

BIBLIOTERAPIJA



Biblioterapija

Biblioterapija je termin koji se odnosi na plansku uporabu književnog teksta (proza, poezija, mitova, legendi, dječje književnosti) i književnih izražajnih sredstava (metafora, usporedba, alegorija, rima) radi olakšavanja i poticanja različitih načina nošenja sa stresom.

Uzajamno djelovanje koje se razvija između književnosti i čitatelj ili slušatelj pobuđuje poistovjećivanje i emocionalne reakcije koje vode katarzičnom iskustvu. Biblioterapija dotiče potrebe i želje slušatelja da bude obavijen pričom, ponesen njezinim sadržajem, da se poistovjećuje s junacima i posredno doživi širok raspon emocija.

Faze čitanja:

1. **Identifikacija**- u književnom dijelu čitatelj može prepoznati sebe, druge njemu važne osobe ili neko svoje iskustvo. Buđenjem mašte, izazivanjem emocionalnog doživljaja i pružanjem informacije, priča ili pjesma može postati dijelom čitateljeva unutrašnjeg svijeta.
2. **Projekcija i introjekcija**- doživljavajući teme priča s gledišta zamišljenih likova tj. želje, impulsi ili sadržaj iz prošlosti prenose se na likove iz priča. Projekcija je "obrambeni mehanizam"; ona je obrana svog unutrašnjeg ja koje se može povrijediti. To je siguran način propitivanja vlastitih stavova i iskušavanje drugačijih rješenja nekog problema.
3. **Katarza**- emocionalno uzbuđenje izazvano pričom ili pjesmom oslobađa nakupljenu napetost čitatelja i ublažuje stres.

Prorađujući konflikte koji proizlaze iz priče i promatrajući vlastite reakcije u zrcalu koje mu pruža književnost, čitatelj postiže stanje svijesti, koje može postati ključ za rješavanje njegovih problema. Književnost može biti posrednikom između čitatelja i realiteta. Ona omogućava distancu i uživljavanje koji su nužni za procjenu vlastitih problema. Uživljavanje olakšava emocionalno doživljavanje problema, dok distanciranje daje osjećaj sigurnosti, ugođaj bez opasnosti, i tako olakšava obrambeno ponašanje.

Metode provođenja biblioterapije u grupi:

1. prepričavanje događaja iz teksta
2. ispitivanje osjećaja likova
3. prepoznavanje važnih tema u vlastitom životu
4. istraživanje ponašanja i osjećaja
5. stvaranja osobnih zaključaka o posljedicama određenih ponašanja, osjećaja ili akcija.

Terapija poezijom

Poezija može poslužiti kao dvostruki ulaz, ulaz u svijet dječje mašte i igre te ulaz u realističan i nemaštovit svijet odraslih. Zbog toga poezija kao terapijsko sredstvo u radu sa adolescentima ima dvostruku moć: otkrivanje i buđenje snova i čežnji djetinjstva te njihovu preobrazbu u društveno prihvatljive "odrasle" oblike.

Pisanje i čitanje poezije dobar je način pretvaranja uznemirujućeg iskustva u ugodu.

Poezija izlazi iz srca. U obliku pjesme mogu se izreći stvari koje se ne mogu običnim govorom ili pisanjem. U poeziji se može biti slobodan, čak i luckast.

Najlakše je navesti djecu na pisanje pjesama ako im čitate pjesme druge djece. Zatražite od djece da zažmire, dok čitam pjesmu. Kad završite, zamolite ih da nacrtaju sliku, na što ih je pjesma podsjetila ili da i oni pokušaju sami nešto napisati. Objasnite im kako da sami pišu.

Najbolje je upotrebljavati jednostavnu poeziju nalik na haiku. Jednostavna verzija sastoji se od 5 stihova. Prvi je jedna riječ, drugi čine dvije riječi, koje kazuju nešto o prvoj, zatim tri riječi koje opširnije govore o prvoj, zatim četiri s još detaljnijim opisom prve riječi, a peti je stih ponovljeni prvi.

