

BAŹKOTERAPIA W BIBLIOTECE



DODATEK DO PORADNIKA BIBLIOTEKARZA NR 1 / 2015



Ministerstwo
Kultury
i Dziedzictwa
Narodowego.

Dofinansowano
ze środków Ministra Kultury
i Dziedzictwa Narodowego



Wydawca: Stowarzyszenie Bibliotekarzy Polskich
Redakcja: Jadwiga Chruścińska, Dorota Grabowska
Projekt graficzny i skład: Tomasz Kasperczyk
Korekta: Elżbieta Matusiak

Od redaktora

Bajki towarzyszą dzieciom od urodzenia, spełniając wiele różnorodnych funkcji decydujących o właściwym ich rozwoju. Od dawna też opowiadaniem bajek i prowadzeniem zajęć z wykorzystaniem ich treści zajmują się biblioteki. Zainteresowanie bibliotekarzy bajkoterapią jest obecnie bardzo duże. Wiedza z tego zakresu jest coraz częściej stosowana w pracy bibliotekarza z dziećmi jako metoda terapii, mająca na celu niwelowanie różnorodnych lęków. Poprzez przekazywany tekst pojawia się u najmłodszych pozytywne myślenie, zrozumienie świata, poczucie wyjścia z samotności. Bajki przedstawiają wzorce postępowania, uczą zrozumienia świata, dają wiarę we własne umiejętności. Zalety terapeutyczne bajek zadecydowały o popularności zajęć związanych z ich światem.

Niniejszy dodatek do „Poradnika Bibliotekarza” sygnalizuje w dużym skrócie problemy związane z bajkoterapią, dostarczając czytelnikom niezbędnej wiedzy teoretycznej (rola baśni w życiu dziecka, co baśnie mogą dać współczesnemu dziecku, rodzaje baśni/bajek, istota bajek psychoedukacyjnych, relaksacyjnych i ich obecność w życiu dziecka, w jego edukacji i wychowaniu). Istotną częścią dodatku jest prezentacja poczyną bibliotek w zakresie bajkoterapii. Przegląd spotkań, lekcji, zabaw, teatrzyków, itp. pozwoli na zorientowanie się w różnorodnych inicjatywach placówek bibliotecznych i osiągnięciach dydaktycznych w pracy z młodszymi dziećmi. Czytelnik dodatku zapozna się także z działaniami edukacyjnymi bibliotek, realizacją różnych programów, metodami doskonalenia bibliotekarzy. Magiczną podróż po świecie bajek rozpocznie od Europejskiego Centrum Bajek w Pacanowie, a następnie będzie miał możliwość poznania doświadczeń w zakresie bajkoterapii bibliotek publicznych: w krakowskiej Nowej Hucie, Oświęcimiu, Gnieźnie i Warszawie.

Bibliotekarzy pracujących z dziećmi oraz wszystkich zainteresowanych problematyką bajek zapraszamy wkrótce do lektury poradnika pt. *Bajka jak lekarstwo. Zastosowanie bajkoterapii w terapii pedagogicznej* Agnieszki Chamery-Nowak i Lidii Ippoldt, który ukaże się drukiem w Wydawnictwie SBP – w serii <Biblioteczka Poradnika Bibliotekarza>.

Jadwiga Chruścińska

Spis treści

- Agnieszka Chamery-Nowak ■ Bajka jak lekarstwo, czyli bajkoterapia w terapii i wychowaniu
- Anna Sabiło ■ Bajka terapeutyczna dla bibliotekarzy
- Karolina Kępczyk ■ Bajkoterapia w Pacanowie
- Lidia Ippoldt ■ Bajkoterapia w Bibliotece Pedagogicznej w Skawinie
- Izabela Ronkiewicz-Brağiel, Paulina Knapik ■ Bajkoterapia w Nowohuckiej Bibliotece Publicznej w Krakowie
- Kinga Ratyńska ■ Bajeczki na smuteczki, czyli bajkoterapia w bibliotece
- Monika Raczyńska ■ Moja bajka. Bajkoterapia w Galerii Książki w Oświęcimiu
- Ewa Jaworska ■ Bajki pomagajki w Bibliotece Publicznej Miasta Gniezna



Agnieszka Chamera-Nowak
Instytut Informacji Naukowej
i Studiów Bibliologicznych UW

BAJKA JAK LEKARSTWO, CZYLI BAJKOTERAPIA W TERAPII I WYCHOWANIU

Baśnie, bajki, legendy czy mity towarzyszą człowiekowi od niepamiętnych czasów, czyli od momentu, gdy ludzie zaczęli komunikować się za pomocą mowy. W czasach pierwotnych tworzone były dla dorosłych. Dzieci stały się ich adresatem, gdy uznano, że nie są to „mali dorośli”.

Baśnie i bajki zostały także „odkryte” dla psychoterapii, a szczególnie stały się ważnym elementem biblioterapii, głównie jej jednej z metod, czyli bajkoterapii. Biblioterapię współcześnie definiuje się, jako stosowanie literatury lub poradników w terapii w sytuacjach stresu, po traumatycznych wydarzeniach czy w zaburzeniach nastroju, osobowości, ale także w celu stymulacji rozwoju lub poprawy jakości życia.

Biblioterapia ma za zadanie:

- budować zasoby osobiste,
- wspierać w sytuacjach trudnych,
- oddziaływać terapeutycznie.

Stosowana jest obecnie na dziecięcych oddziałach szpitalnych i oddziałach psychiatrycznych, ale także w bibliotekach publicznych oraz bibliotekach i świetlicach szkolnych, gdzie wykorzystywana jest jako terapia wspomagająca rozwiązywanie problemów dzieci i młodzieży, głównie poprzez metody pracy grupowej – w oparciu o scenariusze zajęć biblioterapeutycznych.

Celem biblioterapii jest:

- nazywanie uczuć i nadawanie im wartości,
- pokazywanie przez książkę, że inne dzieci mają podobne problemy,
- pobudzanie do dyskusji,
- rozwijanie myślenia i samoświadomości,

- poznawanie strategii radzenia sobie,
- zachęcanie do działania.

Najpopularniejszą metodą biblioterapeutyczną stała się w ostatnich latach bajkoterapia, wykorzystująca „bajki terapeutyczne”, czyli specjalnie pisane utwory wyłącznie w celu terapeutycznym, co odróżnia je od baśni i bajek. Bajki dotyczą zagadnień i problemów istotnych dla dzieci, trudnych dla nich emocjonalnie, np. pierwsze dni w przedszkolu czy szkole, wizyta u lekarza, pobyt w szpitalu, lęk przed ciemnością czy wodą i wiele innych. Ich cechą charakterystyczną jest także to, że fabuła może rozgrywać się w świecie baśniowym i bohater może być baśniowy, ale problemy i sytuacje trudne życiowo rozwiązywane są w nich w sposób możliwy w realnym świecie dziecka, a nie za pomocą czarodziejskich różdżek czy innych magicznych sposobów.

Bajki terapeutyczne wykorzystuje się w terapii dzieci od lat 4 do 9. Jest to przedział wiekowy, który umożliwia dzieciom zrozumienie specyfiki przeżywanych trudności, odkrycie ich przyczyn oraz poznanie sposobów poradenia sobie z nimi. W wieku lat czterech dziecko zaczyna budować teorię umysłu, czyli jest zdolne do myślenia, odczucia co może pomyśleć inna osoba w tej samej sytuacji. Celem bajek jest uspokojenie, zredukowanie lęku, napięcia emocjonalnego, pomoc w budowaniu zasobów osobistych, z których będzie ono mogło skorzystać w trudnej sytuacji. Realizacja celów jest możliwa m.in. poprzez psychologiczne procesy identyfikacji, modelowania, odwrócenia, wizualizacji, kompensacji, naśladownictwa, asymilacji wiedzy.

Dziecko poprzez identyfikację z bajkowym bohaterem:

- uczy się rozpoznawać emocje swoje i innych,
- poznaje sytuacje emocjonalnie trudne,

- doznaje wsparcia psychicznego,
- poznaje strategie radzenia sobie z trudnościami,
- doznaje redukcji napięcia emocjonalnego.

W **bajkach terapeutycznych** dziecko znajduje wsparcie emocjonalne, ponieważ pokazują one, że w trudnej sytuacji inni podobnie myślą, czują i zachowują się. Ich bohaterowie okazują uczucia takie jak gniew, zazdrość, wstyd, lęk, dumę. Dodają wiary w siebie i budują nadzieję poprzez szczęśliwe zakończenie, a tym samym budują zasoby własne dziecka.

Cechą bajek terapeutycznych jest schemat konstrukcji fabuły w oparciu o główny temat (np. lęk przed ciemnością, wodą, bólem), głównego bohatera (dziecko w podobnym wieku lub zwierzątko, które zmagają się z tym samym problemem), inne postacie (dają one wsparcie, akceptację, pomagają rozwiązać problem), tło opowiadania (miejsca znane dziecku np. dom, podwórko, park lub baśniowa kraina, ale muszą w niej rządzić, obowiązywać takie same zasady jak w świecie ludzkim). W literaturze przedmiotu wyróżnia się trzy rodzaje bajek terapeutycznych na podstawie funkcji, którą mają pełnić – relaksacyjne, psychoedukacyjne, psychoterapeutyczne.

Bajki relaksacyjne oparte są na wizualizacji i oddziałują na zmysły: wzroku, słuchu, smaku i węchu. Ich celem jest odprężenie i wyciszenie poprzez wywołanie określonego stanu emocjonalnego.

