

Krajská knižnica Ľudovíta Štúra



**Základy biblioterapie
pre knihovníkov**

2017

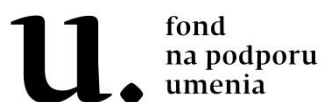
**Banskobystrický samosprávny kraj
Krajská knižnica Ľudovíta Štúra**

Katarína Majzlanová

**Základy biblioterapie
pre knihovníkov**

2017

Publikácia bola vydaná ako študijný materiál vzdelávacieho kurzu Základy biblioterapie pre knihovníkov, ktorý ako hlavný partner podporil z verejných zdrojov Fond na podporu umenia.



© Krajská knižnica Ľudovíta Štúra
© doc. PaedDr. Katarína Majzlanová, PhD.

Recenzenti: Mgr. Ivana Lištiaková, PhD.
Mgr. Pavel Svoboda, PhD.

ISBN 978-80-85136-58-6
EAN 9788085136586

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť textu ani ilustrácie nemôžu byť použité na ďalšie šírenie akoukoľvek formou bez predchádzajúceho súhlasu autora alebo vydavateľa.

Obsah

1 BIBLIOTERAPIA	5
1.1 Formy a prístupy v biblioterapii	7
1.2 Ciele a význam biblioterapie	8
1.3 Metódy a techniky biblioterapie	9
1.3.1 Vonkajšie metódy a prostriedky	9
1.3.2 Vnútorne metódy a prostriedky	10
1.4 Paremiologická terapia	12
1.5 Poetoterapia	13
1.5.1 Receptívna forma poetoterapie	13
1.5.2 Expresívna forma poetoterapie	13
1.6 Funkcie literárneho textu	15
1.7 Vývin čitateľských záujmov	17
1.8 Príbeh v biblioterapii	19
1.8.1 Funkcie príbehu	19
1.8.2 Príklady práce s príbehom	21
1.9 Biblioterapia u detí	25
1.9.1 Biblioterapia u detí so špeciálnymi edukačnými potrebami	25
1.9.2 Štruktúra biblioterapeutických stretnutí	29
1.10 Biblioterapia u dospelých	31
1.10.1 Psychické problémy	31
1.10.2 Trauma, posttraumatický syndróm	32
1.10.3 Chronické ochorenie, postihnutie	33
1.10.4 Seniorský vek	35
1.10.5 Osoby závislé od alkoholu	37

1.11 Spolupráca s rodinou klienta	42
Záver	45
PRÍLOHA 1	46
PRÍLOHA 2	51
LITERATÚRA	53

1 BIBLIOTERAPIA

Motto: „*Čítanie dobrej knihy je ustavičný dialóg, pri ktorom sa kniha prihovára a naša duša odpovedá*“. (André Maurois).

Pojem biblioterapia (z gréckeho slova *biblion* - kniha a *therapeia* - liečba, služba, ošetrovanie alebo opatera) znamená liečba knihou.

Pojem „*bibliotherapy*“ - „*biblioterapia*“ ako odborný termín prvýkrát použil americký farár Samuel McCord Crothers v roku 1916, ktorý vypracoval biblioterapeutický program pre liečbu ľudí s psychickým a fyzickým ochorením.

Vynájdenie kníhtlače v roku 1450 Jánom Guttenbergom výrazne dopomohlo k šíreniu písomných informácií a myšlienok.

Biblioterapia má úzke prepojenie s mnohými vednými odbormi (psychológia, pedagogika, sociológia, liečebná pedagogika, špeciálna pedagogika, literárne umenie, psychiatria,...). Ako uvádza B. Janczaková (2006), najužšie vzťahy má s *knihovedou*. Ide o úlohy, ktoré by mala biblioterapia naplňať v rámci činností na pôde *knihovníctva*.

Aj R. Villányi (2006, s. 10), charakterizuje biblioterapiu ako „súčasť knižničných služieb, ktorá má význam vo vývinovom procese človeka. Je to činnosť v záujme špeciálne určeného cieľa, vo vedome naplánovanom a usmerňovanom procese“.

Biblioterapiu chápeme ako *cieľavedomé, systematické liečebnovýchovné pôsobenie jednotlivými zložkami literárneho prejavu* na ohrozených, narušených, postihnutých jednotlivcov. Biblioterapia ako *metóda komunikatívneho charakteru* má podnecujúci vplyv na verbálny prejav klientov a môže slúžiť ako interakčný činiteľ, stimulátor emocionálneho, etického a sociálneho vývinu. (K. Majzlanová, 1995).

P. Svoboda (2012) popisuje biblioterapiu psychosomatickú, psychorelaxačnú, edukačnú, ako tvorivé písanie, písanie denníka, naratívnu, lyrickú, polyestetickú a virtuálnu.

Biblioterapeutická intervencia môže u človeka v zložitej životnej situácii sprostredkovať vhlád do jeho problémov, možností ich riešenia a životných perspektív.

Z hľadiska *prístupu ku klientovi* rozoznávame *klinickú, edukatívno-humanistickú a behaviorálnu biblioterapiu*.

Klinická biblioterapia sa chápe ako metóda intervencie, pomoci, poskytovanej pacientom s psychickými a emocionálnymi problémami, v pedagogicko-psychologických poradniach, v zariadeniach ústavného typu pre postihnutých jednotlivcov, kde je biblioterapia indikovaná ako podporná terapia popri farmakologickej liečbe a psychoterapii.

Tzv. edukatívno - humanistická biblioterapia slúži ako intervenčný program v školách, v detských domovoch, v domovoch dôchodcov, liečebnovýchovných zariadeniach, v špeciálnopedagogických poradniach, v kluboch a organizáciách v rámci občianskych združení a nadácií.

Behaviorálna biblioterapia sa uplatňuje v ambulanciách a centrách pre liečbu drogových závislostí, v nápravnovýchovných zariadeniach pre osoby vo výkone trestu, v diagnostických centrách pre deti a mládež.

Predmet **biblioterapia** (okrem arteterapie, dramaterapie, ergoterapie, muzikoterapie, psychomotorickej terapie a terapie hrou) sa vyučuje na Pedagogickej fakulte UK v Bratislave - Katedre liečebnej pedagogiky 4 semestre.

1.1 Formy a prístupy v biblioterapii

Biblioterapiu uskutočňujeme v troch formách:

Pri biblioterapii zameranej na jednotlivca hovoríme o **individuálnej biblioterapii**. Uplatňujeme ju vtedy, keď klient nie je pripravený pôsobiť v skupine alebo si riešenie jeho problému vyžaduje osobitný prístup.

Skupinová forma biblioterapie pôsobí ako *motivačný a aktivačný* činiteľ pri práci s klientom, vytvára priaznivé podmienky na prekorenie emocionálnej izolácie, navodzuje snahu vzájomného porozumenia (S. Pilarčíková – Hýblová, 1997).

Hromadná forma biblioterapie sa uskutočňuje prostredníctvom rozhlasu v danom zariadení pri vysielaní literárneho diela alebo cez CD prehrávač. Jednotlivé formy biblioterapie *sa kombinujú*. Po určitom čase niektorý z klientov potrebuje individuálny kontakt s terapeutom a naopak iný klient sa po individuálnej forme biblioterapie môže zaradiť do skupiny.

1.2 Ciele a význam biblioterapie

V rámci cieľov sa u klientov zameriavame na *nadviazanie kontaktov, odreagovanie napätia, rozvoj zdravého sebavedomia, sebarealizácie, spolupráce, rozvoj tvorivosti a predstavivosti, poskytovanie zážitku úspešnosti, vzbudenie či prehĺbenie záujmov, rozvíjanie komunikácie, schopnosti náhľadu na svoju situáciu, hodnoty, problémy, odpútanie sa od problémov.* (K. Majzlanová, 2012).

V biblioterapii si stanovujeme **globálne ciele**, ktoré *vyplývajú z aktuálnych problémov u klienta* v oblasti správania a prežívania (u detí napríklad impulzívne správanie, problémy s adaptáciou na nové prostredie a pod., u dospelých emocionálne problémy pri zvládaní sťažených životných situácií, vážne ochorenie, postraumatické stavy), sa zameriavame na sebaopoznávanie, vytváranie nových záujmov a skúseností, ktoré v mnohých prípadoch majú pozitívny vplyv na správanie, prežívanie a vytváranie postojov u klienta.

Pri konkrétnejších cieľoch sa zameriavame *na plnenie čiastkových úloh* pomocou funkcií literárneho textu, cieleného výberu literárnych žánrov a pod. Pri **mikrocieľoch** ide o určenie konkrétnych techník a postupov, ktoré pri dosiahovaní záverečného cieľa uplatňujeme.

P. Hartl, H. Hartlová (2009) uvádzajú *nasledovné ciele biblioterapeutickej intervencie*:

- Odpútať klienta od myšlienok na chorobu, postihnutie,
- rozširovať okruh záujmov u klienta,
- účelne tráviť voľný čas,
- upevňovať terapeutické vzťahy v skupine,
- čítanie ako náhrada za prerušené vzťahy s vonkajším okolím,
- vyvolať návyk samostatného čítania,
- vyrovnáť sa s chorobou pomocou knihy,
- pomáhať pri reálnejšom vnímaní reality.

1.3 Metódy a techniky biblioterapie

V biblioterapii uplatňujeme *vonkajšie a vnútorné metódy a techniky*. Medzi **vonkajšie** patrí čítanie, počúvanie, písanie a rozhovor. Medzi **vnútorné** zaraďujeme prežívanie a konkretizáciu.

1.3.1 Vonkajšie metódy a prostriedky

Čítanie je zdrojom vedomostí, zábavy, prostriedkom komunikácie s okolitým svetom, návodom na riešenie problémov.

V biblioterapii uplatňujeme čítanie *reťazové, spoločné, sólové, čítanie vo dvojici a predčítavanie textu*.

Z pohľadu funkčnosti rozoznávame čítanie (Obert, 1986):

- *informačné*
- *kritické*
- *tvorivé*

Cieľom *informačného čítania* je zoznámiť čitateľa s daným textom a získať nové informácie.

Pri *kritickom čítaní* klienti vyjadrujú k textu svoje vlastné stanovisko, názor. Tento prístup sa ukázal ako vhodný najmä u detí v pubertálnom veku a niektorých dospelých klientov. *Tvorivé čítanie* dopisovaním literárneho textu, zmenou zvratu deja a pod., je príležitosťou pre klienta konfrontovať sa so svojou životnou situáciou.

Medzi formy čítania v biblioterapii patrí *spoločné, individuálne čítanie, čítanie vo dvojici, predčítavanie a reťazové čítanie*.

Pomerne často využívanou technikou, ktorú v biblioterapii uplatňujeme, je **písanie**. Pri písaní využívame nasledovné formy prístupov:

Čitateľský ohlas - klient zapisuje čitateľské zážitky, dojmy z prečítaného, subjektívne prežívanie literárneho diela.

Čitateľský denník - zapisujú sa myšlienky, podnety, nápady, reakcie na prečítané. Klient si môže vypisovať citáty, výroky, ktoré ho zaujali, s ktorými súhlasil alebo naopak nesúhlasil.

Anotácia je stručný záznam o prečítanom texte.

Citát - klient zaznamenáva poučné výpovede, ktoré ho zaujali. Klient môže tvoriť aj vlastné citáty, ktorými vyjadruje svoj postoj k literárnemu textu.

Listy autorovi alebo hrdinovi literárneho textu - klient má možnosť napísať obdivný alebo aj kritický list adresovaný hrdinovi alebo autorovi literárneho textu. Má možnosť zaujať svoj postoj, formulovať vlastné názory a návrhy riešení.

List sebe samému - klient na základe poznatkov a informácií z literárneho textu môže naznačiť možné stratégie riešenia vlastných problémov.

Práca s literárnym textom (*doplňovanie príbehu*) **a s parémiami** (príslovia, porekadlá, vyčítanky,...).

Ďalšou metódou, ktorú v biblioterapii uplatňujeme je **počúvanie**. Využívame ho u detí, i dospelých ako nástroj a prostriedok pre zaujatie, vzbudenie záujmu (*rozprávka, básne, literárne texty,...*).

Rozhovor o prečítanom diele slúži ako výmena informácií o knihe alebo ako úvodná technika v biblioterapii pri zisťovaní čitateľských záujmov u klienta.

Dialóg je najvyššia forma rozhovoru. Ide o rozhovor dvoch osôb, pri ktorom sa uplatňuje *aktívne počúvanie*.

Beseda je zameraná na vyjadrenie pocitov, postojov a názorov k určitej téme.

