiekunów, którzy mogą powiedzieć do swojej pociechy ... chyba nie chcesz skończyć jak Czerwony Kapturek? Baśń uczy również odpowiedzialności  za drugą osobę oraz troski o nią. Doskonałym przykładem jest **Gerda** z baśni Hansa Andersena pt. „Królowa Śniegu”.  Dziewczynki utożsamiając się z bohaterką przeżywają jej przygody pełne ryzyka i wyrzeczeń w imię siostrzanej miłości. Mimo, że brat potrafi nieraz sprawić przykrość i mocno zajść za skórę, należy mu wybaczać i troszczyć się o niego, bo złe chwile są jedynie małym punktem na przestrzeni czasu wypełnionego chwilami radości.

Natomiast w przypadku dzieci, które mają problemy z reakcją na bodźce, nie potrafią prawidłowo ich odebrać, można wykorzystać materiały pobudzające, a tu mieszczą się książki o tematyce podróżniczej, przygodowej, wojennej itp.

**Jules Verne „Dzieci kapitana Granta”.** Mogłabym wyróżnić wiele wspaniałych książek z kolekcji Verne’a  — „Tajemnicza wyspa”, „Pięć tygodni w balonie”, „Z Ziemi na Księżyc”, „20000 mil podwodnej żeglugi”, „W 80 dni dookoła świata”. „Dzieci kapitana Granta” to trzytomowe dzieło o losach szkockiego arystokrata Glenarvan podczas rejsu swoim jachtem „Duncan". W wnętrznościach upolowanego rekina znajduje butelkę z ledwie czytelnym wołaniem o pomoc. Lord, jego żona Helena, ich kuzyn major Mac Nabbs oraz kapitan statku John Mangles starają się rozszyfrować list. Niestety, został on napisany w trzech językach, a że zachowały się pojedyncze słowa, interpretacja tekstu jest tylko zgadywanką. Przede wszystkim odkrywają, że przesłanie wysłał kapitan Grant, zaginiony kilka lat wcześniej. Kiedy do państwa Glenarvan przybywają dzieci kapitana, Robert i Mary, z prośbą o pomoc, zacny i hojny lord postanawia pomóc im odnaleźć ojca. Znając tylko szerokość geograficzną, płyną wzdłuż niej „Duncanem” dookoła świata, przemierzają wszerz Amerykę, Australię, Nową Zelandię, przeżywając mnóstwo przygód, a pomaga im roztargniony ale genialny geograf — doktor Jakub Paganel. Błyskotliwie napisana, pełna ciepłego humoru, z wartką akcją i mnóstwem historycznych, geograficznych wiadomości podanych w sposób nie nachalny, tryskająca optymizmem i wiarą w potęgę ludzkiej woli, techniki. Zachęcam do przeczytania ponieważ przygody wywołuję chęć poznania świata i rozwijają wyobraźnię.

**Polecam również „Przygody Tomka Wśród Łowców Głów” Alfreda Szklarskiego.** Tomek Wilmowski wraz z przyjaciółmi dostaje propozycję wyprawy badawczej do Nowej Gwinei, która nawet dziś jest w dużym stopniu białą plamą na mapie. Ich głównym celem jest zdobycie i spreparowanie fauny i flory wyspy. Po niedługich przygotowaniach  wyprawa wyrusza w głąb niebezpiecznej wyspy pokrytej bujnymi lasami równikowymi i zamieszkałej przez nieraz wrogich Papuasów.  Ciekawe przygody, nieraz mrożące krew w żyłach. Wspaniałe opisy przyrody, wiele faktów geograficznych, historycznych i przyrodniczych wplecionych w atrakcyjna treść książki napisanej przyjemnym językiem... Przygody Tomka Wilmowskiego — to klasyka klasyki polskiej literatury przygodowej i podróżniczej. Pewnie żadne polskie dziecko nie mogło ominąć książek z tej serii. W czasach „żelaznej kurtyny", gdy już sama myśl o podróży do Afryki, Australii czy Nowej Gwinei wydawała się być marzeniem ściętej głowy —  powieści Alfreda Szklarskiego, który przecież sam też nie podróżował, były furtką do innego świata. Świata, którego nie ma i pewnie nigdy nie było. Jednak który był tajemniczy, skrzący się światłem i kolorami, pełen zwierząt i przygód... Powieść przeniosła mnie do innej, fantastycznej, pełnej przygód krainy słońca, palm, rajskich ptaków, odważnych mężczyzn i oddanych kobiet z rzeczywistości zimnej, ponurej i wypełnionej rosyjskim chamstwem oraz wszechobecnymi moskiewskimi karaluchami. Mimo to darzę ją jakimś szczególnym sentymentem.