Primjeri koje su napisala djeca:

Djevojčice

Volim vas
Jako volim djevojčice
Jako puno volim djevojčice
Djevojčice
(osmogodišnji dječak)

Dinosauri

Želio bih
Da sam živio
Ja bih jahao dinosaure
Dinosauri
(sedmogodišnji dječak)

Dječaci

Glupa derišta
Tučnjava s djevojčicama
Ružna lica, ružna kosa
Dječaci
(devetogodišnja djevojčica)

Škola

Bježi odatle
Prebij danas nekog
Baš ne volim čitati
Škola

(osmogodišnji dječak)

Dječaci

Vole djevojčice

Mene bogme tuku

Neki su mi prijatelji

Dječaci

(osmogodišnji dječak)

Knjige

Bajke i narodne priče nude bogat materijal za rad sa djecom. Bajkama se pripisuje veliko psihološko značenje. Bajke i narodne priče, kao i narodna glazba, proizlaze iz dubine ljudskoga i govore o bitkama, sukobima, tugama i radostima ljudi kroz vjekove. Poneke od tih priča nisu ugodne. Prastara priča o Ivici i Marici, izravno vodi razgovoru o uvjetima života u obitelji.

Poruka što je prenose bajke u mnogim oblicima je: borba protiv velikih poteškoća je neizbježna, sastavni je dio ljudskog postojanja – ali čovjek, ako se ne povuče nego se suoči s neočekivanim i često nepravednim poteškoćama, savlada sve prepreke i na kraju pobijedi.

Najdublje značenje bajki bit će za različite ljude i za iste ljude u različitim trenucima života različito. Dijete će iz iste bajke izdvojiti ono značenje koje je povezano s njegovim interesima i potrebama tog trenutka. Bajke izravno dodiruju temeljne ljudske emocije: ljubav, mržnju, strah, bijes, osamljenost i osjećaje kao što su osjećaj izoliranosti, bezvrijednosti i lišavanja. Vrijednosti što ih bajke nude jasne su i jednostavne, crno-bijele.

Neki pedagozi izražavaju zabrinutost zbog činjenice da bajke predočuju nestvarni svijet – svijet koji nudi savršena i magična rješenja svakog problema. Mnoge od tih priča su vrlo seksističke: žene se vrednuju samo u skladu sa svojom ljepotom, a muškarci su prikazani kao galantni junaci. Unatoč tim manama, u bajkama i narodnim pričama ima mnogo toga s čim se djeca mogu lako identificirati, a završeci tipa "i zauvijek su sretno živjeli" ne mogu ni na čas prevariti djecu.

Pripovijedanje

Ispripovijedana ili ispričana priča dovodi do popuštanja napetosti i uznemirenosti.

Način pripovijedanja:

- ◇ Ugođaj u prostoriji treba biti opušten i prirodan.
- ◇ Priču treba pričati u trenutcima kad su djeca uznemirena, umorna kad im je dosadno ili trebaju promjenu aktivnosti.
- ◇ Pripovjedač treba biti upućen u vještinu improvizacije tako da pripovijedanje bude živo i dramatično.
- ◇ Pripovjedač mora biti osjetljiv na neverbalne poruke slušatelja tako da priču oblikuje u skladu s njihovim potrebama obračavajući se djeci dodirom i pogledom.
- ◇ Mogu se upotrebiti legende i narodne priče.
- ◇ Djecu je dobro pohvaliti za njihovo sudjelovanje i ohrabriti ih da ispričaju ili napišu vlastitu priču.
- ◇ Poslije pričanja razgovarajte sa djecom o njihovim osjećajima tijekom slušanja.

Metode rada u radu sa djecom:

