**Biblioterapia to zalecenia MEN, które w przykładach pracy zdalnej umieściło zachętę do wykorzystywania literatury terapeutycznej w nauczaniu domowym**

**CZYM JEST BIBLIOTERAPIA?**

**Biblioterapia** – to zamierzone oddziaływanie poprzez czytanie, słuchanie lub oglądanie odpowiednio dobranych książek, fragmentów utworów, oglądanie   
i słuchanie adaptacji utworów literackich. Terapia ma na celu kształtowanie właściwych postaw, pracy nad sobą, samoakceptacji, przyczynia się do uświadomienia trudnych sytuacji i uczy reakcji na nie, daje szansę nabrania wiary w siebie, wpływa pozytywnie na emocjonalne stany. Rozwija osobowość poprzez prezentowanie literackich wzorców osobowych godnych naśladowania. Wzbogaca wiedzę, język, wyobraźnię, zdolność rozumienia pojęć moralnych   
i rozwój uczuć.

**BIBLIOTERAPIA NA ODLEGŁOŚĆ – CZY TO MOŻLIWE?**

Już Henryk Sienkiewicz pisał, że „Gdy ktoś się zaczyta, to albo się czegoś nauczy, albo zapomni o tym, co mu dolega, albo się ubawi, albo zaśnie – w każdym przypadku skorzysta”. Biblioterapia to proces dynamicznego oddziaływania zachodzącego pomiędzy osobowością czytelnika a literaturą. Za podstawowy cel biblioterapii uznaje się wsparcie, „umacnianie” odbiorcy poprzez ukierunkowane czytanie. W procesie tym istotną rolę odgrywa pośrednik, bibliotekarz, psycholog, biblioterapeuta, korzystający z metod wypracowanych przez psychoterapię, ale skupiający się głównie na doborze i wykorzystaniu odpowiedniej literatury w pracy z czytelnikiem. Należy pamiętać, że nie istnieją recepty uniwersalne, odpowiednie dla wszystkich, jednak potencjał tkwiący   
w literaturze może stać się skutecznym środkiem terapeutycznym.

W okresie walki z epidemią koronawirusa szczególnego znaczenia nabierają materiały dostępne w sieci. Pojawiają się nowe propozycje i warto z nich korzystać.

**Wirtualne festiwale literackie**

Stowarzyszenie [**Unia Literacka**](http://booklips.pl/wydarzenia/w-czasie-kwarantanny-unia-literacka-zaprasza-na-codzienne-spotkania-online-ze-znanymi-pisarzami/)przygotowało niezwykłą akcję:  ***UL   
z książkami***, czyli wyjątkowy wirtualny festiwal literacki. Codziennie o 18 literatki i literaci czytają i rozmawiają – w tygodniu dla młodzieży i dorosłych, a w weekendy dla młodszych czytelników. Wszystkie nagrania dostępne są na stronie Unia Literacka.

**Webinaria**

Pojawia się ich w sieci coraz więcej, proponujemy webinaria nagrane w Centrum Literatury Dziecięcej w Oświęcimiu.

[***Czytanie pomaga. Literatura jako narzędzie terapeutyczne.***](https://www.bing.com/videos/search?q=wanda+matras+youtube&view=detail&mid=18EAB9F614A67CDF795818EAB9F614A67CDF7958&FORM=VIRE)

[***Kto czyta rozumie. Literatura jako narzędzie terapeutyczne, edukacyjne i wychowawcze***](https://www.bing.com/videos/search?q=wanda+matras+youtube&&view=detail&mid=592871E1123576918DC9592871E1123576918DC9&&FORM=VRDGAR&ru=%2Fvideos%2Fsearch%3Fq%3Dwanda%2Bmatras%2Byoutube%26%26FORM%3DVDVVXX)

[***Wartościowe książki. Odkrywanie świata wartości w literaturze dla dzieci i młodzieży.***](https://www.youtube.com/watch?v=9eMgPhZQxhI)

[***Książka łączy pokolenia. Wykorzystanie literatury w międzypokoleniowej transmisji wartości***](https://www.bing.com/videos/search?q=wanda+matras+youtube&ru=%2fvideos%2fsearch%3fq%3dwanda%2bmatras%2byoutube%26%26FORM%3dVDVVXX&view=detail&mid=1C572F674CB52BAE91CE1C572F674CB52BAE91CE&&FORM=VDRVRV)

**Strony bibliotek pedagogicznych**

Wszystkie biblioteki pedagogiczne włączyły się czynnie do wspierania uczniów i nauczycieli w tym trudnym okresie. Warto zajrzeć np. na stronę Regionalnego Zespołu Wsparcia Edukacji Biblioteki Pedagogicznej w Opolu. W zakładce [***Edukacja Domowa***](https://pedagogiczna.pl/category/edukacja-domowa/) znajdują się materiały dla nauczycieli, uczniów i rodziców oraz konkretne adresy www narzędzi, aplikacji i stron.

**ZNACZENIE RECEPCJI DZIEŁA LITERACKIEGO W PROCESIE TERAPII**

Obcowanie z dziełem literackim może mieć właściwości terapeutycznie wtedy, gdy pomiędzy utworem a odbiorcą zajdą relacje opierające się na trzech zasadniczych funkcjach: sprawiającej przyjemność, łagodzącej napięcie psychiczne oraz prowadzącej do rozwoju (przemiany). Książki mogą stanowić remedium na indywidualne problemy emocjonalne i prowadzić do pozytywnego przewartościowania negatywnych doświadczeń poprzez dostarczanie wzorców osobowych oraz treściowych matryc do interpretacji. Odpowiednio dobrany tekst działa niczym katalizator, „pokazuje” czytelnikowi problem, a w finale prowadzi do etapu przemiany. Pojawiające się przeżycie emocjonalne oraz towarzyszące mu odreagowanie psychicznych napięć i blokad wzmacnia postawę afirmatywną wobec życia i innych ludzi oraz umożliwia kompensację niezaspokojonych potrzeb. Warto pomagać czytelnikom w poszukiwaniach ciekawych i wartościowych lektur, dzięki którym „rozsmakują” się w czytaniu, co niewątpliwie umocni dobre samopoczucie i skutecznie zregeneruje zasoby osobiste nadwyrężone w tym trudnym dla nas wszystkich czasie.