Dla małych dzieci natomiast polecam „**O czym szumią wierzby” Kenneth Grahame.** Główny bohater to dystyngowany, angielski dżentelmen. W opisywanych krajobrazach, osobach i zdarzeniach dzieci mają możliwość rozpoznania swojego dziedzictwa. Książeczka może towarzyszyć dziecku przez całe dzieciństwo, można uczyć się na niej czytać i właśnie z niej wynieś pierwszą ważną prawdę moralną: kiedy jedziesz automobilem jedź tak, żeby nikt nie mógł cię złapać. I jeszcze jedno: każdy cwaniak Ropuch musi mieć swojego twardego Borsuka.

**Lewis Caroll** i „**Alicja w Krainie Czarów” – książka** w całości staje się zapisem marzenia sennego. Po przedstawieniu kompleksu Alicji, marzenie senne niezwłocznie powróciło do pełnienia swojej podstawowej funkcji spełniania życzeń i stąd w opisywanym wcześniej pokoiku niebawem pojawił się kluczyk, którego Alicja podświadomie pragnęła. Alicja jest siedmioletnią dziewczynką o rozwiniętej wyobraźni, odważną, ciekawą świata, nieco przemądrzałą, wrażliwą na poezję. Dzięki snom przenosi się do bajkowych, fantastycznych krain, gdzie wydarzają się jej niesamowite, na poły purnonsensowe przygody. Pierwsza zdarza się w czasie upalnego dnia, gdy znużona lekturą i zabawą ze swą siostrą dostrzega Białego Królika w kamizelce i z zegarkiem. Podążając za nim, wpada do króliczej nory i staje się obiektem licznych metamorfoz (zmienia swe rozmiary pod wpływem rozmaitych potraw i napojów), poznaje dziwaczne postacie (np. uśmiechniętego Kota z Cheshire, palącą fajkę Gąsienicę) oraz uczestniczy w absurdalnych rozmowach i przygodach z ich udziałem (np. w „obłąkanej herbatce” wraz z Kapelusznikiem i Marcowym Zającem, grze w krykieta kulami z żywych jeży i młotkami z żywych flamingów). Podobnie dzieje się w czasie drugiej przygody Alicji, gdy wchodzi ona do lustra, napotykając wewnątrz niego ożywione figury szachowe, ogród o żywych kwiatach, owadach i zwierzętach, wreszcie komiczne postacie, takie jak Tweedledum i Tweedledee czy Humpty Dumpty. Przypominająca partię szachów wędrówka Alicji prowadzi przez sześć strumyków do Ósmego Kwadratu, gdzie otrzymuje ona złotą koronę. W bajkowych przygodach Alicji dostrzegano próbę opisu wyobraźni dziecka, ale także zasad rządzących ludzką świadomością wyzwoloną w czasie snu ze schematów narzucanych jej przez myślenie racjonalne.