Bajki psychoedukacyjne mają za zadanie zmienić zachowanie dziecka poprzez wskazanie mu innej możliwości reagowania w danej sytuacji, ale nie umoralnianie. Zawierają tzw. ukryte komunikaty, czyli uniwersalne prawdy, które pomagają w akceptacji rzeczywistości.

Natomiast **bajki psychoterapeutyczne** koncentrują się na emocjach, a nie na zachowaniu dziecka, jak bajki psychoedukacyjne. Ich celem jest obniżenie lęku związanego z trudnymi dla dziecka przeżyciami, np. rozwód rodziców, śmierć kogoś bliskiego. Zadaniem tych bajek jest zastępcze zaspokojenie potrzeb dziecka, jego dowartościowanie, danie wsparcia poprzez zrozumienie i akceptację.

Bajkoterapia może mieć charakter profilaktyczny lub terapeutyczny. W profilaktyce bajki mają na celu przygotowanie dziecka do przyszłych sytuacji trudnych, oswojenia z nimi. Pełnią także ważną rolę w rozwoju dziecka, ponieważ: sprzyjają budowaniu racjonalnej wiedzy i tym samym ułatwiają świadome, a nie emocjonalne zarządzanie sobą; stymulują kształtowanie się zadaniowych strategii radzenia sobie; stymulują do uświadamiania sobie emocji oraz do właściwego interpretowania różnych wydarzeń; wskazują, jak ważna jest pomoc innych i pobudzają do decentracji interpersonalnej. Utwory służące profilaktyce mogą tworzyć za-

równo rodzice, jak i nauczyciele. Bajki stosowane w bajkoterapii mające charakter wspierający (dzieci będące w sytuacji trudnej) mogą układać osoby przygotowane do niesienia pomocy, czyli pedagodzy, psycholodzy i biblioterapeuci. Bajki stosowane w psychoterapii pozostają w gestii wyłącznie psychoterapeutów.

Bajki z łatwością można wykorzystać w terapii pedagogicznej, która jest oddziaływaniem za pomocą środków pedagogicznych (wychowawczych i dydaktycznych) na przyczyny i przejawy trudności dziecka. Mają na celu zarówno eliminowanie niepowodzeń szkolnych, jak i korygowanie niewłaściwych postaw i nawyków. Ich nadrzędnym celem jest stwarzanie możliwości wszechstronnego rozwoju dziecka poprzez:

- usuwanie bezpośrednich przyczyn niepowodzeń szkolnych i braku niektórych umiejętności,
- przywrócenie prawidłowych postaw uczniów wobec procesu uczenia się.

Terapię pedagogiczną stosuje się bardzo często w przypadku dzieci z trudnościami adaptacyjnymi, lękami, dziećmi agresywnymi, czy niepełnosprawnymi intelektualnie. Można wykorzystać w niej bajki terapeutyczne, które pokazują wzorce zachowań, uczą nazywania i wyrażania emocji, ale i podpowiadają pewne rozwiązania. Jest to więc bardzo cenny środek terapeutyczny, o którym warto pamiętać przygotowując zajęcia z najmłodszym adresatem terapii pedagogicznej.

Mówiąc o działaniach terapeutycznych z wykorzystaniem bajki mamy na myśli proces terapeutyczny, na który składają się jego uczestnicy, środki terapeutyczne oraz szereg zajęć bajkoterapeutycznych, odpowiednio ze sobą powiązanych i mających przede wszystkim na celu zmianę zachowania bądź postawy dziecka wobec jakiegoś problemu. Mając to na uwadze trzeba pamiętać o odpowiedniej organizacji zajęć, by ich uczestnicy mogli w pełni uczestniczyć w owym procesie.

Terapeuta na warsztatach bajkoterapeutycznych powinien łączyć umiejętnie różne metody: pracę z tekstem, elementy arteterapii, ludoterapii, choreoterapii, psychodramy, tak by zajęcia były urozmaicone, pełne dynamiki i zmian zadań wykonywanych przez dzieci.

Bajka terapeutyczna to najważniejszy środek na zajęciach terapeutycznych. Jej dobór do konkretnej sytuacji dziecka decyduje niejednokrotnie o powodzeniu działań terapeutycznych. Dlatego należy pamiętać, by była ona dostosowana nie tylko do wieku dziecka, ale i jego osobowości, emocji, sytuacji, w której się znalazło. Bajka ma bowiem ogromne znaczenie w łagodzeniu lęków, poprawie wyników nauczania, oswojeniu ze szkołą czy przedszkolem, w chorobie, niepełnosprawności, osamotnieniu.





BAJKA TERAPEUTYCZNA

DLA BIBLIOTEKARZY

Anna Sabiło
Dział Instrukcyjno-Metodyczny
Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej
i Centrum Animacji Kultury w Poznaniu

Co to jest bajka, doskonale wiemy. Świat wykreowany w bajkach bywa kopią świata realnego, jest jednak doskonalszy, a czasami nawet idealny. Dla bajkowych bohaterów ważne są siły nadprzyrodzone, niemożliwe stają się możliwe. Nagłe zwroty akcji kreują fabułę. Pojawiają się nieprawdopodobne stwory, które czasem zagrażają, innym razem są wsparciem w dążeniu do osiągnięcia celu przez głównego bohatera.

Zakończenie opowieści, pomimo wszystko, musi być szczęśliwe. Puenta daje do myślenia,

**Specjaliści wyróżniają bajki
psychoterapeutyczne, psycho-
edukacyjne i relaksacyjne.
Są one adresowane do dzieci
w wieku 5-9 lat.**

poucza lub po prostu bawi. Takie są bajki dla dzieci. Bajki terapeutyczne są odrębnym rodzajem twórczości literackiej adresowanej do dzieci i jednocześnie dorosłych. To teksty stosowane w praktyce terapeutycznej i profilaktyce. Z regu-

ły posiadają określoną strukturę oraz określone cechy. Podstawą ich tworzenia jest terapeutyczna funkcja literatury. Specjaliści wyróżniają bajki psychoterapeutyczne, psychoedukacyjne i relaksacyjne. Adresują je do grona dzieci zasadniczo w wieku 5-9 lat. W szerszym ujęciu mówi się też o opowieściach, które choć nie przyjmują konstrukcji bajki terapeutycznej (jak w wyżej wymienionych trzech typach), mogą jednak pełnić taką rolę (jest ich wiele na rynku wydawniczym). Bajki terapeutyczne charakteryzują się tym, że bohater (dziecko, zwierzątko, wymyślona postać) przeżywa trudną sytuację, a wprowadzona dodatkowa postać (ekspert) konkretyzuje i racjonalizuje problem oraz pokazuje jak sobie z nim poradzić. Bardzo ważne jest, aby w jednej bajce

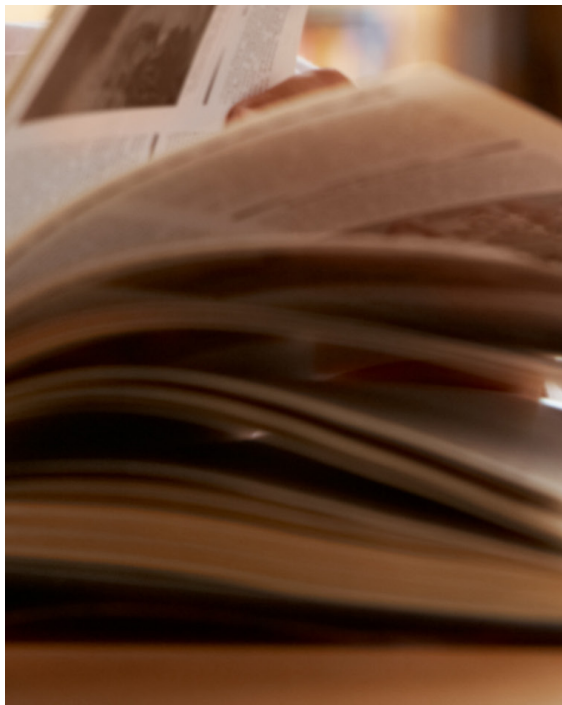
był poruszany i rozwiązywany jeden problem. Dzięki temu bajka porządkuje świat dziecka. Wprawdzie fabuła rozgrywa się w baśniowym świecie, lecz przeżywane przez bohatera trudności są jak najbardziej realne. W efekcie bohater otrzymuje wsparcie. Mały słuchacz z pomocą dorosłego również może z niego skorzystać. Moc jaką posiadają owe specyficzne teksty interesuje psychologów, terapeutów, biblioterapeutów, a od pewnego czasu także i bibliotekarzy (obie ostatnie grupy również w konstelacji bibliotekarze-biblioterapeuci). Nieustające zainteresowanie bajkoterapią w środowisku bibliotekarzy było inspiracją do zorganizowania zajęć z tworzenia bajki terapeutycznej. Nie bez powodu piszę „tworzenia”, gdyż nie chodziło tu jedynie o pokazanie konstruowania czystych tekstów. W programie znalazły się zagadnienia takie jak: sytuacje trudne w życiu dziecka, mechanizmy oddziaływania bajek terapeutycznych w konkretnych przypadkach, charakterystyka zjawiska terapeutycznej funkcji literatury i zastosowanie trzech typów bajek w pracy z dzieckiem. Uczestnikami projektu były bibliotekarki z Wielkopolski. Zajęcia w formie warsztatów wspartych wykładami poprowadziła Ewelina Surniak wspólnie

– przykład trudnej, wywołującej w dziecku stres sytuacji życiowej, jego analiza oraz próba znalezienia rozwiązania, którym można wesprzeć młodego odbiorcę tych treści. Wyzwaniem było też stworzenie scenariusza zajęć z zastosowaniem konkretnej bajki.

