„Domowa biblioterapia”

 Czytanie książek bez wątpienia jest czynnością przynoszącą ogromne korzyści. Trzeba pamiętać, że czytanie książek aktywizuje wiele obszarów kompetencyjnych takich jak: koncentracja, komunikacja, inteligencja emocjonalna, emocje odpoczynku. Książki mają również siłę terapeutyczną, co szczególnie uwidacznia biblioterapia, czyli leczenie przez sztukę. Biblioterapia zakłada wykorzystanie książek do regulacji systemu nerwowego oraz psychiki człowieka. Europejscy neurolodzy wielokrotnie podkreślają o ogromnym wpływie książki na rozwój mózgu dziecka. Warto tutaj przypomnieć, że czytanie uczy dzieci między innymi koncentracji oraz rozwija umiejętność słuchania, która jest jedną z kluczowych nie tylko w procesie edukacji, ale również budowania relacji międzyludzkich.

 Obecnie na rynku można znaleźć dużo pozycji książkowych z zakresu biblioterapii przeznaczonych dla dzieci i młodzieży w różnym przedziale wiekowym oraz z różnymi problemami czy zaburzeniami. Warto wspomnieć o kilku pozycjach, które mogą być inspiracją do rozmów z dziećmi na temat ich problemów, świata uczuć (tego co przeżywają i jak przeżywają). Utwory takie jak „Jabłka Pana Peabody`ego” Modonny czy „Ptasie plotki” Juliana Tuwima mogą być dobrym punktem wyjścia do rozmowy na temat plotek, pomówień i ich szkodliwości w relacjach z innymi. Z kolei „Bajki filozoficzne” Michell`a Piquemala`a są świetnym materiałem do rozmów na temat ludzkiego życia i jego sensu czy wartości ważnych w ludzkim życiu. Bardzo ciekawymi pozycjami, pomagającymi w rozmowach z dziećmi na temat uczuć, są książki „Mała encyklopedia domowych potworów” Stanislava Marijanowića oraz „Leksykon domowych strachów” Szymona Marchwiaka Barabacha. Na koniec warto wspomnieć o książce „Gorzka czekolada i inne opowiadania o ważnych sprawach”, w której poszczególne opowiadania traktują o różnych wartościach ważnych w naszym życiu i relacjach z innymi ludźmi jak na przykład odpowiedzialność, życzliwość, uczciwość, odwaga, piękno przyjaźń, mądrość. Rekomendacją tej pozycji niech będzie fragment wstępu autorstwa I. Koźmińskiej, która napisała: „Dla różnych ludzi różne sprawy są ważne […]. O rzeczach ważnych mówimy WARTOŚCI. Mogą być wartości materialne i niematerialne, a wśród niematerialnych są takie, które bezpośrednio wpływają na nasze relacje z ludźmi. Mają one to do siebie, że w przeciwieństwie do wartości materialnych - im więcej dajemy , tym więcej ich do nas wraca… Codziennie podejmujemy tysiące decyzji. Dobrze jest mieć w życiu kompas, który pomaga nawigować bezpiecznie i skutecznie pośród spraw … Takim kompasem są wartości. Warto pamiętać, że każdego z nas określa nie to co posiada, jak wygląda i jaką ma pozycję , ale przede wszystkim jakim jest człowiekiem, jaki ma system wartości.”

 Na koniec czy raczej na dobry początek zachęcam do przeczytania „Bajki o ciepłym i puchatym”.

***BAJKA O CIEPŁYM I PUCHATYM***

 W pewnym mieście wszyscy byli zdrowi i szczęśliwi. Każdy z jego mieszkańców, kiedy się urodził, dostawał woreczek z Ciepłym i Puchatym, które miało to do siebie, że im więcej rozdawało się go innym, tym więcej przybywało. Dlatego wszyscy swobodnie obdarowywali się Ciepłym i Puchatym wiedząc, że nigdy go nie zabraknie.

 Matki dawały Ciepłe i Puchate dzieciom, kiedy wracały do domu, żony i mężowie wręczali je sobie na powitanie, po powrocie z pracy, przed snem; nauczyciele rozdawali je w szkole, sąsiedzi na ulicy i w sklepie, znajomi przy każdym spotkaniu; nawet groźny szef w pracy nierzadko sięgał do swojego woreczka z Ciepłym i Puchatym. Jak już mówiłam, nikt tam nie chorował i nie umierał, a szczęście i radość mieszkały we wszystkich rodzinach.

 Pewnego dnia do miasta sprowadziła się zła czarownica, która żyła ze sprzedawania ludziom leków i zaklęć przeciwko różnym chorobom i nieszczęściom. Szybko zrozumiała, że nic tu nie zarobi, wiec postanowiła działać. Poszła do jednej młodej kobiety i w najgłębszej tajemnicy powiedziała jej, żeby nie szafowała zbytnio swoim Ciepłym i Puchatym, bo się skończy, i żeby uprzedziła o tym swoich bliskich.

 Kobieta schowała swój woreczek głęboko na dno szafy i do tego samego namówiła męża i dzieci. Stopniowo wiadomość rozeszła się po całym mieście, ludzie poukrywali Ciepłe i Puchate, gdzie kto mógł. Wkrótce zaczęły się tam szerzyć choroby i nieszczęścia, coraz więcej ludzi zaczęło umierać.

 Czarownica na początku cieszyła się bardzo, bo drzwi jej domu na dalekim przedmieściu nie zamykały się. Lecz wkrótce wyszło na jaw, że jej specyfiki nie pomagają i ludzie przychodzili coraz rzadziej. Zaczęła więc sprzedawać zimne i kolczaste, co trochę pomagało, bo przecież był to – wprawdzie nie najlepszy – ale zawsze jakiś kontakt. Już nie umierali tak szybko, jednak ich życie toczyło się wśród chorób i nieszczęść.

 I byłoby tak może do dziś, gdyby do miasta nie przyjechała pewna kobieta, która nie znała argumentów czarownicy. Zgodnie ze swoimi zwyczajami zaczęła całymi garściami obdzielać Ciepłym i Puchatym dzieci i sąsiadów. Z początku ludzie dziwili się i nawet nie bardzo chcieli przyjmować - bali się, że będą musieli oddać. Ale kto by tam upilnował dzieci! Brały, cieszyły się i kiedyś jedno z drugim powyciągały ze schowków swoje woreczki i znów jak dawniej zaczęły rozdawać.

 Jeszcze nie wiemy, czym skończy się ta bajka. Jak będzie dalej, zależy od Ciebie…

 oprac. Anna Dodziuk