Istnieją również książki i materiały o tematyce refleksyjnej; są to głównie powieści obyczajowe, biograficzne, książki zawierające wątek romansowy, wątek psychologiczny, socjologiczny. Można je oczywiście wykorzystać wówczas gdy mamy do czynienia z przypadkiem dziecka stabilnego emocjonalnie, tak aby treści do niego docierające mógł wykorzystać w sposób konstruktywny dla siebie, dla swojego otoczenia, tak aby mógł wiedzę którą otrzyma wykorzystać np. w przedszkolu czy w szkole. Zawsze jednak wybiera się takie materiały, które są zgodne z aktualnymi potrzebami dziecka, które są kompatybilne z wymogami aktualnej sytuacji.

„Tao Kubusia Puchatka” to wspaniałe połączenie wesołej i zabawnej opowieści, którą zna każdy z filozofią Wschodu – Taoizmem. Autor, zafascynowany myśleniem mędrców, pragnie, by każdy zrozumiał jak wspaniała a zarazem prosta w zrozumieniu jest ich nauka. Wyjaśnia nam jej podstawowe filary, polemizując z Misiem o małym rozumku. Stworzył naprawdę ciekawą lekturkę, dzięki której niejeden człowiek zrozumie wschodnie zagadnienie. Myślę, że gdyby większość naukowców wyjaśniła swoje zagadnienia w podobny sposób, szybko byśmy je zrozumieli, a co więcej – polubili.

"Zna to tylko wiatr" zbiór opowiadań Bruna Ferrero. Nie należą może ona do najśmieszniejszych utworów jakie czytałam. Ale są radosne, krótkie i uderzającego człowieka. Bruno Ferrero w opisywanych sytuacjach, wydarzeniach czy zachowaniach pragnie pokazać jak dziwną i skomplikowaną osobą jest człowiek, a zarazem jak niewiele trzeba by był on szczęśliwy czy podatny na zranienie. Na szczególną uwagę zasługują opowiadania: „Linoskoczek” – o zaufaniu; „Wystarczająco” – o sensie życia; „Łańcuch i grzebień” – o pragnieniu szczęścia dla drugiej osoby oraz „Trzej synowie” – o miłości do matki.

Sama książka może również relaksować, wywoływać przyjemny nastrój głównie wtedy gdy zawiera elementy humorystyczne. Taka książka kreuje pozytywne emocje co jest

bardzo ważne w terapii, redukuje negatywne napięcie emocjonalne i obniża lęk. Uczy miłości i mówienia niej. I dlatego polecam

Isabel Abedi, „**Alberta szuka miłości”** książka o tym, jak znaleźć miłość. Mysz Alberta i jej mama wychodzą z norki po długim, zimowym śnie. Nadeszła wiosna i wszystko budzi się do życia, również miłość. Alberta wyrusza na jej poszukiwanie. Spotyka drugą myszkę – Freda, który też szuka miłości. Razem szukają jej i szukają – na drzewie, na łące, nad jeziorem… aż w końcu miłość sama ich znajduje.

Miłość, Astrid Desbordes, Pauline Martin, **Zdecydowanie numer 1 wśród książeczek o miłości dla dzieci!** Wydawało mi się, że owszem piękne ilustracje, ale bardzo mało tekstu. Jednak coś wyjątkowego ukrywa się na kartach tej książeczki, ponieważ moja 2-latka chętnie do niej wraca, uśmiecha się, każde sobie czytać, sama mi ją czyta. I znienacka mówi do mnie tekstami z tej książki - wprawiając mnie w osłupienie i oczywiście potężne wzruszenie - np. „Kocham cię, od kiedy się znamy!”. „Miłość” to poetycka, pełna ciepłego humoru opowieść o miłości macierzyńskiej, z uroczymi ilustracjami autorstwa Pauline Martin. Idealna jako prezent na każdą okazję. I dla mamy, i dla dziecka.

„Nawet nie wiesz, jak bardzo cię kocham***”* Sam McBratney,**  
Czasami szukasz słów, żeby komuś powiedzieć, jak bardzo, ale to bardzo go kochasz. Ale miłość niełatwo jest zmierzyć. Wiedzą o tym najlepiej Mały Brązowy Zajączek i Duży Brązowy Zając z tej pięknej i wzruszającej opowieści o uczuciach, cieple i zrozumieniu. To książka o miłości - wszechwładnej, potrzebnej do życia każdemu. To książka dla wszystkich kochających, kochanych i pragnących miłości. Przepiękna wzruszająca historia o miłości z ilustracjami w wiktoriańskim stylu. Kultowa.