Efekty tych działań zebrane zostały w formie elektronicznej publikacji, dostępnej na wolnej licencji Creative Commons, co pozwala na szerokie korzystanie z tego materiału. Materiał jest dostępny w sieci na stronach: www.biblioterapiatow.pl oraz www.wbp.poznan.pl. Projekt zrealizowało Polskie Towarzystwo Biblioterapeutyczne w partnerstwie z Wojewódzką Biblioteką Publiczną i Centrum Animacji Kultury w Poznaniu, a współfinansował Samorząd Województwa Wielkopolskiego. Warto wspomnieć także o działaniach Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej w Poznaniu związanych z bajkoterapią sprzed kilku lat. W efekcie warsztatów i konkursów na bajkę terapeutyczną zebraliśmy materiał na trzy zbiory. Dwie z trzech publikacji są nadal dostępne w wydawnictwie WBPiCAK. Są to *Bajki psychoedukacyjne* i *Bajki relaksacyjne*, ze wstępem Eweliny Surniak, która prowadziła zajęcia i patronowała całemu przedsięwzięciu. Zapraszam do lektury.

Moc jaką posiadają bajki interesuje psychologów, terapeutów, biblioterapeutów oraz bibliotekarzy.

ze mną. Formułując tytuł projektu, uznałyśmy, że powinien być jasny i konkretny, zagadnienie jest bowiem poważne. Projekt nosi więc nazwę „Bajkoterapia pomaga dzieciom”. Głównym trzonem przedsięwzięcia były zajęcia realizowane od marca do czerwca 2014 r. Stworzyłyśmy program pięciu kilkugodzinnych zajęć, w których wzięło udział 17 osób. Praca podczas warsztatów angażowała wszystkich. Miałyśmy świadomość, że dla niektórych jest to nowe doświadczenie. Uczestniczki warsztatów osadziły swoje historie w trzech bajkowych krainach: krainie Filiżanek, Zielonych Kapingów i Trolli. Wśród bohaterów pojawiły się też zwierzęta i ludzie. Teksty uporządkowałyśmy nie według rodzaju świata przedstawionego, lecz podejmowanych problemów. Ważny był dla uczestniczek wybór tematu



Bajkoterapia w Bibliotece



Karolina Kępczyk
Europejskie Centrum Bajki
im. Koziółka Matółka w Pacanowie

BAJKO TERAPIA W PACANOWIE

Od dawien dawna powtarzano dzieciom, że za siedmioma górami i siedmioma lasami znajduje się ... bajka (inny świat, inna rzeczywistość). Mówiąc bajka – myślimy o dziecięcych latach – czasach, kiedy bajka stanowi bardzo ważny element codzienności. Rola bajki w życiu każdego człowieka jest nie do przecenienia. Może stać się ona lekiem na całe zło..., ukojeniem, radością i zapomnieniem. Potrzebna jest nie tylko dzieciom..., staje się formą teleportacji do innego świata, takiego gdzie najczęściej zło zostaje zwyciężone.

Dzieci, podobnie jak dorośli, zmagają się z różnymi problemami i emocjami. Ich światy zaś są zgoła całkiem odrębne. Świat dorosłych, jak i dzieci rządzi się swoimi odrębnymi prawami.

Korzystne oddziaływanie bajek wytłumaczyć można na podstawie teorii głównych kierunków psychoterapii. Dziecko przede wszystkim identyfikuje się z bohaterami, utożsamiając się z nimi przejmując szereg cech bajkowych postaci. Terapia bajką ma na celu redukcję wielu negatywnych emocji, w tym lęków. Bajka ma taką moc, że może wesprzeć dziecko w trudnych sytuacjach.

Bajkoterapia w opinii wielu specjalistów, pedagogów i psychologów to nic innego jak forma terapii przy pomocy różnych rodzajów bajek.

Bajkoterapia to psychoterapeutyczne oddziaływanie na pacjentów za pomocą różnorodnej literatury. Skierowana jest głównie do dzieci w okresie średniego i późnego dzieciństwa.

Bajkoterapia jest najbardziej efektywna w przypadku osób posiadających minimalne lub niewielkie problemy ze zdrowiem psychicznym. Jest najskuteczniejsza w połączeniu z innymi metodami leczenia. Przede wszystkim ten rodzaj terapii skoncentrowany jest na tych obszarach jaźni, które pozostają poza schorzeniem w jego medycznym ujęciu. Skupia się na zmianie samopoczucia, postaw i sposobie akceptacji.

Istota bajkoterapii jest zakorzeniona w bogatej tradycji literackiej tekstów posługujących się alegorią, symbolem czy też przenośnią (tymi figurami stylistycznymi, które są przypisane baśniom, podaniom i przypowieściom oraz bajkom).

Bajki w tej formie terapii mają również swój podział. Najczęściej wyróżnia się bajki czysto terapeutyczne, relaksacyjne (wizualizują pozytywne obrazy mające na celu wywołanie uspokojenia, odprężenia), psychoedukacyjne (redukcujące nieprzyjemne napięcia emocjonalne spowodowane trudnymi dla dziecka sytuacjami), psychoterapeutyczne (kompensują braki w zaspokajaniu podstawowych potrzeb: zastępując np. poczucie bezpieczeństwa czy nawet miłość).

Bajka terapeutyczna jest propozycją, którą dziecko może samodzielnie „przerobić”, to znaczy – w języku szkolnym – znaleźć elementy, przydatne w dialogu z samym sobą, pomagające zrozumieć własne emocje, zapoznać się z nowymi wzorcami myślenia i działania, uzyskać wsparcie dzięki identyfikacji z bohaterem. To utwór adresowany do dzieci, głównie w wieku od 4 do 9 lat, w którym świat jest widziany z dziecięcej perspektywy. W odróżnieniu od innych bajek została ona wzbogacona o nowe elementy, np. redukujące lęk, pozwalające zrozumieć inność, odrębność. Jest to opowiadanie fantastyczne z fabułą, zawierającą różne sytuacje wzbudzające niepokój.

Dlaczego bajka pomaga? Identyfikacja z baśniowym bohaterem pomaga dziecku, które w specyficzny sposób postrzega świat – niesie bowiem pewną dawkę wsparcia, wiary i nadziei.

Generalnie bajka jest przeznaczona dla dzieci wrażliwych w szczególnie sposób, które reagują nawet na drobne zmiany w życiu. Bajki to idealna forma pracy z dziećmi z zaburzeniami nerwicowymi, dla dzieci z upośledzeniem, nadpobudliwych i wycofanych. Jedno pozostaje pewne – każde dziecko słucha z uwagą, bo bajki uruchamiają wyobraźnię. A dziecięca wyobraźnia nie jest zjawiskiem mierzalnym ani poddającym się podziałom.

Dzięki bajce dziecko może też w zastępczy sposób zaspokoić swe potrzeby psychiczne – poczuć się kochane, akceptowane i bezpieczne. Literatura pełni istotną rolę w kreowaniu „ja”, w budowaniu wiedzy i samowiedzy (głównie „ja” realnego i pożądanego), a także dostarcza treściowych wzorów do interpretowania siebie i innych.

To w jaki sposób dzieje się wszystko w baśni, odpowiada temu w jaki dziecko myśli i doświadcza świata. Dlatego właśnie dla dzieci baśnie i bajki są tak przekonujące. Bajka może przynieść dziecku o wiele więcej pociechy niż wszelkie inne próby wspierania go przez dorosłych, oparte na rozumowaniach i punktach widzenia, które im samym są właściwe.

Istotny jest sam przekaz bajki. Jej opowiedzenie, przełożenie i przekazanie jest ogromnie ważne w całym procesie jej odbioru. W zależności od tego do kogo skierowana jest dana opowieść należy mieć wiedzę na temat jej przekazywania, np. dzieciom nadpobudliwym należy opowiadać spokojnym i jednostajnym tonem. Na-

leży starać się unikać stosowania językowych efektów dźwiękowych.

Jeśli za punkt wyjścia działań terapeutycznych w biblioterapii przyjmuje się czytanie to w tej formie terapii najskuteczniejszymi metodami jest metodyka głośnego i cichego czytania ze zrozumieniem oraz praca z tekstem literackim. Zupełnie inny wymiar otrzymuje zatem dosłowne i przenośne uczestniczenie w bajce. Istnieje pewnie miejsce, które pozwala dzieciom (nie tylko zaburzonym) w sposób realny stać się elementem bajki. W miejscu tym niczym na wielkiej scenie dzieci stają się aktorami, z tą różnicą, że nie grają ról, ale sami eksplorują zakamarki bajkowego świata.

Takim miejscem jest Europejskie Centrum Bajki im. Koziołka Matołka (ECB) w Pacanowie. Dzieci mają tam możliwość aktywnie uczestniczyć w bajkoterapii nie tylko swoimi umysłami, ale i całym ciałem. Stosowanie bajkoterapii może mieć dwie formy: aktywną i bierną. Wariant bierny polega na tym, że dziecko jedynie słucha bajek, które są opowiadane, np. przez terapeutę; wariant aktywny zaś opiera się na tym, że dziecko aktywnie włącza się w trakcie opowiadania – niekiedy je kończy, niekiedy ukierunkowuje jego treść zgodnie ze swoimi potrzebami i oczekiwaniami.