V **diskusii** ide o ústnu formu výpovede, pri ktorej sa prehodnocujú určité poznatky.

Rozprávanie môže byť *reprodukované, adaptované alebo na základe vysvetľovania*. Pri **reprodukovanom rozprávaní** ide o prerozprávanie textu vlastnými slovami, pri **adaptovanom rozprávaní** sa vynechávajú niektoré časti textu a zároveň je dej doplňovaný o nové prvky.

Vysvetľovanie sa uplatňuje pri objasňovaní nových slov alebo častí textu.

K vonkajším metódam práce s textom patrí aj **Opis a charakteristika Dramatizácia, Umelecký prednes a recitácia, Predvádzanie, Počúvanie, Komiks, Návšteva galérií a múzeí.**

1.3.2 Vnútorne metódy a prostriedky

Medzi vnútorné metódy práce s literárnym textom patrí *prežívanie a konkretizácia*.

Prežívanie - ide o vnútorný proces u klienta. Prežívanie evokuje človeka k výpovedi (hnev, smútok, stotožnenie sa s dejom,...).

Konkretizácia - usporiadanie, dotváranie častí diela v čitateľovom vedomí.

Prežívanie aj konkretizácia úzko súvisia s vonkajšími metódami práce s literárnym textom, sú odrazom spracovania zážitkov z literatúry.

1.4 Paremiologická terapia

Paremiologická terapia sa využíva v *individuálnej i v skupinovej práci* s klientami. Je prostriedkom napomáhajúcim k identifikácii a vyjadrovaniu pocitov, nástrojom skúmania nových možností a súvislostí vo vlastnom živote.

K parémiám patria **príslovia, aforizmy, apoflegmy** (krátke, vtipné, poučné výroky, sentencie) **heslá** (stručné, výroky vyjadrujúce hlbokú myšlienku, životnú pravdu, poučenie, výrok), **príslovia, porekadlá, glosy, hádanky, slovné hračky a pod.**

Klient má možnosť zvážiť svoj prístup k životu a životným situáciám, prehodnotiť svoje doterajšie životné hodnoty a zamyslieť sa nad inými, lepšími alebo horšími riešeniami, vyjadrenými v prísloviach, citátoch, výrokoch,...

Príklady práce s parémiami:

- *Výrok alebo príslovie* (všeobecne alebo menej známe), *klienti analyzujú, podčiarkujú a komentujú slová*, ktoré ich zaujali, pripájajú vlastné názory a postoje.
- Výrok, príslovie, porekadlo, citát, možno *rozdeliť na dve časti* a klient má možnosť *doplniť jeho pokračovanie* a potom ich porovnať s pôvodnými..
- Parémie napísané na papieri *sa rozstrihnú na dve časti*, zmiešajú sa s ostatnými a náhodným výberom sa *vytvoria nové výroky*.

1.5 Poetoterapia

Poetoterapia je biblioterapeutická metóda, pri ktorej sa využíva symbolika poézie, ktorá evokuje klienta k vyjadreniu pocitov, k oživovaniu problémov, skúseností a zážitkov. Poézia môže prispieť k uvoľneniu napätia, k lepšiemu porozumeniu seba samého, k rozvíjaniu interpersonálnych a komunikačných zručností (Majzlanová, 2015).

Podľa (J. Leedy, 1969) *poetoterapia* je terapeutická metóda, v ktorej sa poézia využíva k osobnostnému rastu a emocionálnemu ozdraveniu. Používa sa ako pomocná terapia pre skupinu, najlepšie v spojení s individuálnymi rozhovormi.

Medzi ciele poetoterapie patrí diagnostický cieľ, komunikatívny cieľ, katarzia, výchovný cieľ, preventívny cieľ a terapeutický cieľ.

Korektívny zážitok pri styku s poéziou môže mať vplyv na ďalší život klienta – na motiváciu nachádzať cestu k poézii v akejkoľvek podobe, či forme, na uvedomenie si jej terapeutického dosahu a účinkov.

1.5.1 Receptívna forma poetoterapie

Prednes, počúvanie a čítanie poézie

- *Báseň/básne prednesie* terapeut, koterapeut, recitátor alebo klient.
- *Počúvanie poézie* z elektronických médií (počítač, CD prehrávač,...).
- *Čítanie básní* na základe výberu klienta..

Význam receptívnej poetoterapie (K. Majzlanová, 1987):

- Percepcia (vnímanie).
- Emočné prežívanie, oživovanie problému, skúseností a zážitkov.
- Výpoveď o sebe cez myšlienky básnika (autora), alebo vlastnou básňou.
- Kontakt s vonkajším svetom.
- Uvoľnenie napätia, odreagovanie sa, katarzia.
- Hľadanie východísk.

1.5.2 Expresívna forma poetoterapie

V úvodnej časti stretnutia zvyčajne klientom poskytneme *dotazník o čitateľských záujmoch a skúsenostiach* vo vzťahu s poéziou. Môže ísť aj o anketu, rozhovor, o predstavenie alebo prezentáciu obľúbenej básne, zbierky a pod.

K úvodným technikám patria aj hry so slovami, tvorba rýmov, hry s veršami, strihanie a vytváranie nových slovných spojení, spoločné reťazové písanie básne, individuálna tvorba (podľa záujmu).

K expresívnym formám patrí *hra asociálny reťazec, tvorenie rýmov, kritické a tvorivé čítanie básne, skladanie nových veršov z rozstrihaných častí básne, spoločná tvorba básní s voľným veršom z vystrihnutých písmen, doplňovanie básne na známe melódie, tvorba krátkej veršovačky na rôzne témy, tvorenie metafor a básnických prirovnaní, dokončenie básne, doplňovanie aforizmov, tvorba výroku alebo citátu z básne, písanie listu autorovi básne (básnickej zbierky), literárnej postave, diskusia o básnickej zbierke, beseda s autorom básnickej zbierky.*

P. Svoboda (2013) v poetoterapii popri hovorenom či písanom slove odporúča využívať *zvuky, zvukomalebne nonsensy, rytmus, farbu, intenzitu hlasu a pohyb.*

Neoddeliteľnou súčasťou poetoterapeutickej intervencie sú *reflexie klientov*, nasmerované na vyjadrenie dojmov, zážitkov a pocitov z prečítaného, počutého, z vlastnej tvorby.

Význam expresívnej poetoterapie (K. Majzlanová, 1987):

- Uvoľnenie napätia,
- lepšie porozumenie seba samého,
- posilnenie interpersonálnych a komunikačných zručností,
- prostredníctvom interaktívneho procesu pôsobiť na rozvíjanie emocionálnej oblasti,
- sumarizácia informácií, názorov a postojov u klienta a členov therapeutickej skupiny.

1.6 Funkcie literárneho textu

Literárny text plní určité funkcie, ktoré môžeme v biblioterapii cielene využívať. Pilarčíková - Hýblová (1997) konkretizuje *informačnú, výchovnú, estetickú, katarznú, identifikačnú, relaxačnú, prestížnu funkciu a funkciu zrkadla*.

Informačná funkcia literárneho textu sprostredkováva prenos informácií od autora k príjemcom. Literárny text prináša informácie vecné, faktografické, technické, čím plní vzdelávacie ciele a rozvíja psychické funkcie - pamäť, pozornosť, ... Zároveň poskytuje informácie o medziľudských vzťahoch, osobnostných skúsenostiach, osudoch, názoroch, postojoch, o hodnotovej orientácii druhých ľudí, čím plní ciele *výchovy a prevencie*.

Výchovná funkcia literárneho textu spočíva v tom, že na základe získaných informácií o prežívaní, postojoch literárnych postáv sa mení čitateľov pohľad na svet, rozvíjajú sa nonkognitívne funkcie osobnosti. Čitateľ poznáva životný príbeh a problémy literárnych postáv, vciťuje sa do nich, zároveň rozvíja svoje záujmy, učí sa tvorivo riešiť vlastné problémy.

Estetická funkcia literárneho textu pôsobí na prehĺbovanie vkusu a estetického cítenia. Literárny text vyvoláva estetický zážitok, ktorý na základe psychických a sociálnych skúseností, vedie klienta k jemnejšiemu rozlišovaniu vonkajšej reality.

Katarzná funkcia literárneho textu (tzv. „očistná“) spočíva v tom, že literárne dielo v človeku vyvoláva protichodné emócie vyplývajúce z napätia, uvoľnenia a pod. Vžívanie sa do vnútorného stavu postáv umožňuje liečivé očistenie (katarziu).

Identifikačná funkcia literárneho textu sa zameriava na zvýšenie sebavedomia u klienta. Podstatou je identifikácia s predkladanými literárnymi postavami, modelmi ich správania, konania a postojov.

Relaxačná funkcia literárneho textu umožňuje oddych, relaxáciu, odreagovanie napätia, zmenu činnosti, nahradenie nepríjemnej reality.

Prestížna funkcia literárneho textu je zamerané na cielený výber určitého typu kníh a časopisov. Umožňuje rozvíjanie záujmov čitateľa.

Funkcia zrkadla pomáha identifikovať nesprávne postoje u klienta. Pri čítaní literárneho textu čitateľ konfrontuje autorove názory so svojimi a zároveň aj porovnáva dej literárneho diela so skutočnosťou, ktorá ho obklopuje.

Liečebná funkcia je zakotvená v samotnom literárnom texte, ktorý pôsobí na človeka podľa jeho záujmu a motivácie k čítaniu, nálady, citového rozpoloženia a pod. V terapeutickom procese pomocou literatúry ide o *zámerné, systematické terapeuticko-výchovné pôsobenie na človeka pomocou obsahu literárneho žánru, metód, prístupov a prostriedkov.*

1.7 Vývin čitateľských záujmov

Na rozvíjanie čitateľských záujmov u dieťaťa majú veľký vplyv jeho skúsenosti v tejto oblasti. Význam využívania literatúry ako účinného prostriedku výchovy, konkrétne čítanie dieťaťa od útleho veku P. Miťašíková (2005) vidí najmä z hľadiska *rozvíjania slovnej zásoby a sociálnych vzťahov*.

V tomto období je dôležité predkladať dieťaťu výrazné obrázky (napríklad mačka, pes, slnko, domček, neskôr literárna postava v repolere, v rozprávkovej knihe).

V období predškolského veku dominujú rozprávky, bájky, poézia, hry na dopĺňovanie textu (tzv. obrázkové čítanie). Formovanie predstáv dobro a zlo, zmysel pre spravodlivosť, pôsobia formujúco na hodnotový systém dieťaťa. Obdobie od 4-5 rokov je obdobie otázok. Veľký význam v tomto období majú ilustrácie, ktoré vplývajú na rozvoj fantázie, predstavivosti, logického myslenia a emocionálneho čítania u dieťaťa.

V školskom veku sa začína formovať aktívny vzťah dieťaťa ku knihe. Čítanie sa postupne stáva potrebou, narastá záujem o dlhšie rozprávky, riekanky a verše.

Na *rozvoj čitateľských záujmov* u detí má - okrem rodiny a školy - veľký vplyv *knížnica*. U detí narastá záujem o dobrodružné príbehy a humorné texty v závislosti od jeho záujmov.

Z hľadiska biblioterapie je významná schopnosť čitateľa identifikovať sa s literárnou postavou, vyjadriť svoje potreby a želania.

V strednom školskom veku (10 - 14 rokov) spravidla narastá záujem o čítanie. Dominuje najmä dobrodružná literatúra, cestopisy, príbehy o praveku, encyklopédie, bájky, povesti.

V pubertálnom veku dochádza k väčšej diferenciacii literárnych záujmov - sú to romantické i dobrodružne ladené žánre, encyklopédie a rôzne príručky. Knihy by mali v tomto období napĺňať túžbu dieťaťa poznávať niečo nové, neobyčajné, humorné, romantické.

V tomto období sa začína výraznejšie *odlišovať čitateľský záujem* u dievčat a chlapcov. Dievčatá zaujíma téma priateľstva, lásky a rodiny, chlapci si vyberajú dobrodružnú literatúru a vedecko-fantastické, cestopisné, i detektívne žánre.

V období dospievania (adolescencia) diferenciacia záujmov o čítanie je daná typom študijného odboru a záujmov. Jednotlivec prostredníc-

tvom knihy môže získať veľa užitočných informácií, týkajúcich sa osobnostného a sociálneho života (lepšie porozumenie okoliu, etika v správaní a pod.). V tomto období je významná *vzdelávacia, informačná a identifikačná* funkcia literárneho textu.