Ważną rolę odgrywa bohater książkowy. Zawsze powinien on być postacią pozytywną, tak aby dziecku przedstawić normy społeczne, normy postępowania, zachowania, bycia w społeczeństwie, współuczestniczeniu w codziennym dniu, w zajęciach, zabawach itp. Modelem jest taki bohater, który ma przypisane wysokie kompetencje, z którym dziecko będzie łączyć więź emocjonalna albo bohater będzie bliski dziecku ponieważ będzie miał albo podobne dążenia, albo podobieństwo będzie dotyczyło sytuacji w której obecnie się znajduje. Dziecko przy takim bohaterze ma poczucie zarówno bezpieczeństwa, jak i poczucie kontroli nad sytuacją, dziecko integruje się z bohaterem, a ten niejednokrotnie uczy sposobów radzenia sobie w sytuacjach trudnych, co zwrotnie wpływa na wzmocnienie poczucia własnej wartości. Bohater, który jest w takiej samej sytuacji jak dziecko daje również wsparcie poprzez akceptację. Szczęśliwe zakończenie książki i sukces głównego bohatera daje dziecku nadzieję i wiarę w jego własne sukcesy, w jego osiągnięcia, w realizację jego celów. Sytuacja, która wydaje się dla dziecka beznadziejna staje się dla niego wyzwaniem.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Elżbieta Zubrzycka, „**Chcę mieć przyjaciela. O dziewczynce, która chciała zaprzyjaźnić się z krokodylem”** – książka o wyborze prawdziwego przyjaciela. Dziewczynka postanawia znaleźć przyjaciela. Rozmyśla nad tym, jaki powinien być, i wybiera misia koalę. Jednak nad rzeką spostrzega samotnego krokodyla „o smutnych oczach”. Dziewczynka proponuje mu przyjaźń, krokodyl zgadza się, ale ich relacje nie należą do najłatwiejszych. Krokodyl nie zachowuje się tak, jak chciałaby dziewczynka. Nie rozumieją się. Dziewczynka opuszcza krokodyla, spotyka misia koalę i zostaje jego przyjaciółką. Książka zawiera informacje dla rodziców, wychowawców i nauczycieli oraz pytania dla dzieci. |

Roksana Jędrzejewska-Wróbel, „**O słodkiej królewnie i pięknym księciu”** – bajka o miłości, szczęściu, jakie daje, i nudzie, która może jej zagrozić. Była sobie księżniczka Lukrecja, która myślała, że jest brzydka, i był piękny książę, który miał wielkie serce. Spotkali się, pokochali i… przez jakiś czas żyli szczęśliwie. Księżniczka już nie myślała, że jest brzydka, bo przeglądała się nie w lustrze, lecz w oczach księcia. A książę zasadził dla niej mnóstwo sercowych kwiatów. Aż pewnego dnia z wizytą przybyła ciotka nuda – dźwigała walizkę pełną wątpliwości. Księżniczka i książę już nie byli tacy pewni, czy wybrali właściwą osobę. Siedli pod drzewem i myśleli, myśleli… Zakończenia bajki są różne, a można też dopisać własne. Książka wpisana na Listę Skarbów Muzeum Książki Dziecięcej.

„Martynka w domu” autor Gilbert Delahaye - książka opowiada o przygodach kilkuletniej dziewczynki. Tytułowa bohaterka Martynka pokazuje nam jak trzeba w życiu pomagać rodzicom. Mimo swojego młodego wieku umiała sobie poradzić ze swoimi młodszymi braćmi: Jasiem i Alanem. Świetnie radziła sobie z obowiązkami domowymi. Dlatego poleciłabym tę książkę wszystkim dzieciom na całym świecie!!!