W Pacanowie forma pomocy dzieciom z zaburzeniami jest oparta na aktywnych formach. Można przyrównać wizytę w ECB do realnej wycieczki w krainę baśni, snów i wszelkich wyobrażeń o mistycznym i magicznym świecie. Jest to miejsce niepowtarzalne, które nie tylko inspiruje do sięgania po literaturę, ale służy pielęgnowaniu pozytywnych wartości wśród dzieci. ECB to bardzo ważny ośrodek na mapie Polski, gdzie odby-



BAJKOTERAPIA W BIBLIOTECY





wa się nauka poprzez zabawę, a także terapia poprzez bajkę. Sam fakt założenia bucików krasnoludka staje się elementem procesu transformacji – dzieci – w bohaterów bajki. W ECB w ramach programów terapeutycznych przeznaczonych dla grup dzieci z zaburzeniami (głównie są to dzieci niepełnosprawne i autystyczne), przygotowywane są warsztaty według wytycznych szkoły Montessori oraz fińskiego systemu edukacji. Niezwykle istotną rolę jako narzędzie przekazu odgrywają multimedia. Z uwagi na fakt, że bajkoterapia stanowi metodę budującą zasoby osobiste młodego człowieka, a dzieci obecnie wychowują się w świecie multimedialnym, przekaz za ich pomocą staje się bardziej jasny, klarowny i wyraźny. Od słuchania atrakcyjniejsze może stać się oglądanie spektaklu z aktorami jako przekazywanymi bajkowego komunikatu.

W ECB organizowane są różne rodzaje warsztatów, w których mogą brać udział dzieci z zaburzeniami: warsztaty teatralno-dramowe, animacyjne, sztuki ludowej i pamiątkarskie. Ponadto w ofercie można znaleźć również warsztaty Kamishibai (to tradycyjna japońska sztuka opowiadania historii za pomocą obrazków/ilustracji wykonanych na kartonach planszowych wsuwanych do małego parawanu; Kamishibai można porównać do teatru marionetkowego) oraz warsztaty „Tajemnica łyżeczki miodu”. Jednak zajęcia warsztatowe to oferta dodatkowa. Najważniejsza jest sama wyprawa w świat bajki.

Na odwiedzających ECB w Pacanowie czeka niezwykle wystawa pt. „Bajkowy świat” utrzymana w charakterze interaktywnej zabawy przy wykorzystaniu m.in. technik multimedialnych. Odwiedzając to miejsce dzieci i dorośli znajdują się w wyszalonej bajce, pełnej kolorów i niespodzianek. Bajki kreują niezwykle świat. To za ich sprawą dzieci uczą się reguł jakie rządzą rzeczywistością i wzorów zachowań. Przede wszystkim jednak bajki rozbudzają wewnętrznie, a także dają wiele radości.

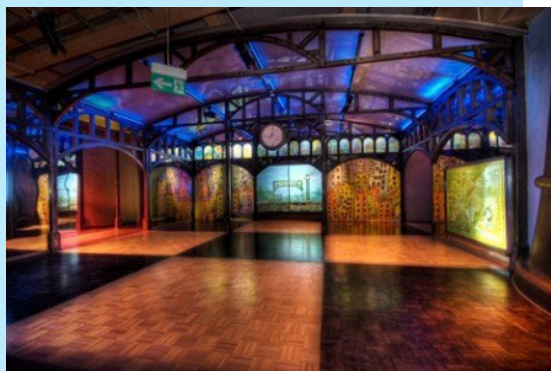
Wizyta w ECB z pewnością dostarcza nie tylko radości, ale i pewnego rodzaju nowych doznań, ponieważ, jak już zostało wcześniej powiedziane, terapeutyczny przekaz w tym miejscu jest wyjątkowo wyraźny i silny. Dziecko jest

w stanie wyciszyć emocje i dokonać swojego „katharsis” poprzez chwile spędzone w świecie, którego wcześniej nie widziało i nie czuło, a jedynie sobie wyobrażało. Tutaj sny i marzenia stają się rzeczywistością. Bajka zaś jest namacalna ... zaś dojazd do niej odbywa się multimedialnym pociągiem, który nie tylko słycać, ale również go czuć poprzez delikatne ruchy wzorowane na prawdziwym pociągu.

Samo przebywanie w takim magicznym ogrodzie, pełnym zapachów, odgłosów i kolorów powoduje, że dziecko nie tylko wyobraża sobie, że może się znaleźć w takim miejscu ... ono tam jest. Ma możliwość dotykania kwiatów, zajęcia miejsca na jednym z liści ... kraina snu staje się realna.

Bajkowy dworzec przenosi małych uczestników wystawy do innego świata ... do Hogwartu na miarę bajki, ale bajki polskiej, rodzimej – tu wiedzie prym zaczarowany kwiat paproci i wydarzenia, w które wprowadzają animatorzy. To także miejsce pełne magii, ale takiej, którą dzieci znają i są z nią oswojone. Ten wymiar jest im znany, bo to wymiar dzieciństwa i fantazji.

Wiele można by powiedzieć o niepowtarzalności ECB w Pacanowie, o unikatowości tego miejsca na skalę nie tylko kraju, ale i Europy. Jednak warto podkreślić, że temu obiektowi należy przypisać szczególnie rolę w świadomości dzieci. Ta rola polega na budowaniu wiedzy o tym, że marzenia mogą się spełnić zaś ich realizacja nie jest nieosiągalna.



Bajkoterapia w Bibliotece Pedagogicznej w Skawinie

Lidia Ippoldt
Biblioteka Pedagogiczna w Skawinie



Biblioteka Pedagogiczna w Skawinie od wielu lat pielęgnuje tradycje biblio- i bajkoterapeutyczne. Wykorzystanie bajek psychoedukacyjnych, psycho-terapeutycznych i relaksacyjnych było przedmiotem spotkań z nauczycielami, psychologami, pedagogami, bibliotekarzami, przy okazji konferencji, szkoleń, warsztatów. Zbiory bajek terapeutycznych oraz opracowania ich dotyczące znajdują w naszych zbiorach szczególne miejsce.



BAJKOTERAPIA W BIBLIOTECE

Dlatego na naszej stronie została umieszczona specjalna zakładka „Centrum Literatury Terapeutycznej”, w której czytelnik znajdzie m.in. tytuły zgromadzonych przez nas bajek. Obejmują one m.in. bajki terapeutyczne Marii Molickiej, Doris Brett, Krzysztofa Ibisza, Roksanę Jędrzejewskiej-Wróbel, jak również trzy zbiorki bajek na-

pisanych przez biblioterapeutów – praktyków, a wydanych przez Urząd Miasta i Gminy Skawina, Bibliotekę Pedagogiczną w Skawinie i Wydawnictwo Promo pod honorowym patronatem Burmistrza Miasta i Gminy Skawina Adama Najdera. Pierwszy ze zbiorów – *Bajkowa niania* jest przeznaczony dla młodszych dzieci i porusza tema-



ty uzależnienia od telewizji, czy komputera, używania brzydkich słów, lęków przed nieznanym, np. wizytą u lekarza. Książka została wydana w ramach akcji Skawiński Tydzień Profilaktyki pod hasłem „Bądź bliżej dziecka, uchronisz je od uzależnień”. Publikacja była przekazywana nieodpłatnie i trafiła m.in. do wszystkich szkół i przedszkoli gminy Skawina, do dzieci biorących udział w zajęciach edukacyjnych, towarzyszących spotkaniu ich rodziców z prof. Mariuszem Jędrzejko i rodziców uczestniczących w spotkaniu edukacyjnym, poświęconym bajce terapeutycznej. *Magiczne bajki na dziecięce smutki* to zbiór bajek terapeutycznych dla dzieci nieco starszych, które może spotkać niepowodzenie w szkole, i które zbyt dużo czasu spędzają w internecie, są dyslektykami, nie lubią czytać itp. Ten zbiorek został wydany z płytą CD, na której zamieszczono przykładowe scenariusze do tekstów bajek. Trzeci zbiorek w formie audiobooka – *Bajkowe sposoby na dziecięce słabostki* to 15 bajek, które głosami

L. Jazgar i J. Treli podpowiadają dzieciom młodszemu i starszemu, jak np. nie być leniuszkiem, egoistą, łakomczuchem, kłamczuchem, czy jak okazywać szacunek i tolerancję. Bajki są bardzo pomocne zarówno nauczycielom, jak i rodzicom, o czym świadczą prośby o ich przekazanie, płynące z całej Polski.

Elementem niezwykle ułatwiającym pracę biblioterapeuty, szczególnie z młodszymi dziećmi, czy odbiorcą specjalnym, są alternatywne materiały czytelnicze. Do nich należą m.in.: książki „mówione”, książki z dużą czcionką, nagrania muzyki relaksacyjnej czy innych efektów akustycznych, „bity inteligencji” i karty do nauki czytania niezbędne w rehabilitacji osób niepełnosprawnych intelektualnie, filmy, gry i zabawki edukacyjne. Biblioteka Pedagogiczna w Skawinie gromadzi takie materiały tylko w ograniczonym zakresie. Mamy więc w naszych zbiorach audiobooki, płyty z muzyką relaksacyjną oraz puzzle przygotowane przez Muzeum Regionalne w Skawinie, tematycznie związane z miastem.