1. Tražiti od djece da postanu jedan lik iz priče. Da izražavaju osjećaje i misli pantomimom, igrom uloga, pisanjem ili crtanjem.
2. Može se tražiti od djece da napišu što im prvo padne na pamet dok slušaju priču. Zatim da nacrtaju sliku koju u njima izazivaju pojedine riječi koje su tema priče (npr. prijateljstvo, nepoznato, kraj). Nakon toga djeca u parovima razgovaraju o onome što su napisali ili nacrtali.
3. Pisanje pisma. Dijela trebaju zamisliti da su jedan lik (list) i da pišu pismo drugom liku iz priče (hrast). Kad završe, smotaju pismo. Stave svi svoja pisma u kutiju. Svako dijete treba uzeti jedno pismo iz kutije. Ako je neko dijete uzelo svoje pismo iz kutije, treba ga vratiti i uzeti drugo. Pročitati u sebi pisma koja su uzeli. Zatim zamisliti da su drugi lik iz priče kojem su pisali prvo pismo (hrast), te napisati odgovor na pismo koje su dobili. kad su gotovi saviju pismo i svoj odgovor zajedno tako da se izvana vidi rukopis prvog pisma i da ga dijete koje ga je napisalo može prepoznati. Sve ponovo staviti u kutiju. Na kraju svako dijete uzme svoje pismo sa odgovorom, te pročita odgovor u sebi ili cijeloj grupi.
4. Pripovjedač ne mora priču ispričati do kraja. Djeca pišu završetak priče.

Tehnika uzajamnog pričanja priče

Pri ovoj tehnici potrebno je imati kasetofon sa mikrofonom u kojeg će djeca pričati priču. Dijete najprije treba pustiti da ispriča priču. Budući da je djetetova priča projekcija, ona će odražavati nešto od djetetove životne situacije. Svaka priča završava porukom izvedene iz situacije opisane u njoj. Ako se primjenjuje ta tehnika, važno je znati nešto o djetetu i njegovom životu, da bi se shvatila glavna tema priče.

Način rada:

- ◇ Zahtijevati od djece da izmisle priču, pri tom mogu se koristiti ideje s televizije, filma ili knjige. Djeca uvijek odaberu ono što im se zbog nekog razloga sviđa, i to uvijek pretvore u neku svoju verziju.
- ◇ Prilikom pričanja priče djeca govore u mikrofonom.
- ◇ Potiče ih se tako da terapeut započne priču, i pomaže djetetu tokom pričanja.

Prikaz:

Terapeut: "Jednom davno živio je jedan..."

Dijete: xxxx

Terapeut: "I taj je..."

Dijete: xxxx

Terapeut: "Što se dogodilo..."

Dijete: xxxx

Terapeut: "Što je bilo na kraju"

- ◇ Zatražiti od djeteta da ti kaže poruku priče.
- ◇ Zatim je ispriča i terapeut koristeći se istim likovima, ali nudeći bolje rješenje.
- ◇ Terapeut treba reći djetetu koja je poruka priče koju je ispričao.

Korištenje slika

Mogu se koristiti slike na temelju kojih se pričaju priče. Te slike pokazuju životinje u ljudskim situacijama ili slike u "ljudskoj obitelji". Do bi se potaklo pričanje priče dobro je imati posebnu kutiju sa slikama.

Kad se radi sa grupom svako dijete izabere jednu sliku i na osnovi nje ispriča priču. Zatim svako dijete zatim priča priče o svakoj slici (djeca se mijenjaju za slike). Sve priče dobro je snimiti, pa ih sljedeći put kad se grupa sastane mogu saslušati, na taj način djeca dobivaju priliku razgovarati o tom iskustvu i osjećajima koje su izrazili. Može se tražiti od djece da odigraju neku od ispričanih priča. U tom slučaju dijete koje je ispričalo priču odabere glumce za svoj igrokaz. Ili da dijete koje je ispričalo priču odigra uloge raznih likova.

Napravi priču slikama

Potrebno je imati komplet slika koji se sastoji od crno-bijelih figura nalijepljenih na karton i nekoliko većih kartona s crno-bijelim scenama iz života.

Dijete odabere figure i postavlja ih na karton koji je izabrao. Tada ispriča priču. U toku pričanja priče može dodati neke figure ili ih pomicati. Te kratke priče se mogu odigrati.

Scene mogu biti: ulična scena, brodolom, spilja, liječnička ordinacija, učionica itd. Likovi mogu biti (likovi izrezani iz bojanki): članovi obitelji, životinje, junaci iz narodnih priča, bajki, osobe iz susjedstva, poznate građevine drveća.

Slučajan susret

Ovo je primjer rada na integraciji polariteta, prihvaćanja svojih "loših" ili "zabranjenih" osobina i osjećaja, te podrška u razrješavanju unutrašnjih konflikata.

