





**Biblioterapia jest formą leczenia lub rodzajem terapeutycznego wsparcia poprzez literaturę. Wykorzystywanie jej wartości zmniejsza stres, pomaga uzyskać wsparcie psychiczne, a także wyeliminować poczucie osamotnienia czy wykluczenia.**

Biblioterapia zakłada wykorzystanie książek oraz czasopism w celu regulacji systemu nerwowego i psychiki człowieka. To dział **arteterapii**, zaliczany do metod terapii zajęciowej. Za jej twórcę uważa się Nikołaja Rubakina, rosyjskiego bibliotekarza i bibliografa, który prowadził badania poświęcone leczniczemu zastosowaniu literatury.

Biblioterapia opiera się na interakcji, jaka zachodzi pomiędzy uczestnikiem zajęć a dziełem, naturalnie pod kierunkiem wykwalifikowanego **biblioterapeuty**. Wykorzystuje się zwłaszcza literaturę, która prezentuje nie tylko problemy, ale i schematy rozwiązań, a także umożliwiają wgląd w samego siebie. Terapia polega na ukierunkowanym czytaniu odpowiednio wybranych pod kątem potrzeb uczestników zajęć książek i późniejszym omówieniu danego fragmentu.

Możliwe jest zarówno **głośne czytanie tekstu** przez prowadzącego, głośne czytanie tekstu przez uczestników, jak i ciche czytanie czy słuchanie nagranego tekstu. Koniecznym elementem jest międzyosobowy kontakt indywidualny lub grupowy.

Przepracowywanie zagadnienia, które jest tematem spotkania koncentruje się na omawianiu postaw bohaterów, rozważane są również **alternatywne zakończenia historii.** Możliwe jest ilustrowanie tekstu bądź odgrywanie scen inspirowanych utworem (na przykład wcielanie się w rolę głównego bohatera i odgrywanie jej). Do prowadzenia biblioterapii przygotowują kursy organizowane między innymi przez **Polskie Towarzystwo Biblioterapeutyczne.**

Oddziaływania biblioterapii można podzielić na:

* **terapeutyczno-rehabilitacyjne**, ponieważ udziela psychicznego wsparcia, pomaga redukować stres, lęk i napięcie. Wzmacnia wiarę w siebie i swoje możliwości. Pomaga pokonać poczucie niezrozumienia, osamotnienia bądź izolacji społecznej,
* **dydaktyczno-wychowawcze**, gdyż skłania do przemyśleń i autorefleksji, kształtuje postawy moralne, rozbudza wyobraźnię, wspiera procesy poznawcze,
* **profilaktyczne**, ponieważ pozwala na wartościowe spędzanie wolnego czasu, wspiera budowanie pozytywnego obrazu świata i siebie, pogłębia wrażliwość, rozwija wyobraźnię. Biblioterapia pełni też funkcję relaksacyjną. Pomaga zmniejszać stres związany z chorobą czy zrozumieć swoje przeżycia. Biblioterapia może być ona szeroko stosowana. Nie tylko wspiera [rozwój osobisty](https://portal.abczdrowie.pl/rozwoj-osobisty) i wzbogaca zasoby, ale i jest narzędziem pomocnym w pedagogice, [psychologii](https://portal.abczdrowie.pl/psychologia), medycynie czy psychiatrii. Dla kogo leczenie poprzez literaturą? Działaniem biblioterapeutycznym mogą być objęte osoby chore, na przykład pacjenci hospitalizowani czy pacjenci ośrodków psychiatrycznych (dotknięte chorobami i zaburzeniami psychicznymi), jak i osoby z problemami emocjonalnymi oraz te, które nie radzą sobie z życiem codziennym. Zajęcia pomagają osobom niepełnosprawnym, borykającym się z poczuciem odrzucenia, uzależnionym od alkoholu czy narkotyków.

**Bajkoterapia dla dzieci**

* Odmianą biblioterapii dla dzieci jest **bajkoterapia**, czyli terapia przez opowieści, zwane również bajkami-pomagajkami. Sprawdza się zwłaszcza u dzieci od 4. do 9. roku życia.
* Bajkoterapia to metoda terapii, ale i profilaktyka problemów emocjonalnych. By osiągnąć założone cele, wykorzystuje się bajki terapeutyczne, które dotykają różnych obszarów i problemów, na przykład [rozwodu](https://portal.abczdrowie.pl/rozwod-i-co-dalej) rodziców, śmierci bliskiej osoby czy [nieśmiałości](https://portal.abczdrowie.pl/jak-sobie-radzic-z-niesmialoscia). Dziecko, uczestnik bajkoterapii, wczuwa się w historię i przeżywa ją, co pomaga mu zrozumieć pewne kwestie, ale i umożliwia samodzielne rozwiązanie różnych problemów życiowych.

Źródło: https://portal.abczdrowie.pl/biblioterapia