Warsztat biblioterapeuty gromadzony w naszej placówce jest pomocny nauczycielom, rodzicom i dzieciom, ale i pracownikom biblioteki, bądź osobom z nią współpracującym do prowadzenia form doskonalących w zakresie biblio- i bajkoterapii. Takie formy realizowane są w celu przygotowania szczególnie nauczycieli i studentów, ale i rodziców do konkretnych działań biblio- i bajkoterapeutycznych. Jest to jedyna w Polsce możliwość podnoszenia swoich kompetencji i umiejętności praktycznych w tym zakresie, gdyż w polskiej klasyfikacji zawodów i specjalności nie widnieje zawód biblioterapeuty. Stąd w 2011 i 2012 r. zaproponowano nauczycielom przedszkoli i nauczania zintegrowanego kurs z bajkoterapii. Bezplatny kurs cieszył się takim powodzeniem, że uruchomiono trzy jego edycje, w których łącznie wzięło udział 80 nauczycieli, uczących na terenie miasta i gminy Skawina. Później jeszcze kilkakrotnie na-





Bajki
wydane
przez
Urząd
Miasta
i Gminy
Skawina



BAJKOTERAPIA W BIBLIOTECE

uczyciele mieli okazję wziąć udział w warsztatach bajkoterapeutycznych, wzbogacając swój warsztat pracy pedagogicznej. Ponieważ wspomniane wyżej bajki terapeutyczne, wydane w Skawinie, spotkały się z bardzo przychylną opinią i zainteresowaniem również ze strony rodziców, postanowiono to zainteresowanie bajkoterapią podtrzymać, oferując rodzicom dzieci najmłodszych (3-10 lat) spotkanie edukacyjne poświęcone roli bajki w rozwoju ich dzieci. Wszyscy uczestnicy (20 osób) otrzymali skawińskie bajki terapeutyczne. Z pozostałymi rodzicami prowadzono pedagogizację w przedszkolach i szkołach, uświadamiając im rolę bajek terapeutycznych w pracy z dzieckiem oraz zachęcając do skorzystania z księgozbioru bajkoterapeutycznego Biblioteki Pedagogicznej w Skawinie. Dzieci to bardzo wdzięczny odbiorca bajkoterapii, stąd specjalna oferta dedykowana najmłodszym. Działania kierowane do dzieci miały swój początek w Skawinie bezpośrednio po ukazaniu się pierwszego z wyżej wymienionych skawińskich zbiorów. Wszystkim przedszkolakom z całej gminy zaproponowano wtedy warsztaty terapeutyczne w oparciu o jedną z wybranych bajek, a udział w nich wzięły dzieci

5-6 letnie. Stało się to podbudową dla prowadzonych systematycznie do dzisiaj warsztatów bajkoterapeutycznych w przedszkolach i szkołach gminy Skawina, a ostatnio również w zaprzyjaźnionych gminach sąsiadujących. Zatrudniony w Bibliotece Pedagogicznej nauczyciel bibliotekarz z certyfikatem Polskiego Towarzystwa Biblioterapeutycznego prowadzi bajkoterapię z dziećmi w wieku 3-9 lat we wszystkich placówkach, które zgłoszą chęć współpracy z biblioteką. Skawińscy bajkoterapeuci byli również obecni na Targach Książki w Krakowie i Katowicach oraz krakowskich Targach Książki Dziecięcej, organizując tam warsztaty dla dzieci i ich rodziców. Jak widać bajkoterapia może znaleźć swoich odbiorców nie tylko w dużych, akademickich ośrodkach, ale i w gminach pozbawionych uczelni, gdzie pojawia się zapotrzebowanie na jej praktyczne wykorzystanie w terapii i profilaktyce dzieci. Warto więc wziąć to pod uwagę planując kolejne przedsięwzięcia edukacyjne i terapeutyczne dla mieszkańców własnej gminy. Można zwrócić się do specjalistów, którzy profesjonalnie pomogą zgromadzić warsztat, ale i zorganizują formy doskonalące w tym zakresie, tak jak robi to już od kilku lat Biblioteka Pedagogiczna w Skawinie.



Zainteresowanie biblioterapią wśród pracowników Nowohuckiej Biblioteki Publicznej rozpoczęło się w drugiej połowie lat 90. XX w. Wiele osób kończyło wówczas studia kierunkowe, na których spotkali się z tym zagadnieniem. Wtedy jeszcze w programie studiów nie było specjalnych wykładów i ćwiczeń, a elementy biblioterapii realizowane były w ramach zajęć z czytelnictwa. Był to również czas, kiedy wśród nauczycieli, pedagogów oraz

tycznych I i II stopnia prowadzonych przez dr Lidę Ippoldt i dr Wandę Matras-Mastalerz, w warsztatach dotyczących bajki terapeutycznej, relaksacyjnej i edukacyjnej prowadzonych przez dr Urszulę Tokarską oraz innych kursach z zakresu kreatywnego, nieszablونowego wykorzystania tekstu literackiego.

Podstawowym warunkiem działalności biblioterapeutycznej bibliotekarzy jest dobra znajomość księgozbioru i tekstów literackich polecanych w co-

BAJKOTERAPIA W NOWOHUCKIEJ BIBLIOTECE PUBLICZNEJ W KRAKOWIE

Izabela Ronkiewicz-Brągiel
Paulina Knapik
Nowohucka Biblioteka Publiczna
w Krakowie

rodziców wzrastało zainteresowanie inteligencją i rozwojem emocjonalnym dzieci. Coraz częściej zgłaszali się do bibliotekarzy z prośbą o zorganizowanie zajęć rozwijających sferę emocjonalną, wspierających rozwój społeczny, przeciwdziałających lękom i pomagających w rozwiązywaniu konfliktów w grupie.

W celu lepszego przygotowania bibliotekarzy do pracy biblioterapeutycznej rozpoczęto systematyczne szkolenia i budowanie księgozbioru wspomagającego samokształcenie i doskonalenie zawodowe. W ostatnich latach biblioteka zorganizowała m.in. szkolenia: „Możliwości zastosowania muzyki jako elementu wspomagającego i wzmacniającego proces biblioterapeutyczny”, „Nowe metody i formy pracy z czytelnikiem w bibliotekach publicznych”, „Kontakt z trudnym czytelnikiem” oraz konferencję pt. „Nie wolno zostawiać świata takim, jakim jest”, podczas której dr hab. Krystyna Ablewicz z Uniwersytetu Jagiellońskiego wygłosiła referat nt. „Czego się możemy dowiedzieć o dziecku i wychowaniu z tekstów pedagogicznych Janusza Korczaka”. Duża grupa bibliotekarzy systematycznie uczestniczy w kursach i szkoleniach organizowanych przez instytucje zewnętrzne np. w warsztatach biblioterapeu-

dziennej pracy młodym czytelnikom oraz rodzicom, nauczycielom i opiekunom dziecka. Bardzo często rodzice opowiadają o lękach i niepokojach swoich pociech i pytają, czy znajdzie się w bibliotece książka, która pozwoli nawiązać rozmowę na dany temat lub wskaże dziecku możliwość rozwiązania problemu. Bibliotekarz jest ważnym ogniwem pomiędzy książką a czytelnikiem.

Znajomość różnorodnych tekstów pozwala na opracowanie ciekawego scenariusza zajęć biblioterapeutycznych. Najczęściej organizowane są zajęcia i warsztaty dla dzieci w wieku przedszkolnym oraz wczesnoszkolnym opierające się na bajkach i klasycznych baśniach. Bibliotekarze podjęli współpracę z oddziałami pediatrii i chirurgii nowohuckiego Szpitala im. S. Żeromskiego, gdzie systematycznie, raz w miesiącu, organizują zajęcia dla małych pacjentów. Wykorzystując teksty bajek m.in. *Muszla*, *Niebieska niedźwiedzica* J.M. Chmielewskiej, *Zuzia jest chora* L. Schneider, *Pan Kuleczka* W. Widłaka, *Siedmiu wspaniałych*, *Królowna*, *Rynna*, *Sznurkowa historia* R. Jędrzejewskiej-Wróbel starają się wypełnić wolny czas i odwrócić uwagę dzieci od szpitalnej

codzienności, nieprzyjemnych zabiegów i bólu. Bajka pomaga oderwać się od problemów, wejść w świat fikcji literackiej, wywołuje pozytywne emocje i daje nadzieję. We współpracy ze Środowiskowym Domem Samopomocy Vita, gdzie na terapii zajęciowej spotykają się osoby dorosłe z problemami psychicznymi, organizowane są poranki głośnego czytania. Podczas tych spotkań bibliotekarze często wykorzystują bajki filozoficzne i teksty klasycznych baśni, które pokazują zwycięstwo konstruktywnych sił oraz przedstawiają dobre skutki pozytywnych pragnień, myśli i działań.

W porozumieniu z nauczycielami i pedagogami opracowano kilka programów autorskich realizowanych równolegle w bibliotece, klubie malucha, przedszkolu, czy szkole m.in. „Zostań królem swoich pazurów”, „Moje przedszkole”, „Jestem jak drzewo z mocnymi korzeniami”, „Literackie wtorki w bibliotece”. Każdy program składał się z 6-10 spotkań realizowanych systematycznie w czasie roku szkolnego. Ich celem było: wzmocnienie poczucia własnej wartości; rozwijanie: kreatywności, zdolności językowych, umiejętności społecznych czy pracy w grupie; nazywanie i dojrzałe wyrażanie własnych emocji, zwłaszcza negatywnych oraz usprawnienie funkcji percepcyjno-motorycznych. Przygotowując zajęcia wykorzystano bajki: *W krainie smoków* i *Filip z tęczę w kieszeni* Bruno Ferrero, *Sami królowie* Linde von Keyserlingka, serię „Na pomoc” oraz *Bajki dla malucha* Wiesława Drabika, powieść Antoine’a de Saint-Exupéry’ego *Mały Książę*, a także teksty z książki Agnieszki Jaszczuk i Beaty Kochaniak „*Czarodziejski pyłek*” czyli *metafora i bajka we wspomaganiu rozwoju małego dziecka*. Pełna realizacja zamierzonych celów była możliwa dzięki zastosowaniu metod wspierających takich jak: pedagogika zabawy, kinezylogia edukacyjna, muzykoterapia, arteterapia, aktywne czytanie, drama oraz metody relaksacyjne wg Jacobsona i Schulza. Scenariusze konstruowano na podstawie schematu polegającego na rozpoczynaniu zajęć rytuałem przejścia do krainy baśni, ćwiczeniami poprawiającymi koncentrację i uwagę oraz czytaniem, bądź przypomnieniem treści bajki. Część zasadnicza składała się z ćwiczeń, rozmowy i zabaw, nawiązujących do tekstu, które ułatwiały dzieciom rozwiązywanie problemu, wyrażały nowe i utrwały pozytywne zachowania. W celu uzupełnienia opowiadanej lub czytanej bajki oraz zwrócenia uwagi na ważne szczegóły wykorzystywano pacynki, teatrzyk i karty kamishibai, rekwizyty i przedmioty codziennego użytku. Dzieci odgrywały role, opowiadały o swoich odczuciach, a bawiąc się budowały poczucie własnej wartości, niepowtarzalności oraz bezpieczeństwa w grupie. Elementem zajęć były również warsztaty artystyczne m.in.: origami, quilling, papieroplastyka,