Pre každú vekovú skupinu je nevhodná braková literatúra, knihy obsahujúce vulgarizmy, predčasne vzbudzujúce erotiku, opisy násilných činov a pod.

V dospelom veku čitateľské záujmy odrážajú celkové nasmerovanie človeka (záujmy, pracovné zaradenie a pod.). Kniha v tomto období býva prostriedkom k rozširovaniu vedomostí, poznatkov a relaxácie.

1.8 Príbeh v biblioterapii

Príbeh (rozprávka, bájka, prozaická i básnická tvorba), je účinným terapeuticko - výchovným prostriedkom.

Keď majú klienti dostatok skúseností s tzv. úvodnými biblioterapeutickými hrami a technikami zameranými na uvoľnenie a koncentráciu pozornosti (hra na rýmy, hádanky, rečňovanky, riekanky,...), zameriame sa na prácu s príbehom podľa literárnej predlohy, jej adaptácie alebo na základe voľne spracovaného námetu.

Ako uvádza A. Cattanach (1992), činnosť v inom čase a v priestore v rámci príbehu je postupom, ktorý lieči. Podľa B. Bettelheima (2005), deti potrebujú metafory rozprávok, aby vyriešili tiesnivé problémy svojou vlastnou logikou.

Rozprávky a iný imaginatívny materiál sa nevyužíva k tomu, aby sme sa dostali na koreň problémom u klienta, skôr ho vedieme k spracovaniu a pochopeniu deja, ktorý ho zaujal.

1.8.1 Funkcie príbehu (N. Peseschian, 1999):

Príbehy ako zrkadlo

Poslucháč sa v príbehu spoznáva a môže sa prostredníctvom reči obrazov spontánne stotožniť s hrdinom, ale aj získať odstup od svojich problémov. V asociáciách k príbehu vypovedá o svojich konfliktoch a želaniach.

Príbehy ukazujú možnosť riešenia

Príbeh poskytuje väčšinou celú paletu intepretácií a možností riešenia konfliktnej situácie. Vyzýva človeka k napodobneniu a povzbudzuje ho k pokusom riešiť svoj problém.

Príbehy sa dobre zapamätávajú

Reč obrazov sa dobre zapamätáva. Aktivizuje poslucháčove (klientove) potenciály k svojpomoci a spôsobuje, že je relatívne *nezávislý na terapeutovi*.

Príbehy traujú kultúru

Obsahy príbehu informujú o kultúrnych a spoločenských koncepciách v oblasti svojho pôvodu a príslušnej epochy.

Príbehy ako sprostredkovatelia medzi kultúrami

Príbehy sú vždy reprezentantmi určitej kultúry a jej pravidiel a modelov myslenia.

Príbehy podnecujú fantáziu

Najmä u detí príbehy pôsobia na oblasť intuície a umožňujú regres do fantázie. Pritom sa reaktivujú predošlé spôsoby správania a problémy sa prehrávajú vo svete fantázie. Súčasne vychádzajú na povrch aj očakávania do budúcnosti a podporuje sa ich vlastné utváranie.

Príbehy ponúkajú alternatívy

Každý príbeh väčšinou ponúka niekoľko alternatív, ktoré možno rôzne interpretovať. Klient si sám vyberie, čo odmietne alebo prijme.

Príbehy ukazujú nový uhol pohľadu

Reakciou na príbeh býva neraz smiech poslucháčov. Humor znižuje napätie a poukazuje na možné pohľady na situácie, na schopnosť vidieť ich z iného uhlu pohľadu.

Príbeh využívame ako *projektívnu techniku* – dopĺňujeme ho, pretvárame, dokončujeme, čím získavame informácie o klientovi, o jeho myslení, prežívaní, túžbach, záujmoch atď. Cez zážitok sebarealizácie klient získava korektívnu citovú skúsenosť, poznáva rôzne charaktery postáv, spôsoby správania a reagovania.

S adolescentmi a dospelými klientmi častejšie využívame tzv. štruktúrovaný príbeh, keď prečítame len jeho časť a klientom dáme otázky, ktoré vyplývajú z obsahu diela. Po prečítaní odpovedí a diskusie, podobne pokračujeme s ďalšou časťou príbehu (prečítanie, písomné odpovede na otázky, diskusia). Uvedeným spôsobom sme pracovali s mladými klientmi s knihou "Jaký otec, takový syn" (Fulgum), keď sme prostredníctvom knihy a odpovedí na otázky diskutovali o témach Láska, Priateľstvo, Sklamanie,... Klienti porovnávali svoje názory s ostatnými účastníkmi biblioterapeutického stretnutia, komentovali niektoré posuny a zmeny vo svojich názoroch. Záverom každý napísal návrh na zoznamovací inzerát, kde charakterizovali seba i predstavu budúceho partnera/partnerky.

1.8.2 Príklady práce s príbehom

I.

Ágnes Bálintová: ***Gruľko hrozienko***

Bratislava: Mladé letá, 1988

Príhody zatúlaného prasiatka Gruľka hrozienka a jeho starostlivého a múdreho opatrovníka, veľkého kamaráta Škriatka.

Kniha je vhodná pre deti predškolského a mladšieho školského veku (5-9-r.)

Ciele: Pôsobenie na emocionálnu a sociálnu oblasť vývinu, tvorivosť, verbálnu i neverbálnu komunikáciu (vhodné pre deti ohrozené, narušené, zdravotne oslabené).

Rozprávka: STARÉ PRASA

Prečítanie príbehu a rozhovor o tom, čo bolo pre koho zaujímavé, nové, čo koho prekvapilo.

Ako sa cítilo prasiatko, keď sa mu posmievali?

Reflexie:

Posmieval sa ti niekto? Ak áno, ako si sa cítil/a?

Posmieva/la si sa niekomu?

Spoločne na tabuľu napíšeme najzaužívanejšie posmešky v škole, v okolí.

Po prečítaní zoznamu napíšeme na tabuľu ako reagujeme na posmešky.

Prečo sa deti posmievajú?

Čo by sme poradili prasiatku v rozprávke (návrhy detí).

Rozprávka: OZAJSTNÁ ZELENÁ SVIŇA

Obsahové zameranie: Môj vzor, obľúbený hrdina, dobré skutky, zlé skutky.

Po prečítaní príbehu deti charakterizujú, čo ich zaujalo v príbehu:

Kto je môj vzor v skutočnom živote alebo v knihe? Aký je? V čom by som sa mu chcel/a podobať a prečo?

Aký je dobrý skutok?

Čo považujem za zlý skutok – všetky odpovede píšeme na flipchart podľa návrhov detí.

Deti si robia zápisy na základe otázok:

Aký dobrý skutok som urobil?

Ako som sa cítil?

Ako reagujem na zlý skutok?

Aký darček by som vymyslel pre najbližších - rodičov, súrodencov, kamaráta,...

II.

Hana Nevřalová: *Malé příběhy o velkých Zákonech*

Praha: Volání, 2006. ISBN 80-86084-09-4

Vekové zameranie : 7 - 10 rokov

Cieľ: Zamyslieť sa nad vzťahmi - súdržnosťou a láskou v rodine, k súrodencovi, kamarátovi, blízkeho človeku (vhodné pre deti zo znevýhodneného rodinného prostredia, pre deti úzkostlivé, hyperaktívne,...).

Príbeh: SEMIENKA

Janko s Marienkou vystrájali. Už od rána sa stále pošťuchávali, nemohli okolo seba prejsť, aby sa na seba aspoň nezašklebili. Mamička si s nimi už nevedela rady, stále ich musela napomínať, mračiť sa na nich, ...

Možné aktivity v rámci biblioterapeutického stretnutia:

1. Prečítanie, prerozprávanie príbehu, ozrejmenie menej známych slov.

2. Literárny text rozdelený a rozstrihaný na niekoľko častí (podľa počtu detí), predložíme deťom v skupine. Záverečnú časť textu deťom prečítame (staršie deti ho môžu dotvárať).

3. **Spájanie mozaiky príbehu:** Začne dieťa, ktoré vytvorí začiatok príbehu a postupne sa pripájajú ďalšie deti. Rozstrihané časti príbehu pokladáme na stôl tak, ako nasledujú za sebou, aby deti mohli do príbehu kedykoľvek nahliadnuť.

4. **Diskusia o príbehu:** O čom je príbeh, čo je v ňom dôležité, zaujímavé. Aké vlastnosti si vážime u ľudí a pod.

5. **Ukončenie príbehu:** Ako by sa mohol príbeh (inak) ukončiť? O čom sa rozprávali jednotlivé postavy z príbehu?

Keď deti ukončia písanie, záverečné časti príbehu si prečítame a porozprávame sa o nich. Nakoniec terapeut prečíta skutočné ukončenie príbehu.

6. **Reflexie:** Ktorý záver príbehu bol najzaujímavejší a prečo? Čo deťom pripomenul príbeh zo skutočného života?

III.

Igor Majzlan: *Príbeh psa Bukyho*

Ikar: Bratislava, 2008. ISBN 9788055117799

Ciel'ová skupina: Deti od 5 - 15 rokov

Ciel': Poskytnúť pocit radosti, humoru, podpory v dôveru v seba samého, v realizáciu túžob, prekonávanie prekážok, adaptácia na novú situáciu, láska k psíkovi, vnímanie jeho potrieb.

Kniha obsahuje 15 kratších kapitol – Nudné mesto, Nevítaný hosť, Bukybal, Rozruch na ihrisku, Stávka, Matej a Matúš, Test inteligencie, Bukyho slovník, Ťažké rozhodovanie, Cesta k moru, Dovolenka na ostrove, List od Mateja a Matúša, Buky jediný na svete, Dramatická reportáž, Školáci neplačú – s ktorými možno pracovať osobitne v rámci jednotlivých stretnutí.

Celá kniha má dobrodružný a humorný podtón. Jonatan - hlavná postava príbehu po presťahovaní sa do iného mesta sa cez prázdniny ocitne bez kamarátov a deti z okolitých činžiakov sa k nemu nesprávajú priateľsky. Jeho život sa postupne mení aj vplyvom ním, spočiatku odmietaným psíkom Bukym, ktorý mal byť dočasne v ich rodine. Kľúčovými postavami príbehov - okrem Jonatana, jeho mamy

Olívie, psa Bukyho a bratrancov Mateja a Matúša, bola aj teta Eva - pôvodná majiteľka Bukyho.

Po prečítaní každého príbehu je vhodné pre deti pripraviť jednoduché otázky na základe ktorých si ozrejmujú text. (Například kapitola NEVÍTANÝ HOSTĚ: O kom je príbeh? - Ako sa dostal pes Buky k Jonatanovi? Prečo Jonatan spočiatku odmietal Bukyho? Máš nejaké skúsenosti so psíkom?

Kniha môže byť užitočná aj pre rodičov, ktorí v dôsledku odlúčenia sa od partnera (Jonatanov otec bol na dlhodobjšom pracovnom pobyte v zahraničí) sami zvládajú chod rodiny a rovnako pre dieťa, ktoré sa cez literárnu postavu Jonatana, môže so svojou situáciou pozitívne identifikovať.

1.9 Biblioterapia u detí

Umenie môže u detí nezávisle od ich schopností, ukázať nové cesty ku komunikácii a rastu a širšie možnosti pre sebaujadravanie. D. S. Balley (1993).

Pri biblioterapeutickej intervencii vychádzame z poznávania ich čitateľských záujmov a skúseností. Výber biblioterapeutických aktivít a foriem práce by mal byť prispôsobený *veku, záujmom a individualite dieťaťa*. U detí, ktoré v útlom detstve boli ochudobnené o čítanie rozprávok dospelou osobou a majú malé čitateľské skúsenosti, skôr *inklinujú k receptívnym zložkám biblioterapie* aj v neskoršom veku. Prostredníctvom uvedených aktivít sa postupne oboznamujú s rôznymi literárnymi žánrami, vzájomne si vymieňajú poznatky a skúsenosti. *Návšteva knižnice* býva pre deti veľmi *silným zážitkom a motiváciou k širšiemu záujmu o literatúru*.

Ako uvádza A. Marhounová (1978) vhodne zvolená detská kniha nesie v sebe nepopierateľne silný emocionálny náboj, konkretizovaný literárnym hrdinom a jeho vzťahom k okoliu. Kontakt s knihou (počúvanie literárneho textu, čítanie,...) obohacuje aktívny slovník, spresňuje obsah pojmov, rozširuje obzor záujmov a zlepšuje porozumenie okolitého sveta.

