

Biblioterapia w pracy z młodzieżą

Biblioterapię jako narzędzie pracy z tekstem w celach terapeutycznych, profilaktycznych czy relaksacyjnych kojarzy się często z seniorami, podczas gdy z kolei bajkoterapia najczęściej wykorzystywana jest do pracy z małymi dziećmi, które dopiero poznają świat emocji. Dlatego warto podkreślać, jak cenne jest stosowanie biblioterapii (nie bajkoterapii!) w pracy z młodzieżą.

MARTA TITTENBRUN

Praca z tekstem nie jest dla młodzieży niczym nowym. Uczniowie spotykają się z nią na co dzień w szkole, omawiając lektury, a także w czasie wolnym – podczas czytania bez zobowiązań i bez konieczności interpretacji wybranej pozycji. Proces biblioterapii rozpoczyna się jednak tam, gdzie na jednostkę świadomie oddziałuje się specjalnie dobranym tekstem, aby osiągnąć określone cele.

DLA KOGO JEST BIBLIOTERAPIA?

Biblioterapia dla młodzieży może być elementem celowych działań profilaktycznych, wychowawczych czy terapeutycznych. Wyróżnia się biblioterapię indywidualną (w relacji z biblioterapeutą lub z samym sobą – wtedy mówimy o autobiblioterapii) oraz zbiorową (grupową).

Ważne jest, aby w biblioterapii grupowej brały udział osoby w zbliżonym wieku oraz o wspólnej charakterystyce (taką grupą będzie na przykład młodzież klas VI-VIII).

W zależności od charakterystyki danej grupy odbiorców biblioterapia może być nastawiona na realizację wybranego celu. Jeśli mamy do czynienia ze zbiorowością o określonym profilu problemowym (np. z młodzieżą zagrożoną patologią), możemy stosować biblioterapię w celach resocjalizacyjnych. Przy różnorodnej grupie uczniów biblioterapia będzie wykorzystywana jako narzędzie wpływające pozytywnie m.in. na zdolność rozwiązywania konfliktów, efektywne komunikowanie swoich potrzeb, asertywność w kontaktach rówieśniczych, naukę identyfikacji zagrożeń czy radzenie sobie ze stresem.

KTO MOŻE PROWADZIĆ BIBLIOTERAPIĘ?

Wielu bibliotekarzy i nauczycieli prowadzi zajęcia profilaktyczne, edukacyjne czy wychowawcze, nie znając metody biblioterapii. Nie jest konieczne uzyskanie certyfikatu biblioterapeuty, żeby efektywnie pracować z tekstem – zarówno z grupą, jak i z osobami indywidualnymi. Warto jednak włączyć to narzędzie w swoją pracę z uczniami czy grupami młodzieżowymi, aby dotrzeć głębiej do emocji nastolatków.

Nie jest wymagane wykształcenie psychologiczne, natomiast warto pozyskać wiedzę ekspercką dotyczącą biblioterapii – np. biorąc udział w kursie czy szkoleniu z tego zakresu. Biblioterapia jest szczególnym narzędziem i tylko dogłębne poznanie jej założeń i celów pozwoli na efektywną pracę z uczniem lub grupą uczniów.

Nie jest wymagane wykształcenie psychologiczne, natomiast warto pozyskać wiedzę ekspercką dotyczącą biblioterapii – np. biorąc udział w kursie czy szkoleniu z tego zakresu. Biblioterapia jest szczególnym narzędziem i tylko dogłębne poznanie jej założeń i celów pozwoli na efektywną pracę z uczniem lub grupą uczniów.

Po dogłębnym zapoznaniu się z metodą biblioterapii pedagog, bibliotekarz czy nauczyciel musi odpowiedzieć sobie na pytanie, czy jest gotowy pracować z młodzieżą tym narzędziem.

cę z uczniem lub grupą uczniów. Swoją wiedzę można poszerzać, czytając literaturę i opracowania dotyczące metody biblioterapii. W wielu wydaniach znajdują się przykładowe scenariusze zajęć gotowe do użycia, którymi warto się wspierać zwłaszcza na początku pracy z biblioterapią.

Po dogłębnym zapoznaniu się z metodą biblioterapii pedagog, bibliotekarz czy nauczyciel musi odpowiedzieć sobie na pytanie, czy jest gotowy pracować z młodzieżą tym narzędziem. Pamiętajmy, że biblioterapia to w dużej mierze praca z emocjami, wartościami i niekiedy trudnymi tematami, co może być zarówno oczyszczające, jak i obciążające dla obu stron. Ważna więc jest gotowość do rozmowy stwarzającej przestrzeń do komunikowania emocji przez uczniów oraz empatyczne ich przyjmowanie. Istotne

są szacunek dla odmiennych poglądów oraz niewydawanie ocen.

CO DAJE BIBLIOTERAPIA?

Biblioterapia odbywa się zazwyczaj w odniesieniu do tekstu, co pozwala młodzieży na swobodniejsze wypowiedzi niż w zwykłej rozmowie. Uczeń może się identyfikować z bohaterem albo z opisywaną w tekście sytuacją. Dzieląc się swoimi refleksjami na forum lub wobec biblioterapeuty, może niejako skryć się za postacią literacką i nie mówić o sobie wprost, co dla niektórych bywa uwalniające.

Uczeń poprzez kontakt z tekstem oraz jego omawianie może poznać lub przepracować problem, uruchomić refleksję dotyczącą samego siebie, swojego otoczenia, grupy rówieśniczej, a w konsekwencji poczuć pewnego rodzaju oczyszczenie, uwolnienie albo

uspokojenie. Ważne jest, aby pamiętać, że ten sam tekst może inaczej rezonować u poszczególnych uczniów. Niektórzy po zajęciach biblioterapeutycznych pozostaną w głębszej zadumie, inni poczują się zrelaksowani, jeszcze inni postanowią od razu przejść do działania. Nie u wszystkich zmianę zachowania da się zauważyć od razu, nie u wszystkich też ona w ogóle wystąpi. Warto uważnie obserwować reakcje młodzieży jeszcze przez jakiś czas po zajęciach i być w gotowości do pogłębienia tematu, jeśli taka potrzeba pojawi się u któregoś z uczniów.

POZNAJ BIBLIOTERAPIĘ U ZACZYTANYCH

Fundacja Zaczytani.org planuje przeprowadzenie szkolenia online „Biblioterapia w pracy z młodzieżą”. Więcej szczegółów można uzyskać pod adresem mailowym: biuro@zaczytani.org.

MARTA TITTENBRUN

bajkoedukatorka, propagatorka wychowania bliskościowego i znawczyni książek dla dzieci, PR menadżerka Fundacji Zaczytani.org, specjalistka ds. komunikacji, social mediów i wydarzeń



Ilustracja: Adobe Stock