

Data publikacji: 05.03.2015

Autor: Beata Rybczyńska

Program profilaktyczny z elementami biblioterapii i arteterapii

Ze względu na obserwowane zachowania dzieci, dużą liczbę sytuacji konfliktowych, trudności w radzeniu sobie z przykrymi emocjami, narastającym zjawiskiem uzależnień behawioralnych (od telefonu, portali społecznościowych, gier) zdecydowałam się wykorzystać dwie techniki terapeutyczne stosowane w psychologii i terapii uzależnień: biblioterapię, a dokładniej jej odmianę skierowaną właśnie do młodszych dzieci – bajkoterapię oraz arteterapię.

Tworząc program pragnęłam wykorzystać chęć i otwartość z jaką uczniowie najmłodszych klas naszej szkoły przychodzili do biblioteki i czytelnicy szkolnej, korzystając zarówno z kąca czytelniczego przeznaczonego specjalnie dla nich jak i całej czytelnicy. Podczas ich wizyt zauważyłam płynność i łatwość, z jaką dzieci przechodziły od jednej formy aktywności (czytanie, słuchanie) do innej (różne formy aktywności plastycznej).

Biblioterapia (ang. bibliotherapy, reading therapy) to dział terapii zajęciowej wykorzystujący użycie wyselekcjonowanych materiałów czytelniczych jako pomocy terapeutycznej w medycynie i psychiatrii, a także poradnictwo w rozwiązywaniu problemów osobistych przez ukierunkowane czytanie. Biblioterapia zakłada wykorzystanie książek i czasopism dla regulacji systemu nerwowego i psychiki człowieka.

Bajkoterapia jest to terapia przez opowieści, zwane również bajkami – pomagajkami. Jak wykazały badania psychologów, czytając określone historie można dziecku pomóc w wielu trudnych dla niego sytuacjach emocjonalnych, takich jak np. zachowania agresywne, lęki lub trudności szkolne. Bajkoterapia

to także doskonała metoda relaksacyjna. Odpowiednio dobrane i opowiedziane albo przeczytane historie mogą wyciszyć i zrelaksować po dniu pełnym wrażeń w szkole.

Program wzbogaciłam o elementy arteterapii, czyli leczenia przez sztukę. Jest to forma psychoterapii, która traktuje twórczość artystyczną jako podstawowy sposób komunikacji. We wspierającym środowisku, któremu sprzyja relacja terapeutyczna, uczestnik arteterapii może tworzyć obrazy i obiekty, w celu ich badania oraz dzielenia się znaczeniami, które mogą być z nich odczytane. Dzięki temu dziecko może lepiej zrozumieć siebie oraz naturę swoich problemów i trudności. To z kolei może prowadzić do pozytywnej, trwałej zmiany w jego postrzeganiu siebie, postępowaniu oraz w relacjach w szkole i poza nią.

Dziecko podejmujące arteterapię nie musi posiadać zdolności artystycznych ani wcześniejszych doświadczeń w aktywności plastycznej. Terapia nie koncentruje się bowiem na wartościach estetycznych i artystycznych wytworzonych obiektów ale na samym procesie tworzenia i jego terapeutycznym działaniu. Ta forma terapii może być szczególnie wskazana dla dzieci, które mają trudności z wyrażeniem swoich myśli i uczuć drogą werbalną.

Arteterapia opiera się na założeniu, że proces twórczy służący autoekspresji pomaga uczestnikom rozwiązywać problemy i konflikty, rozwijać umiejętności interpersonalne, kierować własnym zachowaniem, redukować stres i podnosić samoocenę.

Stosowana jest w pomocy dzieciom, osobom dorastającym, dorosłym i osobom w okresie późnej dorosłości, grupom społecznym i rodzinom, w leczeniu: lęków, depresji, uzależnień, problemów w relacjach szkolnych i rodzinnych, w przypadkach nadużycia seksualnego i przemocy, w trudnościach społecznych i emocjonalnych, w traumach i przeżyciach straty, przy problemach fizycznych, poznawczych i neurologicznych oraz trudnościach psychospołecznych.

Cele główne, jakie założyłam w programie to:

- zapobieganie zachowaniom niepożądanym i nieakceptowanym społecznie,

- poznawanie podstaw współżycia społecznego, norm etycznych i moralnych oraz wdrażanie do ich stosowania w życiu codziennym,
- poznawanie zasad bezpiecznego zachowania się w różnych sytuacjach, profilaktyka uzależnień.

Cele szczegółowe zaplanowane do zrealizowania były następujące:

- wzmocnienie wiary w siebie i swoje możliwości,
- kształtowanie nawyków wzajemnej pomocy i zwracania uwagi na potrzeby, uczucia i emocje drugiej osoby,
- budowanie pozytywnej hierarchii wartości,
- kształtowanie empatii, troski o inną osobę, podmiotowego, a nie przedmiotowego traktowania innych ludzi,
- odkrywanie zdolności i predyspozycji, rozbudzanie zainteresowań,
- kształtowanie osobowości,
- zrozumienie istoty samodzielności i odpowiedzialności za swoje wybory i zachowanie,
- uaktywnienie i otwarcie uczniów mających problemy z nawiązywaniem prawidłowych relacji, doskonalenie komunikacji interpersonalnej,
- zastępowanie negatywnych sposobów wyrażania emocji i uczuć na pozytywne, kształtowanie zachowań prospołecznych i asertywnych,
- podnoszenie poczucia własnej wartości, godności i samooceny,
- poszanowanie godności i odrębności drugiej osoby,
- zaspokajanie potrzeby akceptacji, bezpieczeństwa, bycia rozumianym i docenianym,
- kształtowanie umiejętności dokonywania właściwych wyborów, unikania zachowań niebezpiecznych.