Knihy by mali mať pre všetky deti *jasnú ideu*, s bohatým *emocionálnym obrazom*, ktorý by ich obohacoval o skúsenosti, pomáhal vytvárať a *zušľachtovať návyky, postoje a vzorce správania*.

1.9.1 Biblioterapia u detí so špeciálnymi edukačnými potrebami

Pri uplatňovaní biblioterapie u detí so špeciálnymi edukačnými potrebami (narušenie, postihnutie) je dôležité si uvedomiť, že aj keď sa v niečom odlišujú, majú rovnaké potreby ako ostatné deti. Základným predpokladom pozitívneho vplyvu pri uplatňovaní literatúry a jej zložiek vo výchove a vzdelávaní detí je rešpektovanie

- *potreby akceptácie (prijatia),*
- *potreby komunikovať a vyjadrovať sa,*
- *potreby vytvárať pozitívne sebaujadravanie.*

U detí ohrozených, zo znevýhodneného prostredia s nedostatočným uspokojovaním potrieb, býva veľkým problémom zúčastňovať sa na spoločných činnostiach. Niekedy sa tieto deti nevedia sústrediť a dokončiť aktivitu. Vhodné sú *biblioterapeutické techniky* - hra na rýmy, asociácie, doplňovačky, projektívne techniky a pod. U detí s podpriemerným sebahodnotením sa snažíme poskytnúť *pozitívne zážitky* z tvorivých aktivít. V rámci *čítania* sa zameriavame na *čítanie s porozumením*. Zo začiatku sa zaraďujú jednoduchšie texty zábavnejšieho charakteru, pričom využívame pomôcky, ako napríklad Skladáciu abecedu, Písmenkovú hru, Detské a časopisy, Obrázkové knihy a pod. Prostredníctvom biblioterapie, cez korektívny zážitok z tvorivých činností a ich prezentácie, pôsobíme na sebavedomie dieťaťa, na pozitívne kontakty v skupine.

U úzkostlivých detí sa na *biblioterapeutických stretnutiach* kladie zvýšená pozornosť *rozohriatiu a uvoľneniu* - pričom tie isté *techniky opakujeme, ritualizujeme*. Pri prerozprávani rozprávok a príbehov *postupujeme od scény k scénke*. Z. Macková, (1991) odporúča u detí využívať skladanie slov k príslušnému obrázku, *piktogramy a doplňovanie viet* na základe príbehu. Vhodné sú aj rytmické a pohybové aktivity s uplatnením rečňovaniek a riekaniek. Ak sa dieťa cíti neisté, do činností sa zapája aj terapeut.

Deti s agresívnym správaním si vyžadujú veľa podpory a porozumenia. Vhodné pre tieto deti sú hádanky, labyrinty, rečňovanky, riekanky, vyčítanky a práca s textom. K obľúbeným technikám patrí aj *doplňovanie viet*, tvorba príbehu na základe určených slov, *kritické a tvorivé čítanie*. Prípadné negatívne reakcie u detí, riešime s nadhľadom. Často môže ísť o skúšanie hraníc alebo nepripravenosť rešpektovať požiadavky a pravidlá počas realizácie stretnutí. Ak dieťa niečo zaujalo, pochválime ho, čím umocňujeme jeho záujem o nové činnosti.

Poruchy učenia

U detí s poruchami učenia sa v rámci biblioterapie zameriame na rozvíjanie pozornosti a predstavivosti pomocou piktogramov, vkladačích obrázkov a písmen. V rámci úvodných *biblioterapeutických aktivít sú vhodné* hry s menami (tvorba slov na písmená svojho mena), *relaxačné rozprávky, skladanie postríhaného obrázka* (pohľadnice), hra na *tvorenie rýmov* (jedno dieťa povie slovo a ďalšie naň vytvorí

rým), koláž z obrázkov, využitie vymaľovávaniiek, komixov, vtipov, výrokov, citácií, práca s denníkom.

Ďalej sú to techniky - *hľadanie slova vo vete, spoločné čítanie, individuálne čítanie* (každý má rovnaký text), *čítanie vo dvojici, predčítavanie, tvorivé čítanie* (čítanie dopĺňované obrázkami), rozhovor o prečítanom, *skladanie rozstrihanej básne alebo obrázka, vyplňovanie tajničky, tvorba básne na základe predložených slov a textu, hra s číslami, oprava textu,...* Deti jednotlivé činnosti vykonávajú dobrovoľne, dôležité je, aby prejavovali o ne záujem a cítili sa uvoľnene.

Hyperaktivita, poruchy pozornosti

V rámci *biblioterapeutickej intervencie* spočiatku vyberáme kratšie deje s menším počtom postáv. Uplatňujeme u detí *skladanie postrihaného textu, písmen, tvorbu koláží z obrázkov, hru s hádankami, vymaľovánkami, dopĺňovanie známych prísloví a porekadiel.*

U detí striedame aktívnejšie prístupy s relaxačnými (počúvanie rozprávky, bájky, popevky, vyčítanky,...).

Zrakové postihnutie

Deti s úplnou stratou zraku v školskom veku čítajú pomocou Braillovo bodového písma. Pre zrakovo postihnuté deti s inými poruchami zraku (napr. krátkozrakosť), spočiatku využívame *jednoduchý text* s ľahko čitateľnou tlačou primeranej veľkosti a obrázkov. Vhodná je napríklad kniha Štefana Moravčíka: *Kráľ abecedár ponúka alebo písmenká do klobúka*. Pracujeme s rečňovankami, riekankami, vyčítankami, *ktoré rytmicky vyjadrujeme* (hra na telo). Uplatňujeme *obrázkové čítanie* - dopĺňovanie textu slovom.

Pri výbere vhodnej literatúry je nutný špecifický prístup - okrem postihnutia zohľadňujeme aj intelektuálne potreby a záujmy jednotlivca.

Sluchové postihnutie

U sluchovo postihnutých detí v rámci *biblioterapie* využívame labyrinty, čitateľské denníky, komixy, dopĺňovanie viet, prácu s výrokmí a citátmi, kritické a tvorivé písanie, hru s hádankami, krížovkami, vymaľovánkami, dopĺňovanie známych prísloví a porekadiel. Pri práci s príbehom uplatňujeme poznávaciu, konfrontačnú a identifikačnú funkciu literárneho textu. Uplatňujeme *deklamáciu* - rytmické vyjarenie textu predpísaného textu (rečňovanky, riekanky,...) s využitím ľahkoovládateľných hudobných nástrojov (Orffovo inštrumenárium).

Telesné postihnutie

Pri samotnej tvorbe stretnutí *zohľadňujeme fyzické obmedzenie* u dieťaťa, vyplývajúce z jeho poruchy, postihnutia. Pri miernejších formách svalovej distrofie deti môžu pri niektorých cvičeniach (labyrinty, pojmové mapy,...) používať väčšie fixky alebo kriedy. S deťmi využívame tzv. *rozohrievacie techniky* - hru na rýmy, na asociácie, na tvorenie slov podľa začiatočných písmien svojho mena,... Pri práci s príbehom uplatňujeme tzv. *poznávaciu funkciu literárneho textu, identifikácie a zrkadla*. Vyberáme žánre, ktoré sú pre deti podnetné a zaujímavé.

Rečové postihnutie

U rečovo postihnutých detí sa zameriavame na písomnú zložku *biblioterapie*, využívame obrázky, komixy, projektívne techniky. Sú to hry so slovami, rečňovankami a riekankami, *doplňovanie viet, príbehov, písanie listu autorovi alebo literárnemu hrdinovi*. Zložitejšie časti textu si pred rozhovorom možno vypočúť z vopred pripravenej nahrávky, podobne využívame aj rozprávky a príbehy z DVD alebo CD prehrávača. Deti vytvárajú začiatok alebo záver príbehu, vytvárajú blogy, z ktorých možno urobiť zvukový záznam.

Mentálne postihnutie

Deti s mentálnym postihnutím si počas *biblioterapie* vyžadujú *systematickejšie vedenie, názorný výklad požiadaviek*. Opakujeme tie isté alebo podobné biblioterapeutické prístupy, ktoré ich predtým zaujali.

Ťažisko aktivít u detí *v biblioterapii* spočíva *v jej receptívnej zložke*, keď ide o počúvanie reprodukovanej rozprávky. Neskôr pokračujeme s expresívnymi prístupmi ako napríklad *doplňovanie viet, prácou s obrázkami a príbehom*.

Pre deti sú vhodné kratšie literárne útvary – texty básní, piesní, známych rozprávok, ktoré poznajú z rozprávania, televízie, na základe filmového predstavenia, podľa obrázkov a pod. Pri práci s príbehom, využívame najmä *poznávaciu funkciu literárneho textu a funkciu zrkadla*.

Osobitnú pozornosť venujeme deťom s **viacnásobným postihnutím a chronicky chorým deťom**. Pri výbere techník a prístupov *zohľadňujeme stupeň a druh postihnutia, či ochorenia*. Čitateľské záujmy u týchto detí - ako uvádza A. Marhounová (1978) - sa veľmi nelíšia od čitateľských záujmov zdravých detí a len ojedinele sa vracajú do

predošlých vývojových fáz čítania. Podobne ako zdravé deti, ktoré netvorí - čo sa týka čitateľských záujmov - jednotnú skupinu, aj čitateľské potreby u detí so špeciálnymi edukačnými potrebami sú ovplyňované ich záujmami a potrebami.

Nadané deti

U detí okrem aktuálnej literatúry vhodnej pre danú vekovú kategóriu, využívame *encyklopédie a časopisy*. Deti môžu tvoriť *koláže, blogy a príspevky do školského časopisu*. Z funkcií literárneho textu uplatňujeme najmä *potvrdzovaciú a prestížnu funkciu*, keď deti podľa výberu prezentujú pred ostatnými členmi skupiny svoje poznatky alebo skúsenosti v oblasti umenia, techniky a pod.

Biblioterapeutické aktivity pomáhajú objavovať a identifikovať jedinečnosť každého dieťaťa, ktoré sa postupne zviditeľňuje a rozvíja.

Výskumy ukazujú, že uplatňovaním *biblioterapeutických* prístupov a aktivít u nadaných detí a rovnako i u detí s postihnutím a s narušením, je možné rozvíjať tvorivosť, kvalitu pozornosti, sebakontrolu a pozitívne formy správania. (K. Majzlanová, 2017).

1.9.2 Štruktúra biblioterapeutických stretnutí

Biblioterapeutické stretnutie spravidla pozostáva z troch častí – *úvodnej, realizačnej a záverečnej*. Cieľom **úvodnej časti** je *nadviazanie kontaktu s klientmi, vytvorenie príjemnej atmosféry, motivácia k aktivite, k spolupráci*. Zastúpené sú prevažne biblioterapeutické techniky a hry relaxačného a zábavného charakteru.

Realizačná fáza je kľúčová z hľadiska uskutočnenia terapeuticko-kejšej zmeny. Vytvára priestor pre identifikáciu s postavou, uvoľnenie emócií a sebauvedomenie prostredníctvom vlastnej tvorby, katarzie a vhl'adu do situácie. Od jednoduchších slovných hier a čítania príbehov sa postupne prechádza *k expresívnej biblioterapii – vlastnej tvorbe*. *V hlavnej časti* stretnutia sa cielene pracuje s textom formou *predčítania, tvorivého alebo kritického čítania*, dopĺňaním textu, dokončováním príbehu, prácou s parémami a poéziou. Po tejto činnosti je vyhradený čas na *diskusiu o prečítanom* (čím úryvok upútal klientov, v čom je podobný s ich životom, aké ponaučenie si možno z neho vziať).

Záverečná fáza je zameraná na diskusiu a reflexie účastníkov stretnutia. U detí ide častejšie o relaxáciu pri čítaní príbehu alebo rozprávky

alebo o počúvanie básní, popevkov, zhudobnenej rozprávky z DVD alebo CD prehrávača.

Úspešné uplatnenie biblioterapie predpokladá dodržanie terapeutických zásad a kritérií (K. Majzlanová, 2017):

- Stretnutia je vhodné prispôbiť *aktuálnym potrebám klientov* v danej situácii, *vzbudiť u nich atmosféru dôvery, porozumenia, spontánnosti*.
- Dôležitým predpokladom biblioterapie je venovať dostatok času *fáze uvoľnenia, nadviazania kontaktu*, komunikácie a rozvíjania sociálnych zručností.
- Všetky aktivity by mali mať *stimulačný charakter*, v zameraní sa nielen na tie stránky u detí, ktoré vykazujú nedostatok, ale aj na *potenciálne schopnosti a možnosti*, ktoré často zostávajú skryté, nerozvinuté.
- Prostredníctvom zážitku v priebehu stretnutí pôsobiť u detí na *rozvíjanie zdravého sebavedomia, sebaakceptácie, zvnútornenie* a potvrdenie určitých hodnôt.
- V prípade, ak *správanie dieťaťa opakovane pôsobí rušivo*, uskutočnime s ním *individuálne stretnutie/a*.- Stretnutia by mali byť pre deti *príťažlivé, zaujímavé, podnetné a dostatočne dynamické* (možnosť tvorby, striedanie hier, námetov a techník).
- Je nutné poskytnúť dieťaťu prístup k literárnym dielam, ktoré sú z hľadiska ich chápania *obsahovo vhodné, primerané*.