malowanie palcami oraz zajęcia muzyczne i ruchowe, podczas których dzieci rozwijały zdolności manualne, kreatywność, ćwiczyły koordynację wzrokowo-ruchową i odkrywały swoje zdolności. Spotkania kończyły się ćwiczeniami relaksacyjnymi i wyciszającymi emocje, omówieniem zadań do zrealizowania w przedszkolu lub szkole oraz rytuałem powrotu z krainy baśni. Należy podkreślić, że realizowane programy zawsze są działaniami wspomagającymi rozwój dzieci oraz procesy wychowawcze, opierają się na tekstach bajek edukacyjnych i relaksacyjnych. Pracując z grupami przedszkolnymi i szkolnymi, do których uczęszczają dzieci z różnymi problemami i potrzebami, bibliotekarze nie podejmują typowych działań terapeutycznych.

Wieloletnie doświadczenie pracowników Nowohuckiej Biblioteki Publicznej w Krakowie daje podstawy do dzielenia się wiedzą i umiejętnościami z osobami zainteresowanymi zagadnieniami biblioterapii. Podczas II Opolskiej Konferencji Biblioterapeutycznej przeprowadzono warsztat „Nowe lepsze od...?”, na ogólnopolskim spotkaniu Polskiego Towarzystwa Biblioterapeutycznego warsztat „Dziecko kontra dorosły – dwa sposoby spostrzegania świata”, a na tegorocznym jubileuszowym Forum Młodych Bibliotekarzy w Warszawie warsztat „Książka receptą na szczęście – bajkoterapia jako warsztat pracy bibliotekarza-pedagoga”. Autorskie scenariusze pracowników NhBP są publikowane na łamach „Biblioterapeuty. Biuletynu Informacyjnego Polskiego Towarzystwa Biblioterapeutycznego”. Od ponad dwóch lat bibliotekarze aktywnie działają w Krakowskim Kole Polskiego Towarzystwa Biblioterapeutycznego, jeden z pracowników jest w Zarządzie Koła. Działania biblioteki skierowane są na ustawiczne doskonalenie umiejętności i podnoszenie kompetencji bibliotekarzy. W ostatnich latach szeroko pojęta biblioterapia zyskuje na znaczeniu, coraz więcej osób i instytucji prowadzi działania w tym zakresie. Jednak najbardziej efektywnie prowadzone są zajęcia w bibliotekach, gdzie doświadczenie bibliotekarzy, znajomość i szeroka dostępność do literatury, wpływają na jakość prowadzonych warsztatów.



BAJKOTERAPIA W BIBLIOTECACH





BAJECZKI NA SMUTECH, czyli biblioterapia w bibliotece

Kinga Ratyńska
Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 21
i XII Czytelnia Młodzieżowa
w Warszawie w Dzielnicy Wola

Wbrew obiegowej opinii, współczesnego młodego człowieka nie interesuje tylko internet i gry komputerowe. Dzieci w XXI w. potrzebują tyle samo zrozumienia i ciepła co ich rówieśnicy sprzed 100 i więcej lat.

Młodym ludziom brakuje często pewności siebie i wiary we własne możliwości. Bywają nieśmiali, pełni lęków i barier – biblioteka zaś jest doskonałym miejscem do pokonywania takich słabości. Podczas warsztatów, konkursów, spotkań, zabaw i zajęć – nie oceniamy, lecz zachęcamy do tworzenia i realizowania własnych pomysłów. Proponujemy, aby czas wolny od szkoły spędzili w atmosferze spokoju i wzajemnego zaufania, dzięki czemu dzieci czują się u nas swobodnie i naturalnie. Opowiadają co lubią, dzielą się z nami na temat tego czego słuchają i jakie mają marzenia. Z roku na rok zmieniają się nasi odbiorcy, ale jedno pozostaje niezmiennie – książka. To ona jest zawsze punktem wyjścia w naszej pracy z młodym czytelnikiem. W tym roku postanowiliśmy pójść o krok dalej i poszerzyć naszą ofertę kulturalno-edukacyjną o warsztaty z biblioterapii. Termin biblioterapia wywodzi się od greckich słów „biblion”, czyli książka oraz „therapeo” co znaczy leczyć. Uzdrawiająca moc biblioterapii była znana już od czasów starożytnych. W XIII w. p.n.e. w Tebach nad wejściem do bibliotek Ramzesa II widniał napis „Psyches iaterein”, czyli „Lecznica

dusz”. Rolę książki i literatury doceniano również w wiekach późniejszych np. w 1272 r. w Kairze w szpitalu Al-Mansur czytano *Koran* jako część terapii leczniczej. Od średniowiecza istniały na terenie Europy szpitale zakładane przez zakonników. Najstarsze informacje dotyczące czytania chrześcijańskich tekstów religijnych pochodzą z XVII w., natomiast teksty świeckie wprowadzono po raz pierwszy w XIX w. do szpitali angielskich, szkockich i amerykańskich. Jako pierwszy terminu „biblioterapia” użył w roku 1916 Samuel McChord Crothers na łamach amerykańskiego czasopisma „Atlantic Monthly”, a cztery lata później hasło to znalazło się w *Oxford English Dictionary*. W Polsce termin ten pojawił się nieco później bo dopiero w latach 30. XX w. W 1966 r. Amerykańskie Stowarzyszenie Bibliotekarzy przyjęło oficjalną definicję biblioterapii. W latach 90. XX w. biblioterapia jako dział terapii zajęciowej zaczęła przeżywać swój rozkwit. Obecnie jest stosowana z sukcesami jako metoda wspomagająca w wielu dziedzinach nauki: psychologii, psychiatrii i medycynie. „Mówiąc o rodzajach i celach biblioterapii najczęściej cytuje się poglądy R.J. Rubin, która

dokonała podziału na: biblioterapię instytucjonalną, kliniczną i wychowawczą (wychowawczo-humanistyczna, rozwojowa)”.

Doceniając istotną rolę biblioterapii w promocji czytelnictwa, rozpoczęliśmy projekt pod nazwą „Bajeczki na smuteczki”. Warsztaty skierowane są głównie do dzieci w wieku 4-8 lat oraz ich opiekunów. Na przełomie roku 2015/2016 zaplanowaliśmy dziesięć godzinnych warsztatów, odbywających się z częstotliwością raz na miesiąc. Pierwsze zajęcia odbyły się 26 września i były poświęcone radzeniu sobie z nieśmiałością. Następnie będziemy koncentrować się na tematach takich jak: opanowanie napadów złości, hysterii i agresji oraz jak nauczyć dzieci dzielenia się swoimi rzeczami. Kolejne spotkania pomogą najmłodszym oswoić: lęk, stres i strach przed ciemnością. Warsztaty „Bajeczki na smuteczki”, prowadzone przez pracowników biblioteki, mają na celu pomóc dzieciom przezwycięzać ich problemy, wzmocnić poczucie własnej wartości i samoocenę. Będziemy się starać, aby różnorodny dobór literatury dziecięcej pomógł uczestnikom projektu w rozwijaniu własnych zainteresowań oraz wywołał przyjemne skojarzenia związane z procesem czytania. W książkach będziemy szukać odpowiednich wzorców zachowania oraz przygotowania do pełnienia ważnych ról w społeczeństwie. Pomogą nam one również w rozwijaniu zdolności improwizacji i wyrażaniu uczuć. Praca w grupie ułatwi integrację wszystkim nieśmiałym, samotnym i mało aktywnym dzieciom. Ruch dla dziecka jest zabawą, która daje przeżycie radości oraz chęć dzielenia jej z innymi, co jest bardzo ważne w nawiązywaniu dobrych kontaktów społecznych. Podczas warsztatów będziemy również korzystać z metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne, metody pozwalającej uczestnikom zajęć na poznawanie własnego ciała i przestrzeni, która je otacza. Będziemy się starać udowodnić, że książka potrafi być wspaniałym przyjacielem dla każdego z nas, a czasem także lekarstwem na nasze codzienne smutki i troski. Pragniemy aby naszą dewizą stały się słowa wypowiedziane przez Ursulę K. Le Guin „Czytamy książki, by odkryć kim jesteśmy. To, co inni ludzie robią, myślą i czują, jest bezcennym przewodnikiem w zrozumieniu kim jesteśmy i kim możemy się stać...”