Ponudimo članovima grupe veliki broj sličica raznih likova. Važno je da među likovima ima i lijepih i ružnih, i veselih, i zastrašujućih i tužnih.

Kažemo im da odaberu jednu koja im se sviđa. Kad su je izabrali, trebaju izabrati jednu koja im se ne sviđa ili prema kojoj su ravnodušni. Nakon toga papir podijele olovkom na dva dijela, na svaki dio stave jednu sličicu i uz svaku od njih napišu riječi koje im padaju napamet gledajući je.

Tada odaberu par i u paru ispričaju naizmjenice svoje asocijacije na sličice.

Kad su to učinili, dobiju zadatak da svatko sam smisli priču kojoj su njegova 2 lika glavni likovi. Priča treba imati slijedeće korake:

- ◇ U kakvom prostoru stvarnom ili imaginarnom se ta dva lika mogu pojaviti?
- ◇ Tko će koga prvi primijetiti?
- ◇ Kako će reagirati?
- ◇ Mogu li jedan drugome reći nešto o sebi (gdje žive, koliko su stari, s kim žive, koje su njihove osobine i sl.)?
- ◇ Ako ne mogu, možda ima neki treći lik koji im u tome može pomoći ili ih na neki način povezati.
- ◇ Mogu li nastaviti razgovor? Neka razgovaraju izravno ili preko trećeg lika.
- ◇ Kakav je kraj priče?

Nakon što su napisali priču, pročitaju je svom paru i podijele svoje dojmove o tom susretu likova, o tome jesu li ih mogli približiti, jesu li se njihovi osjećaji prema likovima promijenili i kako ih sada vide. Na kraju cijela grupa može razgovarati svojim dragim i mrskim likovima, o njihovim prednostima i manama, te o mogućnosti suradnje.

Drvo po drvo – šuma

Terapeut najprije ispriča priču.

Priča: "Jednom davno bilo jedno drvo s finom krošnjom i plodovima. Čovjek je živio na njemu, odmara se pod njim, hranio se njegovim plodovima i uživao u njemu. Na visoravni, na vrhu velike planine živio je mudar starac koji je skupljao preostale plodove drveta i čuvao ih. Jer, nikad se ne zna...

Čovjek je otkrio da drvo gori, pa ga je počeo ložiti kako bi se grijao i skuhao jelo. Otkrio je da može napraviti kuću od drveta, pa ga je rezao i cijepao kako bi napravio kuću koja će ga skloniti od kiše. Otkrio je da može napraviti i čamac od drveta kojim će ploviti po rijeci. Sve je više i više drveća rezao dok nije ostalo samo jedno drvo. Tad je shvatio da je u nevolji Sjeo je da razmisli.

Uvidjevši da čovjek razmišlja, mudri starac je sišao s visoravni i donio mu po jednu sjemenku od svakog ploda koji je do tada skupio (dok to govori terapeut ide od jednog do drugog člana grupe stavljajući mu na dlan po jednu sjemenku nepoznatu sjemenku ili poznatu obojanu, npr. grah obojan u zlatno). Čovjek je počeo saditi sjemenke iz kojih je ponovo naraslo drveće o kojem se čovjek brinuo, njegovao ga jer je znao da bez njega ne može opstati."

"Uzmite ovo sjeme, stisnite ga u dlan, zatvorite oči, ugrijte ga da mu bude toplo i ugodno, da se napuni snagom i da izraste. Zamislite kako drvo raste iz vaše sjemenke... Uzmite papir i pastele i nacrtajte svoje drvo."

Kad svako nacrtava svoje drvo i zalijepi sjemenku na papir, u grupi se razgovara o svakom crtežu. Svako ispriča kakvo je njegovo drvo, što on može dati svome drvetu, a što drvo može dati njemu. Crteži se nakon toga zalijepu na zid, i tada se svi prošeću "šumom", pogledaju je i odgovore na slijedeća pitanja:

- ◇ Kakva je to šuma, u kojem je godišnjem dobu i koje je doba dana?
- ◇ Što mi ona govori?
- ◇ Kako se osjećam u toj šumi?
- ◇ Gdje bih se ja smjestio u toj šumi?