Najczęściej stosowanymi przeze mnie metodami i formami pracy były: opowiadanie lub czytanie na głos tekstów biblioterapeutycznych, pogadanka, rozmowa kierowana, miniwykład, dyskusja, gry i zabawy integrujące, scenki dramatyczne, relaks przy muzyce, wykonywanie prac plastycznych.

Materiałami i środkami dydaktycznymi wykorzystywanymi podczas zajęć były m. in.: teksty biblioterapeutyczne, blok rysunkowy, wycinki z gazet, kredki, farby, klej, bibuła karbowana, kolorowanki, płyty z muzyką relaksacyjną.

W programie uczestniczyło 10 dzieci wytypowanych przez pedagoga szkolnego i wychowawców. Oprócz nich na zajęciach obecne bywały również dzieci, które akurat w trakcie ich trwania zajrzały do biblioteki i zainteresowane czytaniem tekstem bądź wykonywanymi akurat pracami plastycznymi wyraziły chęć uczestnictwa w zajęciach.

Program został zrealizowany w oparciu o autorskie scenariusze zajęć, a ich tematyka obejmowała następujące zagadnienia:

I. Zajęcia integrujące grupę:

1. Ustalenie zasad pracy w grupie.
2. Budowanie atmosfery bezpieczeństwa i akceptacji w grupie.
3. Poczucie własnej indywidualności – podobieństwa i różnice, wzajemny szacunek, bajka terapeutyczna „Rubinek”.
4. Zawsze być sobą – moje mocne i słabe strony, inny nie znaczy gorszy, bajka terapeutyczna „Emilka i Trampkowa Księżniczka”.

II. Emocje i uczucia:

1. Nazywanie i rozpoznawanie emocji, bajka terapeutyczna „Admiralskie saboty”.
2. Wyrażamy co czujemy, bajka terapeutyczna „Królewicz”.

III. Konflikty i umiejętność radzenia sobie z nimi:

1. Konflikty między dziećmi, dziećmi a dorosłymi, bajka terapeutyczna „Fik i Mik”.
2. Uczymy się negocjować.

IV. Zachowania groźne i niebezpieczne:

1. Rozpoznawanie i unikanie sytuacji niebezpiecznych, bajka terapeutyczna „O zającu, który psom się nie kłaniał”.
2. Poznawanie zasad bezpieczeństwa, bajka terapeutyczna „Tygrys w ścianie”.

V. Zamknięcie pracy z grupą:

Podsumowanie zajęć.

Po zrealizowaniu programu dokonałam jego ewaluacji której pierwszy etap stanowiła luźna rozmowa sondująca wrażenia uczestników zajęć. Drugim etapem było odpowiadanie na zadawane przeze mnie pytania ankietowe za pomocą „chmurek” i „słoneczek”, wkładanych anonimowo do kopert.

Zagadnienia ewaluacyjne były następujące:

1. Na zajęciach panowała przyjazna atmosfera.
2. Czułam/em się akceptowana/y, mogłam/em swobodnie wypowiadać swoje zdanie.
3. Nauczyłam/em się, że chociaż ludzie są różni, wszyscy są tak samo cenni i ważni.
4. Zrozumiałam/em, jak ważny jest szacunek i pomoc drugiemu człowiekowi.
5. Poznałam/em zasady bezpiecznego zachowania się w różnych sytuacjach.

W wyniku ewaluacji stwierdziłam, iż dzieci czuły się na zajęciach dobrze i bezpiecznie, mogły swobodnie się wypowiadać, nie obawiając się osądu i krytyki. Najbardziej podobała się im możliwość twórczej pracy plastycznej w różnych technikach, a przede wszystkim sam proces tworzenia, bez względu na efekt pracy. Sprzyjało to rozładowaniu lub eliminacji negatywnych napięć i emocji. Chociaż program nie był nakierowany na rozwijanie szczególnych zdolności plastycznych czy manualnych, zauważyłam wzrost zainteresowania dzieci tą formą wyrazu artystycznego. Wraz z kolejnymi zajęciami dzieci coraz śmielej i odważniej poczynają sobie w różnych rodzajach prac plastycznych. Nawet te, które uważały siebie za mało zdolne w tym zakresie zauważały, że coraz więcej przyjemności sprawia im wykonywanie prac, i że przychodzi im to coraz łatwiej. Na pewno wpływ na to miała dobra atmosfera na zajęciach, która ośmielała dzieci oraz fakt, że prace nigdy nie były oceniane czy krytykowane.

Podczas zajęć zawsze podkreślałam, że nie jest ważny efekt końcowy (co jest głównym założeniem arteterapii), ale chęć i otwartość w ukazywaniu za pomocą wyrazu artystycznego tego, co się czuje, myśli i przeżywa.

Zachęcałam uczestników zajęć, by odważnie i bez kompleksów podchodzili do wykonywanego zadania.

Nawet po zakończeniu realizacji programu uczniowie nadal chętnie przychodzili do biblioteki, wykazywali zainteresowanie zajęciami pozalekcyjnymi odbywającymi się w bibliotece, głośnym czytaniem, wykonywaniem ilustracji do przeczytanych fragmentów. Wykazywali też zainteresowanie różnymi technikami plastycznymi, chętnie uczestnicząc w przygotowaniu różnych dekoracji, wystaw.

Beata Rybczyńska
nauczyciel bibliotekarz ZSO nr 2
w Białej Podlaskiej

[Powrót do poprzedniej strony](#)

[Poprzedni](#)