W czasie każdego spotkania będziemy stosować różnorodne formy i techniki terapeutyczne wzbogacone o elementy: plastyczne, ruchowe, muzyczne bądź teatralne. Zamierzamy wykorzystywać, oprócz tradycyjnych metod biblioterapeutycznych, źródła alternatywne jakimi są m.in.: chusta Klanzy, rysunki, pacynki, klocki, teatrzyk kamishibai, książki-zabawki, gry edukacyjne oraz tablicę interaktywną. Ponadto planujemy: wykonywanie ilustracji do

czytanego utworu, wchodzenie w rolę wybranego bohatera literackiego, przedstawienia scenek dramatycznych, niedokończone zdania, głośne czytanie oraz rozmowę i dyskusję. Postaramy się również znaleźć czas na refleksję i uspokojenie, a pomogą nam w tym muzyka relaksacyjna oraz książka Marty Bogdanowicz *Przytulanki czyli wierszyki na dziecięce masażyki* i *Zabawy paluszkowe* Krzysztofa Sąsiadka. To tylko jedne z wielu podstawowych technik biblioterapeutycznych stosowanych w czasie warsztatów, a zależnych w dużej mierze od uczestników i ich liczebności. Dzieci uwielbiają słuchać kiedy czytamy im bajki, baśnie, legendy i wesołe wierszyki, a szczególną sympatią darzą książki o zwierzętach. Za pomocą biblioterapii, Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 21, chce dawać wsparcie i budować wzajemne zaufanie. Pragniemy umożliwiać, za pomocą dobrze dobranej literatury, poznanie własnych motywów działania. Projekt powstał z troski o naszych czytelników i mamy nadzieję, że pozytywnie wpłynie na obraz biblioteki jako miejsca bezpiecznego i przyjaznego. Jesteśmy przekonani, że uczestnictwo w warsztatach „Bajeczki na smuteczki” przełoży się na zwiększenie czytelnictwa, zachęci do pracy z książką, przywróci wartość źródłom pisanim, co w dobie XXI w. jest bardzo cenne. Chcemy pokazać jak ważną rolę pełni książka w naszym codziennym życiu i jak wiele radości może przynieść obcowanie z nią.



ODKRYCIE W BIBLIOTECE



poradnik biblioteczny

Monika Raczyńska
Biblioteka GALERIA KSIĄŻKI
w Oświęcimiu

MOJA BAJKA. BAJKOTERAPIA W GALERII KSIĄŻKI W OŚWIECIMIU

Z baśniami i bajkami spotykamy się w Galerii Książki bardzo często. Dużym zainteresowaniem cieszą się bowiem te działania, które opierają się na bajkoterapii lub wykorzystują jej elementy. Bazując na bajkoterapii realizujemy: cykl lekcji bibliotecznych, projekt aktywizacji czytelnicznej osób niewidomych i działania wokół Ogólnopolskiej Nagrody Literackiej im. Kornela Makuszyńskiego.

Szukając pomysłu na realizację działań, które pomogą dzieciom oswoić lęk, rozminować zło, kształtować postawę asertywną, rozmawiać o dysfunkcji wzroku, odmienności i tolerancji a przy tym rozbudzać zainteresowania czytelnice, z pomocą przyszła bajkoterapia. W procesie radzenia sobie z trudnymi sytuacjami w bajkach terapeutycznych odnaleźć można odpowiedzi na dręczące pytania dotyczące aktualnie przeży-

wanych problemów. Dzięki temu dzieci inaczej oceniają siebie, poznają inne sposoby radzenia sobie. Wsparcie buduje nadzieję, poprawia nastrój, motywuje do działania, wyzwala energię. Książka bowiem jest dla dziecka źródłem poznawania świata, wzbogacania przeżyć i wyobraźni, kształtowania stosunku do otaczającego świata i do samego siebie. Lekcje biblioteczne dostosowane są do wieku naszych czytelników – od przedszkolaków do uczniów szkoły podstawowej. Wśród wielu tematów zajęć bajkoterapeutycznych proponujemy m.in. lekcje: „Strach ma wielkie oczy”, „Kiedy wzburzenie przychodzi z wizytą”, „Gdy chcę potrafię mówić NIE”, „Książka moim przyjacielem”, „Komputer nie jest realnym światem”, „Jak powstrzymać szkolnych dręczycieli?”, „Zobacz kolory inaczej”.



„Wzrok nie ogranicza. Czytaj!” to trzecia edycja projektu, który został przygotowany z myślą o aktywizacji czytelniczej osób z dysfunkcją wzroku, promocji literatury oraz integracji środowiska lokalnego. Równolegle w Galerii Książki realizujemy zajęcia z: bajkoterapii, biblioterapii, arteterapii, filmoterapii i warsztaty obsługi sprzętu komputerowego dla osób z dysfunkcją wzroku. Dzieci to szczególna grupa wśród użytkowników biblioteki. W projekcie „Wzrok nie ogranicza. Czytaj!” z myślą o najmłodszych czytelnikach organizowane są zajęcia bajkoterapii. Za sprawą bohaterów literackich dzieci mają możliwość porównania siebie z innymi, mogą zobaczyć, że innym dzieciom zdarzają się takie same a często trudniejsze sytuacje. Wsparcie emocjonalne pozwala doświadczyć akceptacji, empatii, buduje więzi z bohaterami, umożliwia także wyrzucenie z siebie nagromadzonych pejoratywnych emocji, czy kreowanie pozytywnych. Zajęcia z bajkoterapii realizowane w ramach projektu, skierowane są do dzieci o specyficznych potrzebach edukacyjnych. Oferta dotyczy zarówno dzieci widzących, słabowidzących i niewidomych. Są to również lekcje zrozumienia i tolerancji. Cykl zajęć obejmuje godzinne spotkania, mające na celu: eliminowanie lęku przed nowym środowiskiem, pielęgnowanie przyjaźni, kształtowanie empatii i współczucia, rozwój wyobraźni, podniesienie poczucia własnej wartości.

W oparciu o bajki terapeutyczne J. Śniarowskiej realizujemy m.in. tematy: brak wiary we własne możliwości (*Mecz szyszkobola*); częste rozstania związane z pracą zawodową (*Fontanna życzeń*); dziecko małomówne i zamknięte w sobie (*Wielka wyprawa*); kłótnie rodziców (*Akademia smokologii*); koszmary nocne (*Zielony Kieł*); lęk przed ciemnością, dziecięcymi imaginacjami, nieznanym otoczeniem (*Łowca dźwięków*); lęk przed wizytą u lekarza (*Doktorek*); lęk przed zgubieniem (*Droga do domu*); Lęk separacyjny (*Tęczowe motyle*); narodziny drugiego dziecka (*Zaczarowana komnata*); nieradzenie sobie ze złością (*Królestwo Trzech Wulkanów*); nieśmiałość (*Maska Helusi*); pierwsza wizyta w przedszkolu (*Czarodziejskie lustro*); pobyt w szpitalu bliskiej osoby (*Zapominajka*); śmierć ukochanego zwierzątka (*Czarusia*).

Warte polecenia są również książki autorstwa Wojciecha Kołyszki i Jovanki Tomaszewskiej, na podstawie których można przygotować kapitalne zajęcia m.in.: o złości (*Złość i smok Lubomił*), smutku (*Smutek i zakłęte miasto*), zazdrości (*Zazdrość i wyścig żółwi*), wstydzie (*Wstyd i latający śpiwór*) i wielu innych emocjach.

Podczas zajęć korzystamy z form pracy indywidualnej i pracy w grupach. Stosujemy słowne metody takie jak: głośne czytanie, dyskusja kierowana, korzystamy również z technik plastycznych i manualnych oraz pedagogiki zabawy.

W ramach działań związanych z realizacją projektu 22. Ogólnopolskiej Nagrody Literackiej im. K. Makuszyńskiego zaprosiliśmy młodych użytkowników biblioteki na „Baśniowy Piknik Podróżniczy”. 4 sierpnia br. niezwykli goście zabrali nas w „Baśniową Podróż”.

Grupa „Baśnie Właśnie” z Poznania przeniosła dzieci w najdalsze zakątki świata, a nawet czasu, a wszystko za pomocą opowieści, muzyki i zabaw, popularyzując baśnie i bajki ludowe, czytelnictwo oraz sztukę opowiadania. Przy okazji dzieci zaproszone zostały do poznania kultur, obyczajów i wierzeń. Spotkanie z baśniami to



BAJKOTERAPIA W BIBLIOTECE



słowo przeplatane dźwiękiem. To podróż w czasie, przestrzeni i kulturze. To także powrót do tradycji. Opowiadanie historii jest stare, jak i sam świat, a człowiek, wcale tak wiele się nie zmienił. Chętnie słuchał opowieści przed tysiącami lat, chętnie słucha i dzisiaj. Z wielką przyjemnością zagłębialiśmy się w kolejne baśniowe opowieści.

Nowości wydawnicze 2014 r.

1. Kołyszko Wojciech, Tomaszewska Jovanka: *Złość i smok Lubomił*. Wydaw. GWP, 2014.
Książka opowiada o tym, co tracimy, gdy nie dopuszczamy do głosu złości, a także co się dzieje, jeśli nie potrafimy nad nią zapanować. Książka zawiera „Instrukcję obsługi złości”, w przystępny sposób przedstawiającą praktyczne sposoby radzenia sobie z tym uczuciem, a także wiele zabaw i ćwiczeń pomagających lepiej je poznać, również w kontekście innych emocji.
2. Kołyszko Wojciech, Tomaszewska Jovanka: *Strach i pogromca potworów*. Wydaw. GWP, 2014.
Książka opowiada o niebezpieczeństwach płynących z ignorowania własnego strachu, a także o tym, co się dzieje, gdy nie potrafimy zapanować nad swoim lękiem.
3. Kołyszko Wojciech, Tomaszewska Jovanka: *Smutek i zakłète miasto*. Wydaw. GWP, 2014.
Książka opowiada o fatalnych konsekwencjach unikania smutku za wszelką cenę, a także o tym, jak uczucie to może zawładnąć naszym życiem.
4. Kołyszko Wojciech, Tomaszewska Jovanka: *Radość i wyspa Hopsiup*. Wydaw. GWP, 2014.
Książka opowiada o tym, dlaczego radość

jest w życiu koniecznie potrzebna i co nam grozi, gdy zaczynamy ją lekceważyć.