1.10 Biblioterapia u dospelých

1.10.1 Psychické problémy

V rámci biblioterapie z uvedených skupín jednotlivcov sa možno stretnúť so slabším sústredením sa na niektoré aktivity, niekedy i s nezaujmom o dané činnosti. Z uvedeného dôvodu s klientmi spočiatku uskutočňujeme *predčítávanie a individuálne čítanie*, pri ktorom sa zapája aj terapeut. Vyberáme romány, novely, rozprávky, povesti a bájky s kratším dejom, ktoré poskytujú možnosti porovnávania hlavného hrdinu s vlastným konaním. Identifikácia s literárnou postavou môže slúžiť ako model napodobňovania a vyjadrenia emócií, potrieb i motívov konania u klientov.

Neskôr uskutočňujeme *skupinové formy práce* - reťazové čítanie a čítanie na pokračovanie. Ako uvádza O. Číková a kol. (1985), pri čítaní a písaní sa uvoľňujú emocionálne a kognitívne procesy, ktoré pri liečebnom procese majú vplyv na vyrovnávanie sa s chorobou u klienta.

V rámci paremiologickej terapie je vhodné začať *s prísloviami, porekadlami, s rytmizáciou rečňovaniek, riekaniek, tvorbou výroku, citátu z vystrihnutých písmen a obrázkov*. V skupinovej práci sa osvedčili aj *náučné a vzdelávacie články* (témy o výchove detí, o manželstve) a *cestopisné romány*.

Ciele biblioterapie u osôb so psychickými problémami:

Rozvoj záujmov

- Prostredníctvom vhodne vybratej a prezentovanej literatúry *vplývať na ochudobnené záujmy u klientov*. Sledovanie deja, konanie hrdinov, vyvoláva citové zážitky a reakcie, u chorých sa rozširuje záujem o rôzne činnosti a okolitý svet.
- Na modeloch vhodne vybratých literárnych postáv, ponúkať klientom vzory pre správanie. (Čítanie na druhej strane umožňuje zaujať aj kritické postoje voči názorom a konaniu literárnych postáv, i voči vlastnému správaniu).

Diagnostický cieľ

- Biblioterapeutický rozhovor o prečítanom, o záujmoch, názoroch, myšlienkach, postojoch a obavách klienta, je spoznávaním jeho vnútorného sveta, prežívania.

- *Vlastnou tvorbou*, iniciovanou na biblioterapeutických stretnutiach, môžu klienti prijateľnou formou *vyjadriť svoje pocity a myšlienky*.

Koncentrácia, sústredenie

- Na besedách o prečítanej knihe a následnej diskusii sa klienti *učia sledovať diskusné príspevky iných osôb a vhodne na ne reagovať*.

- *Neurotickí pacienti* majú často problémy so sústredením. Aktivity v rámci skupiny môžu *byť nápomocné pri hľadaní spôsobov riešenia problémov*, k sebazpoznávaniu, sebareflexii, v nazeraní na minulosť, súčasnosť a budúcnosť, pri úprave vzťahov v najbližšom okolí (rodina, pracovisko, priatelia).

1.10.2 Trauma, posttraumatický syndróm

Zvlášť citlivý prístup si vyžadujú klienti v ťažkých životných situáciách. Odzrkadľuje sa to aj *vo výbere biblioterapeutických techník a prístupov*. Človeku v takej situácii môže pomôcť skôr *aktívne počúvanie toho, o čom chce komunikovať, s čím sa chce zdôveriť*. Inokedy mu vhodná kniha (príbeh), môže pomôcť odvieť pozornosť od jeho súčasných problémov.

Na základe skúseností s klientami v danej oblasti, možno odporučiť nasledovné biblioterapeutické prístupy:

Počúvanie príbehov - vhodné sa ukázali príbehy z kníh *Prorok, Slepacia polievka pre dušu, Malý princ, Príbehy pre potechu duše,...* Malo by ísť o príbehy, ktoré priamo nesúvisia s témou traumy alebo aktuálneho problému u klienta.

V úvodných stretnutiach sú vhodné *receptívne metódy* - *čítanie, počúvanie*, ktoré pomáhajú motivovať klienta k ďalším aktivitám.

Písanie denníka je pomerne obľúbenou súčasťou biblioterapie. Klienti si môžu zapisovať svoje dojmy zo stretnutí, ako aj zážitky zo svojho života.

Písanie životného príbehu sa ukazuje v určitej fáze bibliotera-

peutickej intervencie u uvedených klientov významnou a podnetnou technikou.

Poetoterapia môže byť prostriedkom na zlepšenie sebahodnotenia a nadobudnutia stratenej sebaúcty a radosti. Vhodné sú poetoterapeutické techniky, ako napríklad *tvorba a čítanie básní, hľadanie úryvkov*, ktoré by *v určitej etape mohli súvisieť s problémom klienta*.

Slovná koláž na určenú tému (materstvo, láska, strata, bolesť), môže byť vystriedaná kolážou z obrázkov a písmen, úryvkov básní, viet, ktoré si vyberá sám klient.

Odkazy - písanie odkazov je obľúbená technika. Do obkreslenej ruky na papieri klienti "na kolujúci papier" si vzájomne píšú povzbudivé odkazy.

Tvorba príbehu z vopred určených slov, môže poukázať na emočné naladenie sa u klienta, na zmeny v nazeraní na problémovú situáciu, na možnosti jej riešenia alebo vyrovnávania sa s ňou.

List osobe podľa výberu klienta, môže mať pre klienta katarzný účinok.

Písanie príbehu - klient môže napísať ľubovoľný príbeh na základe šablóny:

Hlavná postava:

Aký má problém:

Kto môže pomôcť:

Ako by si literárna postava mohla pomôcť sama sebe:

Skutočný alebo predpokladaný záver príbehu:

Diskusia je súčasťou každého stretnutia, je to priestor pre zdieľanie klientových zážitkov v rámci biblioterapeutických aktivít, ku ktorým sa spravidla pridružujú aj informácie o názoroch a prežívaní u klienta.

1.10.3 Chronické ochorenie, postihnutie

Biblioterapia si stále viac (a opodstatnene) presadzuje svoje miesto ako súčasť rehabilitácie chorých a postihnutých osôb. Biblioterapia môže klientovi pomôcť nahliadnúť na svoj život, situáciu a z inej stránky (pohľadu) zhodnotiť svoj život.

Biblioterapeutická intervencia môže svojimi prístupmi byť nápomocná pri *hľadaní nového zmyslu života, riešení aktuálnych problémov spojených s ochorením* a má tiež veľký význam pri odreagovaní napätia, stresu a únavy u klienta.

Okrem prvkov *paremiologickej terapie* (dopĺňanie viet, citátov, obmeny výrokov a pod.) je možné využiť aj *písanie úvahy* alebo *eseje* na dohodnutú tému, čo môže pomôcť pri *formulácii nových životných hodnôt, cieľov a predsavzatí*.

Biblioterapia sa ukazuje ako vhodný prístup ku klientom *so zhubným ochorením, pri poruchách príjmu potravy (anorexia, bulímia) u pacientov v terminálnom štádiu ochorenia, klienta so sklerózou multiplex*, u človeka, ktorý sa vyrovnáva problémami v rámci zdravia a osobných problémov.

Mnohé ochorenia okrem *psychosociálnych dôsledkov* neraz *postihujú* aj oblasť psychiky a kognície. Niektoré z nich sú príznačné pre ochorenie u človeka *aj v mladšom veku*.

Biblioterapia obsahuje širokú paletu techník, ktoré sú vhodné pri práci s klientmi *s ťažším zdravotným ochorením*. Ich aplikácia závisí od *aktuálneho stavu klienta, jeho možností a potrieb*. *V uvedených prípadoch je nevyhnutná úzka spolupráca terapeuta s lekárom - odborníkom pre dané ochorenie, psychológom, s rodinou klienta (systémový prístup)*.

Konkrétnejšie definované ciele biblioterapie u chorých ľudí a osôb s postihnutím

- *Odpútať sa o myšlienky na chorobu, postihnutie* zaujatím klienta aktivitami zameranými na sebaopoznávanie a tvorivé činnosti pri práci s príbehom, poéziou, a tým rozptýliť obavy o nepriaznivej diagnóze a prognóze ochorenia.
- *Čítaním rozširovať zúžený okruh záujmov* klienta – získavaním optimistickejších podnetov pre myšlienkovú činnosť.
- *Čítaním a terapeutickým rozhovorom o prečítanom* skvalitňovať a upevňovať terapeutický vzťah s klientom.
- *Čítaním vytvoriť do určitej miery náhradu* za prerušené kontakty klienta so širším okolím v dôsledku ochorenia.
- *Čítaním obnoviť (vytvoriť) návyk čitateľských aktivít u pacientov*.
- *Čítaním pôsobiť na prestavbu hodnotovej orientácie*.

- *Kniha môže plniť aj didaktickú a výchovnú úlohu* týkajúcu sa pochopenia vzniku a možných dôsledkov vlastnej choroby, podnetom pre štúdium populárno-náučnej a zdravotníckej literatúry a pod.

Orientačný zoznam literatúry pre chorých ľudí:

Bazin, H.: „Vstaň a choď!“

/Život nevyliciteľne chorého a nepohyblivého dievčaťa neobyčajne silnej vôle./

Havlíček, J.: „Petrolejšové lampy.“

/Príbeh človeka po progresívnej paralýze./

Hockenová, S.: „Ema a ja.“

/Príbeh o mladej žene vyrovnávajúcej sa s postupnou stratou zraku./

Lexridová, D.: „Taká som sa narodila.“

/Autobiografický román, v ktorom víťazí viera vo vlastné sily./

London, J.: „Morský vlk.“

/Príbeh fyzicky zdarného muža, ktorý oslepol./

Marshall, A.: „Už zase skáčem cez kaluže.“

/Životopis telesne postihnutého chlapca./

Marshall, A.: „Vo vlastnom srdci.“

/Príbeh telesne postihnutého muža, ktorý sa stal úspešným spisovateľom a novinárom./

Skorochoďová, O.: „Môj svet bez zvukov a svetiel.“

/Príbeh hluchoslepej poetky, ktorá našla svoje postavenie v živote./

1.10.4 Seniorský vek

U ľudí v seniorskom veku spravidla nejde o vytvorenie nového záujmu, ale *o rozvinutie, prehĺbenie čitateľského záujmu*, ktorý mohol byť určitý čas prerušený pracovným zaneprázdnením alebo chorobou. *Kvalita čitateľských potrieb a záujmov je závislá na záujmoch z predchádzajúcich vekových období, na vzdelaní, sociálno-profesionálnej príslušnosti, na celkovom kultúrnom a životnom prostredí. Zaznamenaný bol podstatne vyšší záujem o historické romány a naopak, znížený záujem o poéziu v porovnaní s mladšími čitateľmi. Na čitateľské aktivity môže mať vplyv aj rôznorodosť záujmov u klientov v tomto vekovom období (napr. šach, záhradka,*

zberateľské aktivity, bylinky,...), problémy so zrakom a iné zdravotné problémy.

Ciele biblioterapie u seniorov

Sebapoznávanie – cieľom je učiť sa pomenovať svoje pocity, poznávaním svojich silných stránok zvyšovať dôveru v seba samého, získať reálny obraz o sebe.

Vzťah k iným ľuďom – cieľom je rozpoznať pocity iných osôb, učiť sa akceptovať iný názor, používať vhodnú komunikáciu, dosiahnuť primerané sebakpresadzovanie sa v skupine.

Kreativita – cieľom je podporiť fantáziu, predstavivosť a tvorivosť a posilniť odvahu k vlastnej tvorbe.

Koncentrácia – cieľom je počúvaním a sústredením sa na činnosti ostatných klientov, zvýšiť/udržať úroveň psychických funkcií (pamäť, koncentrácia pozornosti,...).