„Przygody Filonka Bezogonka” autor Gosta Kmutsson - Z Filonka Bezogonka śmiały się koty z całego miasta. Wyśmiewały jego medal i to, że nie miał wcale ogonka. Filonkowi sprawiało to przykrość. Gdy po paru przygodach Filonek został doceniony przez prawdziwych przyjaciół , wtedy koty zrozumiały , że przykre było to wyśmiewanie się z niego. Od tego czasu Filonek był szczęśliwy i zadowolony. Przysłowie pasujące do treści książki: „Ten się śmieje, kto się śmieje ostatni”.

„Magiczne drzewo ” autor: Andrzej Maleszko - Czytelnikom, którzy lubią dobrą zabawę oraz niespodziewane zwroty akcji, polecam serię książek pt. „Magiczne drzewo”.

Historia rozpoczyna się od straszliwej burzy, która trwała trzy dni i trzy noce. Trzeciego dnia piorun uderzył w wielki dąb, ale nie był to zwyczajny dąb, było to Magiczne Drzewo, które potem zostało przerobione na tysiące przedmiotów, a każdy zachował w sobie cząstkę magicznej mocy. Jednym z tych przedmiotów było Czerwone Krzesło. Miało niesamowitą moc spełniania ludzkich życzeń. Tych dobrych i tych złych. Przygody opisane w kolejnych tomach książki są jeszcze bardziej zwariowane i fascynujące. Te oraz inne opisane w książkach przygody, które toczą się z szybkością gry komputerowej, sprawiły, że cykl o magicznym drzewie jest jedną z moich ulubionych książek. Niesamowite przygody i dowcipne dialogi uzupełnione są pięknymi ilustracjami, które dodatkowo pobudzają wyobraźnię. Na podstawie ,,Magicznego Drzewa” Andrzej Maleszka wyreżyserował oglądany na całym świecie cykl filmowy, nagrodzony Emmy Award i dziesiątkami innych nagród

Wybierając dziecku bajkę ważnym jest to, że obraz jaki tworzy sobie dziecko jest jego własnym wytworem. Zachodzą tu pewne istotne zmiany: najpierw dziecko poznaje bohatera tak jak poznaje kolegę, następnie jest etap kiedy dziecko naśladuje bohatera, aż w końcu identyfikuje się z nim.

Dziecko w tym ostatnim etapie zmuszone jest do skoordynowania własnego punktu widzenia z tym jakie reprezentuje główny bohater, przez co sam staje się bohaterem. Z pewnością najbardziej kompensacyjną literaturą są baśnie. Bohaterowie baśni najczęściej wyposażeni w magiczną moc, niezwykłe kompetencje i możliwości działania pomagają dziecku, dając mu złudzenie możliwości posiadania mocy i takiej siły, za pomocą której nie tylko uzyska satysfakcję, ale i zwycięży, czyli zdobędzie uznanie, które jest bardzo ważne przy budowaniu własnej wartości.

Literatura piękna ukazuje nam bogactwo otaczającego nas świata, otwiera nasze serca na innych i na samych siebie. Odsłania przed każdym z nas złożoność ludzkich doznań, uczuć i przeżyć. Wyjaśnia pewne zachowania i sprawia, że czytelnik nie czuje się osamotniony w swoich lękach, cierpieniach i radościach.

Marnotrawstwem było by, więc gdybyśmy nie korzystali z tych dobrodziejstw w niesieniu pomocy innym, a zwłaszcza dzieciom, które szukając różnych sposobów na złagodzenie swojego cierpienia wpadają w pułapki patologicznych strategii (agresja, izolacja, bunt, nerwice), które negatywnie wpływają na ich rozwój.

Mam nadzieję, że powyższe rozważania na temat biblioterapii przybliży wciąż jeszcze mało znaną i niedocenianą technikę terapeutyczną.

**OPRACOWAŁA**

***AGATA RAKOWSKA***