5. Kołyszko Wojciech, Tomaszewska Jovanka: *Zazdrość i wyścig żółwi*. Wydaw. GWP, 2014.
Książka opowiada o korzyściach, jakie możemy odnieść, gdy rozumiemy, co mówi nam odczuwana zazdrość, a także o tym, co się dzieje, gdy uczucie to zaczyna przysła-
niać wszystko i wszystkich.
6. Kołyszko Wojciech, Tomaszewska Jovanka: *Wstyd i latający śpiwór*. Wydaw. GWP, 2014.
Książka opowiada o pożytkach, jakie wynikają ze zdrowego wstydu, a także o jego destrukcyjnej sile pojawiającej się wtedy, gdy wstydzimy się nadmiernie.
7. Chutnik Sylwia: *Nieśmiałość*. Wydaw. MUZA, 2014.
Książka opowiada, jak skutecznie pokonać nieśmiałość.
8. Śniarowska Julia: *Już się nie boję. Bajki terapeutyczne dla przedszkolaków*. Wydaw. Bliżej przedszkola, 2014.

Bajki terapeutyczne w prosty i skuteczny sposób są w stanie przeniknąć do dziecięcej rzeczywistości, pomagając ją uporządkować, zrozumieć oraz uwolnić od trosk i zmartwień. Atrakcyjna bajkowa rzeczywistość, bliscy dziecku bohaterowie, przeżywający nie tylko podobne problemy, ale również niezwykle przygody, pozwalają maluchowi na konfrontację z własnym lękiem w bezpiecznym i odpowiednio zaaranżowanym świecie bajki. Daje to dziecku możliwość spojrzenia na problem z innej perspektywy, a w konsekwencji podjęcia walki z własnym lękiem i zapanowania nad nim.



Bajki pomagajki w Bibliotece Publicznej Miasta Gniezna

Ewa Jaworska
MBP w Gnieźnie



BIBLIOTEKA MIASTA GNIEZNA

Bajki pomagajki to niezwykle historie, które wspierają i dają poczucie bezpieczeństwa, zawierają wiele praktycznych wskazówek, opowiadają mądrze o świecie dziecięcych emocji i konkretnych problemach, z którymi dzieci się borykają.

Czytając dziecku określone bajki możemy mu pomóc w wielu trudnych dla niego sytuacjach emocjonalnych. Bajki uczą, jak sobie radzić z problemami, pokazują, że inni przeżywają podobne zdarzenia, oddziałują w profilaktyce przygotowując dziecko do nowych sytuacji. Rodzice mogą czerpać z bajek inspirację do wychowywania i nawiązywania głębszych relacji z dziećmi. Dla nauczycieli bajki relaksacyjne, psychoterapeutyczne i psychoedukacyjne mogą być fachowym wsparciem w ich pracy z uczniami. Aby ułatwić poszukiwanie czytelnikom odpowiednich bajek utworzyliśmy w Filii nr 2 BPMG specjalny dział „Bajki Pomagajki”. Od momentu jego powstania zainteresowanie tego typu bajkami bardzo wzrosło, zwłaszcza wśród rodziców.

Zorganizowanie działu poprzedziła wystawa „Bajkoterapia, czyli dla małych i dużych o tym, jak bajki mogą pomagać” prezentująca książki z zakresu bajkoterapii wydane przez różne wydawnictwa. Była ona skierowana do wszystkich użytkowników biblioteki ze szczególnym uwzględnieniem rodziców, nauczycieli, bibliotekarzy zainteresowanych tematyką zajęć z bajkoterapii i biblioterapii oraz biorących udział w akcji głośnego czytania.

Wystawa została wzbogacona pracami plastycznymi dzieci z Przedszkola nr 1 „Wesołe Nutki” i z Przedszkola nr 17 „Piastowska Gromada”. Dziecięce rysunki zilustrowały słowa Janusza Korczaka: „Pierwszy wyraz małego dziecka – Mama. Nie pamiętam, czy mi ktoś powiedział, czy w książce czytałem, że najstarszy wyraz, który dzicy jeszcze ludzie wymyślili – był – mama ...” (z książki Janusza Korczaka: *Prawidła życia*, 1930).

W oparciu o książki z działu „Bajki Pomagajki” przeprowadzamy dla dzieci w różnym wieku specjalne warsztaty. Publikacja *Z dzieckiem w świat wartości* Ireny Koźmińskiej i Elżbiety Olaszewskiej stała się inspiracją do przeprowadzenia warsztatów „Rycerze uczuć”. Dzieci w wieku przedszkolnym uczyły się m.in. nazywania uczuć i ich okazywania. Dowiedziały się jak praktycznie zastosować wiedzę w relacjach z innymi ludźmi. Przygotowały słój z „cieplutkimi uczuciami”, wykleiły „słońce wartości”, wyprawiły się do krainy złości, smutku i radości. Dowiedziały się jakie książki warto czytać z rodzicami, aby jak najwięcej dowiedzieć się o wartościach w życiu małego człowieka.

Dla dzieci w wieku szkolnym zorganizowaliśmy spotkanie z autorem audiobooka *Bajki dla mądrych dzieci i niegłupich rodziców* Jarkiem Mixerem Mikołajczykiem. Zbiór ten składa się z sześciu historii umieszczonych w dwóch cyklach: „Opowieści zapomnianej polany” i „Opowieści Pana Walizki”. Są one pokłosiem Pracowni Konserwacji Bajek funkcjonującej w Gnieźnie



od wielu lat. Bajki są przefiltrowanym obrazem wspomnień, podporządkowanym pewnym moralom. Przede wszystkim przeświadczeniu o tym, jak ważną wartością jest rodzina.

Aby dotrzeć do jak największej grupy dzieci, jedna z bajek *Smak i zapach szczęścia*, z inicjatywy biblioteki, została przeczytana w Radiu Gniezno. Wystarczyło włączyć radio o określonej godzinie. Uczyniły tak gnieźnieńskie: przedszkola, świetlice szkolne, biblioteki, rodzice i opiekunowie małych dzieci. W siedzibie radia, bajki wysłuchali zaś najmłodszy z Przedszkola nr 5 „Mali Przyrodnicy”. Głośne czytanie tak wspaniałej bajki okazało się strzałem w dziesiątkę. Dzieci uwielbiają gdy im się głośno czyta, czują się wtedy ważne, kochane i coraz mądrzejsze. Swoisty happening czytelniczy umożliwił też bibliotece dotarcie do potencjalnych czytelników. W instytucjach edukacyjnych bajka Mixera była tworzywem do przeprowadzenia zajęć w oparciu o przygotowany wcześniej przez bibliotekarzy scenariusz.

Przyjęło się, że bajki terapeutyczne czyta się zwłaszcza małym dzieciom. Jednak książka *Zaufanie* Anny Cieplak i Lidii Ostalowskiej była dobrym motywem przewodnim spotkania z uczniami starszych klas szkół podstawowych. W książce zawarte są treści dotyczące zaufania w skali mikro (między dziećmi i rodzicami, zaufanie w szkole i grupie rówieśniczej, sąsiedztwie) jak i makro (zaufanie w sieci). Za pośrednictwem głównej bohaterki – Elizy, sprawdzaliśmy, czy i dlaczego ludzie sobie ufają oraz jak to wpływa nie tylko na życie Elizy. „Co to byłby za świat, w którym wszyscy byliby podejrzliwi? Tam gdzie ludzie sobie ufają, wszystkim żyje się lepiej”. Postawiona teza była badana podczas rozmów i zajęć z młodymi ludźmi. Na „dzień dobry” uczestnicy zajęć zostali przywitani zadaniem polegającym na bezpośrednim niewerbalnym kontakcie, podczas którego z zamkniętymi oczami mieli wyciągnąć ręce i szukać innych dłoni budzących ich zaufanie. Po tym wstępie nastąpiła zwyczajowa „burza mózgów” i próba odpowiedzenia sobie na

pytanie, czym właściwie jest zaufanie, które dla gnieźnieńskich uczniów najczęściej oznaczało zachowanie przez drugą osobę powierzonej tajemnicy, uczciwość i pewną solidarność.

Podczas czytania rozdziału książki zatytułowanego *Afera z koniem*, młodzież była autentycznie zasłuchana, bo okazało się, że problemy książkowych przyjaciółek, internetowa rzeczywistość i język, którym mówią bohaterki, są im bliskie. Kiedy uczestnicy warsztatów mieli wymienić bohaterów godnych zaufania, to najczęściej szukali osób ze swego rówieśniczego grona, mimo że mogli też wskazać literackie czy filmowe postacie. I co znamienne, pomijali rodziców, których niekoniecznie zaliczali „do swojej paczki”. Nie zabrakło wielu innych ćwiczeń jak mapa zaufania, czy przeprowadzanie koleżanki lub kolegi z zamkniętymi oczami przez przeszkody.

Książki z działu „Bajki Pomagajki” takie jak: *Nocne straszdyła* Irene Wineman Marcus, *Dobre i złe sekrety* Elżbiety Zubrzyckiej, *Garść radości, szczypta złości* Jovanki Tomaszewskiej itd. stały się też podstawą do przeprowadzania codziennych rozmów z rodzicami i dziećmi, którzy szukają tekstów o charakterze terapeutycznym, przygotowujących do zetknięcia z lękami, problemami czy wręcz z sytuacjami traumatycznymi, jak np. śmierć w rodzinie.



BAJKOTERAPIA W BIBLIOTECE