Prostredníctvom biblioterapie možno seniorov motivovať k bohatšiemu a zmysluplnejšiemu prežitiu nastávajúcich dní, pomôcť *obnoviť stratený elán, zmeniť postoje a pohľad na proces starnutia.*

Čítanie s terapeutickým rozhovorom umožňuje *udržiavanie duševnej aktivity a sociálnej komunikácie*, pomáha pri orientácii v súčasnom dianí a pri znovuhľadaní hodnôt, odstraňuje osamelosť a depresívne myšlienky.

V určitých životných situáciách a podmienkach sa môže u seniorov vyskytnúť tzv. *únikové čítanie*, ktoré v tejto vekovej kategórii nie je pokladané za škodlivé.

Skupinová forma biblioterapeutickej práce so seniormi

Okrem *individuálnej biblioterapie* s osobami v seniorskom veku sa *osvedčili pravidelné skupinové biblioterapeutické stretnutia*. Náplňou stretnutí je *spoločné hlasné čítanie* s následnou diskusiou o prečítanom. Ďalšou možnosťou sú skupinové sedenia, keď účastníci stretnutí *hovorí o svojich čitateľských záujmoch alebo o konkrétnej knihe*. Tiež sa osvedčilo organizovanie rôznych aktivít v rámci *čitateľských besied a klubov*.

Predpokladom úspechu, je *dokonalá príprava organizátora stretnutia, poznanie literárneho diela, ktorý je predmetom besedy, poznanie čitateľských aktivít a záujmov u klientov.*

Veľké možnosti uplatnenia biblioterapie u seniorov môžu poskytnúť domovy dôchodcov, domovy opatrovateľskej služby, penzióny, geriatrické kliniky.

1.10.5 Osoby závislé od alkoholu

Zo skúseností s uplatnením biblioterapie:

Malý princ sa pýta človeka: „Prečo piješ?“ – „Lebo som smutný“.
„A prečo si smutný?“ – „Lebo pijem“ odpovedal človek. (Exupéry).

V biblioterapii sme využívali literárne texty s cieľom dosiahnuť vytýčené terapeutické ciele. Podľa M. Bútoru (1979) takýmito cieľmi môže byť získanie *náhľadu na chorobu, nabúrание racionalizácie, lojalita k liečebnej inštitúcii a k liečebnému režimu, vytváranie skupinovej kohézie, tvorba pozitívnych cieľov v abstinencii, spolupráca a postoje rodinného príslušníka, či partnera v priebehu terapie, zverejňovanie abstinencie v relevantnom prostredí atď.*

V rámci biblioterapie sme pôsobili so skupinou (8 mužov vo veku 28 - 45 rokov) pacientov, ktorí sa zúčastňovali na ambulantnej protialkoholicko- liečbe. Stretnutia sme uskutočňovali 1x týždenne (spolu 16).

Uplatňovali sme

- *Emocionálno-projektívne biblioterapeutické techniky, v rámci ktorých sa využívajú umelecké vplyvy literárneho diela. Hlavnou technikou bola poetoterapia, paremiologická terapia a práca s príbehom.*
- *Autobiografické biblioterapeutické techniky, v ktorých ide o expresívne formy biblioterapie, keď pacienti formou tvorby stvárňujú vlastné zážitky a skúsenosti v súvislosti s ich liečbou a terapeutickými aktivitami. V rámci uvedeného prístupu sme zaradili spracovávanie informácií a zážitkov brainstormingom, priebežné písanie poznámok (sumár), písanie do denníka (mimo stretnutí), ...*

- *Racionálno-didaktické biblioterapeutické techniky*, ktorých hlavnou náplňou je čítanie odborných i populárno-náučných textov aj mimo biblioterapeutických stretnutí. Túto formu biblioterapie sme realizovali na podnety niektorých pacientov, ktorí mali záujem o čítanie odborných kníh (Turček: Alkohol a deti, J. Skála: Až na dno a ďalšie). Pacienti na stretnutiach informovali ostatných členov skupiny o obsahu prečítaného odborného textu na základe zápisov vo svojom denníku. Tieto aktivity ich evokovali ku komentárom, k polemike, k vyjadreniu vlastných názorov a postojov.

Ciele stretnutí:

Prostredníctvom biblioterapie pochopiť svoju situáciu, reakcie a problémy, posilniť sebadôveru, hľadať východiská a riešenia, znížiť počet stereotýpí vo vzťahu k užívaniu alkoholu, vplývať na zvyšovanie aktivity pacientov počas stretnutí.

Schéma a náplň stretnutí:

1. Rozhovor, úvodné (rozohrievajúce) techniky - hra asociačný reťazec, na rýmy, vytváranie slov na začiatkové písmená svojho mena, doplňovanie viet, zhotovenie vlastnej vizitky.

Klienti vyplnili *Dotazník čitateľských záujmov*, ktorý nám poskytol obraz o ich čitateľských skúsenostiach a záujmu o druhy žánrov, časopiseckej literatúry, poézie,...

2. Čítanie básne, počúvanie básní z CD prehrávača, spoločná tvorba básní, asociačná reťaz, skladanie rozstrihaných častí básne, kritické a tvorivé čítanie básne.

V rámci poetoterapie sme využili básne V. Mihálika (*Epidémia, Príchod, Búrka, Pred snom,...*), J. Lenku (*Večerné hľadanie človeka, Ak raz si ľúbil báseň – Na krížových cestách*), K. Majzlanovej (*Môj svet, Poeticoterapeutica, Čakanie, Len tak,...*).

Z parémií sme využili *Slávne výroky o ženách a mužoch*, od J. Milena: *Nesmrtelné príbehy slávnych*.

Z populárno - náučnej literatúra a beletrie román J. Londona: *Láska k životu*, Démon alkohol, od H. Falladu: *Pijan*, J. Vaceka: *Žiť, hoci aj na kolenách*, J. Minarčíka: *Čtvrtý rozměr závislosti*, E. Zolu: *Zabiják*.

3. Diskusia nasmerovaná na vyjadrenie dojmov, zážitkov a pocitov z prečítaného, počutého, z vlastnej tvorby.

Z výpovedí klientov – na základe viacerých stretnutí:

1. Nuda
2. Príjemná zábava
3. Báseň ma dojala
4. Je to užitočné
5. Nikdy som sa s tým nezaoberal
6. Uvedomujem si, že som v kaši
7. Vidím, ako som škodil sebe, aj iným
8. Rozmýšľam ako ďalej
9. Chcem sa z toho dostať,...

Odpoveď na otázku : “Čo mi dala biblioterapia“?

Biblioterapia ma priviedla k tomu, aby som premýšľal, kde som urobil chybu.

Stretnutia ma naučili vidieť aj to, čo som predtým nevidel.

Otvorili sa mi oči.

Vnímam aj iné stránky života.

Viac čítam a premýšľam.

Mám z toho dobrý pocit.

Prínos stretnutí bol podľa nášho názoru aj v tom, že u klientov postupne dochádzalo *k uvoľneniu napätia, k ochote diskutovať, vypovedať o svojich pocitoch, problémoch a konštruktívne reagovať* na názory a výpovede ostatných členov skupiny (spočiatku boli zdržanliví vo svojich výpovediach, príznačná bola recesia, čierny humor).

Jednotlivé žánre a techniky (citáty o ženách a mužoch, o rodine, priateľstve, reflexie na slová autora, diskusie alebo písomné vyjadrenia) odzrkadľovali posun v prežívaní a v názoroch pacientov na svoje problémy). V rámci prvých stretnutí častejšie obviňovali – čo sa týka konzumácie alkoholu - skôr svoje okolie, postupne však prejavovali viacej sebakritiky a introspekcie.

Mnohé zápisy do denníkov, ako i vlastná tvorba klientov sa stali dôležitým *diagnostickým materiálom* a prognostickým ukazovateľom pre ďalšie intervencie v rámci biblioterapie.

Odporúčania pri biblioterapeutickej intervencii u ľudí závislých od alkoholu a iných drog:

- *Pred prvým stretnutím vypracovať pravidlá práce v skupine*, aby klienti zachovávali patričnú úctu vo vzájomnej komunikácii, dodržiavali zásadu zachovania mlčanlivosti, dochádzku na stretnutia a pod.
- *Využívanie rituálov* – pozdrav, vystúpenie z roly, sedenie v kruhovom útvare, symbolické odloženie momentálnych neriešiteľných problémov na inú príležitosť, môže prispieť k upokojeniu atmosféry na stretnutí.
- *Zaradenie imaginatívnych uvoľňujúcich cvičení, relaxácie*, napomáha odbúravať stres, učí navodzovať príjemné predstavy a pocit pohody (aj bez užívania drogy).
- *Venovať dostatok času diskusii a reflexii klientov* v priebehu alebo záverom jednotlivých aktivít.
- V biblioterapeutických aktivitách *využívať známe mýty a príbehy*, ktoré korešpondujú s aktuálnymi problémami klienta, v rámci ktorých môžu pre literárne postavy navrhovať alternatívne riešenia.

Orientačný zoznam vhodnej literatúry pre biblioterapiu osôb závislých od alkoholu:

Populárno-náučná literatúra - zaoberajúca sa problematikou alkoholizmu alebo aj iných drogových závislostí:

Krak, J. – Kukura, M.: „*Vaše šťastie – nezávislosť*“. Centrum výchovnej a psychologickkej prevencie, Poprad 1997.

(V brožúrke sú prístupnou a zrozumiteľnou formou spracované témy týkajúce sa alkoholizmu, fajčenia a drogovej závislosti).

Labrousse, A. : „*Drogy, peníze a zbrane*.“

Themis, Praha 1998 – 495 s.

(Kniha popisuje vzájomné súvislosti medzi drogami, peniazmi a obchodom so zbraňami a poukazuje na vážne ohrozovanie spoločenských inštitúcií, ekonomiky, ale hlavne samotných ľudí).

Nerad, J. M. – Neradová, L.: „*Drogy a mýty*“: *Drogová problematika z nizozemskej perspektívy*“. Votobia, Olomouc 1998 – 139 s.

(Manželia Neradovci, psychiatri a psychoterapeuti žijúci v Holandsku, popisujú vývoj drogovej situácie a terapeutických modelov vo Veľkej Británii, Švajčiarsku a Holandsku).

Novomestský, F. : „*Drogy: História - medicína - právo*“. Advent Crion, Martin 1996 - 120 s.

(Človek od vekov túžil po raji. Mnohí ho dnes hľadajú v drogách. No drogového raja niet. Sú len drogové peklá).

Romány podávajúce svedectvá zo života alkoholikov i ľudí z blízkeho okolia, ktorí sa im snažili pomôcť. (Vo väčšine prípadov sú napísané podľa skutočných udalostí):

Dostojevskij, F. M. : „*Zločin a trest*“

Fallada, H.: „*Pijan*“

London J.: „*Démon alkohol*“

Minarčík, J. : „*Čtvrtý rozměr závislosti*“

Rochertová, Ch.: „*Odpočinek válečníka*“

Vacek, J.: „*Žít, hoci aj na kolenách*“

Zola, E.: „*Zabiják*“

1.11 Spolupráca s rodinou klienta

Rodina je miestom, kde klient je súčasťou spoločenstva, ktoré tvorí jeden celok, je sociálnou zložkou s určitými vzťahmi a väzbami, prameňom emócií a skúseností, ktoré majú vplyv na neskorší život človeka. V rodine sa učíme komunikovať a získavať skúsenosti pre komunikáciu so širším spoločenstvom.

Podmienky v rodine v značnej miere prispievajú k formovaniu sebakoncepcie, sebahodnotenia, seba prijatia človeka, jeho spontaneity, tolerancie, empatie a kreativity.

Mnohé problémy klienta majú svoje korene práve v rodinnej výchove. Je to evidentné v tých prípadoch, keď v rodine nedostane zdravé základy pre rozvoj osobnosti, ak podmienky v nej sú dlhodobejšie nepriaznivé, ak sa vytvorili nesprávne prejavy správania a reagovania na rôzne podnety,...

S rodinou, v rámci biblioterapie je spolupráca vhodná ak

- liečebný proces u klienta (dieťa alebo dospelý) si nutne vyžaduje podporu rodiny, rodinného príslušníka,
- to pomôže doporučiť klientovi vhodnú literatúru, vrátane prístupov a aktivít pri práci s knihou,
- o nadviazanie kontaktu s rodinou *požiada sám klient*.

V mnohých prípadoch, keď rodič prichádza do poradenského centra, ambulancie alebo knižnice s dieťaťom, keď sa terapeut alebo knihovník informuje od rodiča, prípadne iného rodinného príslušníka o čitateľských záujmoch klienta alebo člen rodiny po doporučení klientovi navštíviť dané zariadenie prejavuje záujem o spoluprácu, je vzájomné spolupôsobenie prirodzené, žiaduce.

Niektoré prístupy pri práci s rodinou klienta v biblioterapii

Tvorba pravidiel

- Členovia rodiny si spoločne vytvoria (napíše každý zvlášť) pravidlá platné v čase biblioterapie alebo i v rodinnom prostredí.
- V diskusii sa hovorí o tom, nakoľko ktoré pravidlá vyhovujú alebo nevyhovujú jednotlivým členom rodiny.

Počúvanie nahrávok príbehov, rozprávok, básní

(Uvedené formy prístupov sú vhodné ako úvodné techniky pre deti i dospelých).

Reťazové čítanie rozprávky, prednes, prezentácia vlastnej tvorby, dopĺňovanie textu

Pri biblioterapii s rodinou klienta využívame aj známe rozprávky - Janko a Marienka, Snehulienka, Popoluška, Snehová kráľovná, Janko Hraško, Starý Bodrík a vlk, Čevená čiapočka,...

Rodičia spolu s deťmi analyzujú rozprávku, diskutujú o jednotlivých postavách, ich charakteroch a motívoch konania.

Práca s obrázkami a fotografiami

Rozmiestňovanie obrázkov a fotografií. Vytvorenie rodinného motta, albumu, príbehu.

Diskusia: Čo by som chcel/chcela na vytvorenom diele zmeniť?

Čitateľský denník

Členovia rodiny si môžu zapisovať do čitateľského denníka dojmy a zážitky zo stretnutia, z prečítaného textu, ale aj myšlienky a podnety (výroky, citáty), písať listy autorovi, literárnemu hrdinovi, neznámej osobe, sebe samému, ... Tieto techniky môžu odkryť pohľad na problémy a stratégie ich riešenia v rodine.

Pri písaní sa zachytáva myšlienka na papier a klient má možnosť sa nad ňou hlbšie zamyslieť i vrátiť k nej aj po určitom čase. Táto forma prístupu v biblioterapii je vhodná pre klientov, ktorí majú pri verbálnom vyjadrovaní určité problémy (plynulosť reči, sústredenie sa na tému, tréma a pod.).

Rozhovor

Rozhovor *má mnoho podôb*. Služi na získavanie a výmenu informácií, vzájomné zdieľanie pocitov a dojmov, formulovanie vlastných názorov.

Komiks

Môže ísť o humorný text v spojení s obrázkami. Členovia rodiny majú rovnaké obrázky, kde do bublín vpisujú svoje pocity, myšlienky a prania.

Vytváranie koláže

Členovia rodiny si z časopisov a novín vystrihnú obrázky, písmená a vytvoria koláž na tému tému Naša rodina.

Obmena: Naša rodina predtým, teraz a v budúcnosti.

Čo mám rád/rada

Členovia rodiny napíšu 3 druhy správania, ktoré im vyhovujú a 3, ktoré im vadia.

Diskusia: Ktoré druhy správania koho prekvapili? Čo bolo už predtým z uvedených informácií známe ?

Obmena: Vzájomné určenie preferovaných vlastností, postojov v rodine.

Záver

Na začiatku biblioterapeutickej činnosti s rodinou je vhodné dať si otázku, *aký literárny zdroj klientovi doporučiť*. Okrem prehľadu čitateľských záujmov sú určité informácie o rodine z uvedeného hľadiska významné. Napríklad, ak dieťa čaká operácia, vhodne zvolená kniha (repolerá, knihy o zvieratkách, encyklopédia o zdraví,...) môže pomôcť *redukovať strach nielen u neho samotného, ale aj u rodičov*. (Platí to aj opačne, ak dieťa má informácie o tom, že liečba rodiča je potrebná pre jeho uzdravenie, je viacej pripravené na zmeny, ktoré uvedená situácia prináša. *Spoločné prezeranie, čítanie knihy v rodine býva často - z hľadiska emocionálny zážitkov pre všetkých zúčastnených prínosné.*

Rodina alebo časť rodiny sa môže *zúčastniť na literárnych podujatiach, besedách, prednáškových cykloch, usporiadaných na pôde knižníc*, ako aj v rámci individuálnych rozhovoroch s klientom.

PRÍLOHA 1

Biblioterapia u sociálne znevýhodnených detí

Termíny *znevýhodnená situácia, prostredie, dieťa v znevýhodnenom prostredí* – sú čoraz rozšírenejšie v pedagogických i v nepedagogických odboroch. Vo všeobecnosti možno konštatovať, že jedinci, ktorí žijú v mikro a makroprostredí vystavení podpriemerným životným podmienkam, môžu byť zaradení do tejto kategórie odhliadnuc od toho, či sa u nich určité organické postihnutie vyskytuje alebo sa narodili a vyvíjali ako zdraví jedinci.

Ako uvádza M. Vágnerová (2000), orientácia v uvedených pojmoch je dôležitá, nakoľko sa pojem postihnutie niekedy zamieňa s pojmami nevhodná situácia, zaostalosť a pod.

K zvoleniu adekvátnych metód a prístupov pri pomoci jedincom so *znevýhodnením* je dôležité vedieť, čo spôsobuje znevýhodnenie, kedy môžeme o znevýhodnení hovoriť.

V rámci biblioterapie, jej prístupov a metód, u detí z nevhodného prostredia, ide o poskytovanie *aktuálnych podnetov na posilňovanie sebakompetencie, sociálneho správania, organizácie výchovných vplyvov, požiadaviek a zážitkov, o podporu kreativity a vytvárania pozitívnych životných perspektív.*

Prostredníctvom *biblioterapie* jednotlivec *získava skúsenosti a zážitky z rôznych oblastí života, pocit úspešnosti a sebarealizácie, emocionálne uvoľnenie, motiváciu k ďalším aktivitám.*

V biblioterapii u detí so *sociálnym znevýhodnením* využívame slovné hry, hádanky, labyrinty, čitateľské denníky, komixy, doplňovanie viet, prácu s rečňovankami, riekankami a s citátmi, kritické a tvorivé písanie, reprodukovanie čítanie.

B. Janczaková (2004) píše, že terapeutický účinok čítania u *znevýhodnených detí* je predovšetkým nielen v celkovom uvoľnení (vypovedaní a dešifrovaní toho, v čom je problém), ale taktiež poskytuje pozitívne vzory, pomáha v mobilizácii psychických síl a v nachádzaní nových záujmov a činností.

Cieľom výskumu bolo zistiť možnosti vplyvu biblioterapie na zvyšovanie aktivity a pozitívnych zmien v správaní u detí počas stretnutí.

Náš experiment pozostával z 15-tich stretnutí, pričom jedno trvalo 60 – 90 minút. Na stretnutiach, ktoré sa uskutočňovali 1x týždenne sa zúčastnilo 7 detí (piati chlapci a dve dievčatá) vo veku 10 - 11 rokov, u ktorých sa vyskytovali dlhšie trvajúce problémy v správaní (hyperaktivita, výbuchy zlosti, znížená schopnosť sústrediť sa na vyučovanie, neustále vyrušovanie, agresívne prejavy v spávaní,...).

Na základe pozorovania detí počas stretnutí sme sledovali **aktivitu a správanie detí**.

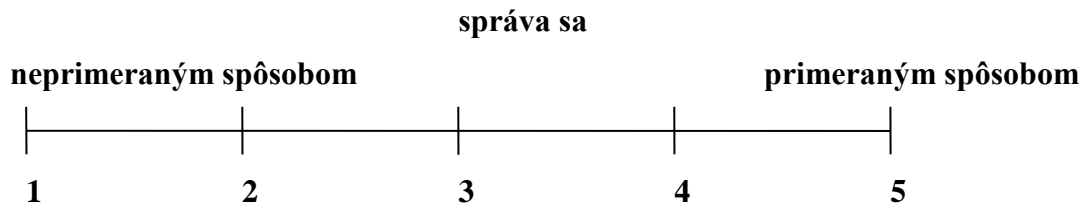
Pri posudzovaní správania sme číselné hodnoty priraďovali na základe nižšie uvedených prejavov a bodového hodnotenia.



pasívny – do aktivít sa nezapája ani po priamom vyzvaní, o dianie na stretnutí nejaví záujem

aktívny – úloh sa chopí sám, prichádza s vlastnými návrhmi, o svoje názory sa delí s ostatnými, pracuje samostatne

Zaznamenané výsledky hodnotiacej škály uvádzame v grafe 1, ktorý znázorňuje priemernú hodnotu aktivity na každom stretnutí

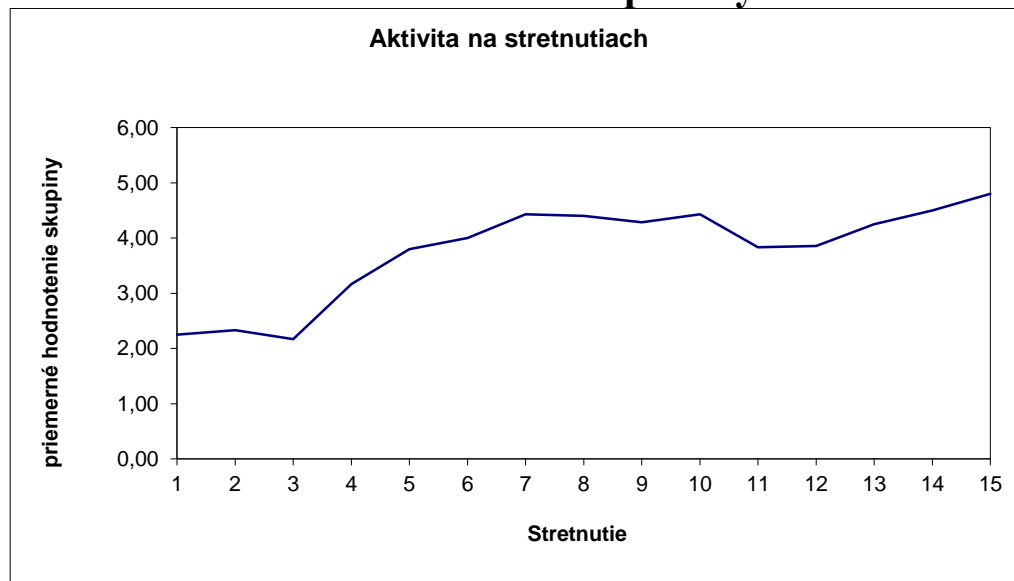


správa sa neprimeraným spôsobom – je agresívny, presadzovanie vlastného názoru rieši hádkami, slovne napáda deti, odbieha z miesta činnosti

správa sa primeraným spôsobom – vyjadruje sa slušne, spolupracuje s ostatnými deťmi, akceptuje názory iných

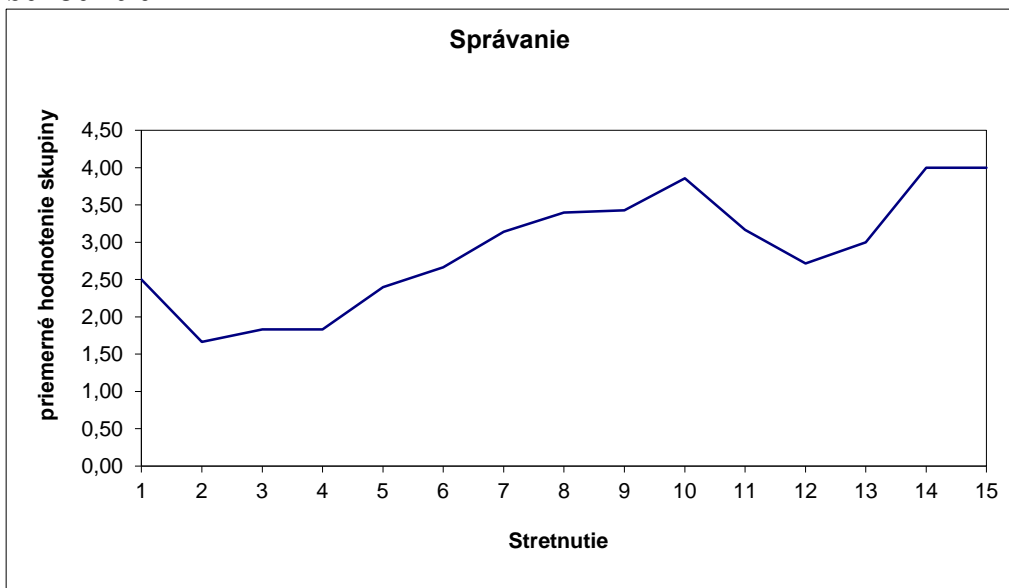
Výsledky výskumu

Graf 1 Aktivita detí na biblioterapeutických stretnutiach



Hodnota aktivity u detí z úvodného stretnutia (2,25) vystúpila na záverečnú hodnotu 4,80. Minimum dosiahla na treťom stretnutí (2,17)

Graf 2 Správanie sa detí počas biblioterapeutických stretnutí



Hodnota sledovanej oblasti z úvodného stretnutia (2,50) vystúpila na záverečnú hodnotu 4,00.

Závery a odporúčania pre prácu s deťmi so znevýhodnením v oblasti uplatnenia biblioterapie

1. Dôležité je klásť **dôraz na nadviazanie kontaktov**, medzi deťmi a terapeutom a deťmi navzájom.
2. Pripraviť širokú škálu biblioterapeutických techník.
3. Zamerať sa na **motivovanie detí k jednotlivým aktivitám** – novosť, primeranosť, priestor pre samostatnosť, zážitok úspechu, tvorivosť, akceptácia.
4. Spoločne s deťmi **vypracovať pravidlá práce v skupine** – ako budeme spolu fungovať (priebežne ich možno upravovať, dopĺňať).
5. **Dynamické a rušné biblioterapeutické aktivity striedať s relaxačnými činnosťami.**
6. Spočiatku je vhodné **náplň strenutí pevnejšie štrukturovať** (návrhy činností, striedanie kratších aktivít s dlhšími).
7. Podľa potreby **zaradovať aj individuálnu prácu s dieťaťom**, ak svojim správaním výraznejšie brzdí priebeh terapeutického procesu (napríklad sústavné upozorňovanie na seba, agresivita voči členom skupiny a pod.).

Práca s deťmi žijúcimi v sťažených životných podmienkach vyžadujú obzvlášť citlivý prístup. Deti by prostredníctvom biblioterapeutických prístupov mali zažívať veľa podnetnej a zábavnej činnosti s možnosťou naplno využívať svoj tvorivý potenciál.

PRÍLOHA 2

Schéma biblioterapeutického programu

Meno a priezvisko pracovníka knižnice:

Kalendárny rok :

Cieľová skupina/jednotlivec:

Diagnóza/problémy:

Zloženie skupiny (heterogénna, homogénna, pohlavie, vek):

Ciele biblioterapie:

Globálny

Všeobecný

Mikrocieľ

Časový harmonogram - rozloženie projektu - na aké obdobie?

1. Krátke zavedenie do problematiky:

2. Aktivity:

ÚVODNÉ:

V RÁMCI HLAVNEJ ČASTI:

ZÁVEREČNÉ:

Zdôvodnenie projektu - problémové skupiny, navrhnuté aktivity, postupnosť techník, prístupov a iné.

Literatúra, ktorá sa počas realizácie projektu využívala:

Výsledky:

Pripomienky, postrehy, návrhy, opatrenia (všetko, čo Vás napadne v súvislosti práce s danými klientami/om).

Priebeh stretnutí:

Čo by ste urobili inak?

Ďalšie úlohy:

Záznamy z pozorovania:

LITERATÚRA

- BAILEY, Sally D., 1993. Bringing Theatre Arts to Students with Special Needs. Rockville: Woodbine House. ISBN 0-933149-58-1.
- BÚTORA, Martin, 1979. „Modelová biblioterapia“. In: Protialkoholický obzor. Roč. 14, č. 4, s. 249-253.
- BADEGRUBER, B. a F. PIRKL, 2000. Příběhy pomáhají s problémy. 4. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-416-8.
- BETTELHEIM, Bruno, 2005. A mese büvölete és a bontakozó gyermek lélek. Budapest: Corvina. ISBN 963 13 5474 1.
- CATANACH, A., 1992. Play therapy with Abused Children 1992. London: Jessica Kingsley.
- ČÍKOVÁ, O., M. ŠLEPECKÝ a J. LEHOCKÝ, 1985. Biblioterapia u neurotických pacientov: príspevok prednesený na 25. Hádlíkových dňoch. Ružomberok.
- HARTLOVÁ, H. a P. HARTL, 2009. Psychologický slovník. 2. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-569-1.
- HOWIE, M., 1988. Reading therapy and the social worker. In: Reading therapy. Red. J. CLARKE a E. BOSTLE. London, p. 18-20.
- ILVERBERG, L. I., 2003. Bibliotherapy: the therapeutic use of didactic and literary texts in treatment, diagnosis, prevention, and training. Vol. 103, no. 3, p. 131-135.
- JANCZAKOVÁ, B., 2004. Biblioterapia – teória i praktyka. In: Biuletyn EBIB [online]. Č. 1 [cit. 2005-12-21]. Dostupné z: <http://www.ebib.pl/2004/52/janczak.php>
- JANCZAKOVÁ, B., 2006. Biblioterapia – teória a prax. In: Knižnica. Roč. 7, č. 2, s. 7-10.
- KARPATSKÝ, D., 2001. Malý Labyrint literatúry. Praha: Albatros. ISBN 80-00-009722.
- KESSLER, L., 2003. Tajomstvo Emilie Windsnapovej. Bratislava: Slovart. ISBN 80-8085-088-7.
- KICZKO, L. et al., 1997. Slovník spoločenských vied. Bratislava: SPN. ISBN 80-08-025921.
- KRUSZEWSKI, T., 2008. Biblioterapie – léčba četbou. In: Čtenář. Roč. 60, č. 7-8, s. 219-223.
- LEEDY, J. ed., 1969. Poetry the Healer. Philadelphia, Pa.: J.N. Lippincott.

- LIPPER, B., 2003. Humortheorien, Humor als Stressblocker [online]. [cit. 2003-09-25]. Dostupné z: <http://www.medien-peb.uni-siegen.de/beta/methik/index.php?author=bl&page/87/13>
- MACCOVÁ, Z., 1991. Hravé čítanie - príručka. Bratislava: Genezis. ISBN 80-85220-39-3.
- MAJZLANOVÁ, K., 1987. Prvé skúsenosti s poetoterapiou u nás. In: Horizonty psychoterapie: celostátní psychoterapeutická konferencie. Františkové Lázně.
- MAJZLANOVÁ, K., 1995. Biblioterapia. Liečebná pedagogika I. Bratislava: PdF UK.
- MAJZLANOVÁ, K., 2005. Uplatnenie biblioterapie u detí so špecifickými poruchami učenia [CD-ROM]. In: V. Mezinárodní konferencie k problematice osob se specifickými potřebami. Olomouc: Univerzita Palackého.
- MAJZLANOVÁ, K., 2010. Uplatnenie dramaterapie a biblioterapie s rodinou klienta [CD-ROM]. In: Rodina - subjekt odbornej starostlivosti pomáhajúcich profesií: kreativita v pomáhaní. Bratislava: Univerzita Komenského, s. 70-77. ISBN 978-80-223-2780-0.
- MAJZLANOVÁ, K., 2011. Biblioterapia a dramaterapia pri liečbe ľudí závislých od alkoholu. In: Výchova verzus terapia hranice, možnosti, riziká. Bratislava: Univerzita Komenského, s. 43-55.
- MAJZLANOVÁ, K., 2012. Biblioterapia a dramaterapia ako nástroj intervencie pri zvyšovaní kvality života detí rodičov so psychickými poruchami [CD-ROM]. Bratislava: Samosato, s. 213-230.
- MAJZLANOVÁ, K., 2015. Poetoterapeutika. Bratislava: Iris. ISBN 978-80-8153-035-7.
- MAJZLANOVÁ, K., 2017. Liečebnopedagogická diagnostika problémového správania detí v biblioterapii. In: I. LESSNER LIŠTIAKOVÁ et al. Liečebnopedagogická diagnostika situácie dieťaťa s problémami v správaní. Bratislava: Univerzita Komenského, s. 25-33. ISBN 978-80-223-4427-2.
- MAJZLANOVÁ, K., 2017. Liečebnopedagogická intervencia prostredníctvom dramaterapie a biblioterapie pri problémoch v správaní detí. In: I. LESSNER LIŠTIAKOVÁ et al. Liečebnopedagogické intervencie pri poruchách správania detí. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave, s. 8-27. ISBN 978-80-223-4454-8.

- MITAŠÍKOVÁ, P., 2005. Prvé čítanie s dieťaťom do jedného roku [online]. [cit. 2005-09-11]. Dostupné z: <http://www.open-play.sk/page/315>
- OBERT, V., 1986. Cesty výchovy detského čitateľa. Bratislava: Mladé letá.
- PESECHIAN, N., 1999. Příběhy jako klíč k dětské duši. Praha: Portál. ISBN 80-7178-275-0.
- PILARČÍKOVÁ-HÝBLOVÁ, S., 1997. Biblioterapia. 1. vyd. Liptovský Mikuláš: vlastným nákl. ISBN 80-967875-4-3.
- RUBIN, R., 1978. Using bibliotherapy. A guide to theory and practice. London, p. 3-5,7.
- SVOBODA, P., 2013. Poetoterapie. Olomouc: Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-244-1682-3.
- SVOBODA, Pavel, 2012. Expresivně formativní terapie - biblioterapie. Arteterapie. Č. 29.
- ŠTRAUS, František a Štefan MORAVČÍK, 2009. Princípy hry v slovenskej poézii. Martin: Matica slovenská.
- VÁŠOVÁ, L. a M. ČERNÁ, 1997. Bibliopedagogika. Praha: SPN.
- VÁGNEROVÁ, M., 2000. Školní poradenská psychologie pro pedagogy. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-308-0.
- VÁRNAGYI, E. a P. VÁRNAGYI, 2000. A hátrányos helyzet pedagógiája. Budapest: Corvinus kiadó.
- VILLÁNYI, R., 2006. Možnosti biblioterapie pri výchove čitateľa. In: Knižnica. Roč.7, č. 8, s. 18-20.

Názov: Základy biblioterapie pre knihovníkov

Autor: doc. PaedDr. Katarína Majzlanová, PhD.

Vydavateľ: Banskobystrický samosprávny kraj

Krajská knižnica Ľudovíta Štúra

Rok vyd.: 2017

Jazyková úprava: Mgr. Zuzana Fábry Lucká, PhD.

ISBN 978-80-85136-58-6

EAN 978808513658

EPILÓG

*Pomôžme svetu stať sa lepším, pomôžme sebe žiť v tej najlepšej verzii.
J. L. Moreno*

Poslaním pomáhajúcich profesií je byť všade tam, kde treba niečo urovnať, posunúť ďalej, prejavíť záujem, nádej, či súcít. V našom prípade ide o intervenciu pomocou *biblioterapie* a jej zložiek, ktorá môže človeku ponúknuť pocit bezpečia, obohatiť ho o nové zážitky a skúsenosti, nasmerovať na iné myšlienky, povzniesť ku kráse, k nevyčerateľnému zdroju informácií, ktoré môžu byť cestou k hlbšiemu poznaniu seba samého, k lepšiemu porozumeniu druhých ľudí a života ako takého.

Osobitné miesto v tomto kolobehu života majú *knižnice a knihovníci*. Knižničné formy práce majú veľký význam v terapeutickom pôsobení na psychiku čitateľov, s cieľom doporučiť im a motivovať ich k vhodnému výberu literatúry, literárnych prameňov, ktoré môžu byť nápomocné pri riešení životných situácií a problémov alebo potešia a človeka aspoň na chvíľu vyvedú z pocitov smútku, či beznádeje.

Už len samotné prostredie knižníc s knihami, so stolíkmi, pohodlným miestom na sedenie, pôsobí na klientov upokojujúco.

Pracovníci knižníc môžu pomôcť človeku cielenou radou, nedirektívnym usmerňovaním, vhodnou motiváciou, odborným i ľudským prístupom. K uvedenému cieľu boli nasmerované naše spoločné stretnutia, ktorých pokračovaním je vydanie elektronickej publikácie **Základy biblioterapie pre knihovníkov**.

Prajem Vám veľa tvorivých síl, inšpirácie a radosti pri kontaktoch s čitateľmi. S úctou K. M.

*Doc. PaedDr. Katarína Majzlanová, PhD.
Research Centre at
Institute of Social Studies and Therapeutic Education
Comenius University in Bratislava
[Šoltésovej 4, 81108 Bratislava](#)
telef.: +421 2 50222147
email: majzlanova@fedu.uniba.sk*