

*Jolanta Molenda-Bieniecka*

**„Śladami słów” program biblioterapeutyczny  
wzmacniający poczucie własnej wartości**

**Poznań 2010**

## Spis treści

Wstęp.....	3
<b>Rozdział 1. Biblioterapia.....</b>	<b>4</b>
<b>1.1 Model postępowania biblioterapeutycznego .....</b>	<b>6</b>
<b>Rozdział 2. Samoocena.....</b>	<b>7</b>
<b>2.1 Rozwój samooceny .....</b>	<b>8</b>
<b>2.2 Funkcjonowanie osób o niskiej samoocenie w środowisku szkolnym .....</b>	<b>9</b>
<b>Rozdział 3. Program biblioterapeutyczny „Śladami słów” .....</b>	<b>11</b>
<b>3.1 Założenia programu .....</b>	<b>11</b>
<b>3.2 Moduły tematyczne: .....</b>	<b>15</b>
<b>3.3 Scenariusze zajęć .....</b>	<b>17</b>
<b>Moduł I „Poznajemy się” .....</b>	<b>17</b>
<b>Moduł II „Jestem kimś wyjątkowym” .....</b>	<b>318</b>
<b>Moduł III „Ja wobec innych, inni wobec mnie - sztuka bycia w relacji” .....</b>	<b>32</b>
<b>Podsumowanie .....</b>	<b>41</b>
<b>Piśmiennictwo .....</b>	<b>42</b>

## **Wstęp**

Biblioterapia zwana inaczej terapią książką lub terapią czytelniczą jest dyscypliną naukową wykorzystującą w pracy z uczestnikami terapeutyczną moc literatury. Utwór literacki niosący w sobie wielość znaczeń, skojarzeń, odniesień, emocji, jak również prezentujący różnorakie postawy i zachowania wykorzystany w procesie terapeutycznym może w znaczący sposób wpłynąć na osobowość ucznia, wywołać zmiany w jego zachowaniu, w postrzeganiu siebie i świata, w zastępczy sposób rekompensować niezaspokojone potrzeby, oswajać z negatywnymi emocjami, dając możliwość ich ujęcia, jak również eliminować stres i wskazywać drogę wyjścia w sytuacjach trudnych.

Czynności czytania, od wieków przyznajemy fundamentalne znaczenie w rozwoju człowieka, zarówno w sferze psychicznej, osobistej, jak i społecznej. Każdy z nas miał okresy, w których czytanie rekompensowało mu niedostatki, ułomności realnego świata, stanowiło zaskakująco przyjemną, alternatywną rzeczywistość i dawało kojące poczucie bezpieczeństwa lub też dostarczało nowych wrażeń i zaspokajało potrzebę poznania i rozrywki. Literatura daje możliwość, niczym przeglądanie się w lustrze, na dostrzeżenie przez uczestnika procesu biblioterapeutycznego analogii między swoją sytuacją życiową, a tą zawartą w świecie przedstawionym. Daje szansę na zajrzenia do swojego świata wewnętrznego, na refleksję nad swoimi emocjami, przemyśleniami. Pozwala w sposób zastępczy doświadczać różnorodnych emocji, w bezpieczny sposób się z nimi konfrontować.

Terapia książka stwarza szansę uczniowi na wzmacnianie i tworzenie zasobów własnych. Mogą to być zarówno cechy osobowości, umiejętności, ale również przyjaźnie, konstruktywne, wartościowe relacje z drugim człowiekiem, system wartości, które wyznaje i przekonań, w które wierzy, ale też doświadczenia. Świadomość i znajomość zasobów własnych pozwala z jednej strony czuć się bezpieczniej, z drugiej lepiej, umiejętniej i adekwatnie radzić sobie z sytuacjami trudnymi emocjonalnie.

Szkoła jest odpowiednim miejscem by wspierać pewne działania, postępowania, postawy sprzyjające wzmacnianiu poczucia własnej wartości u ucznia. Wysoka samoocena jest bardzo pożądanym atrybutem w dzisiejszych, nastawionych na pokonywanie różnorodnych wyzwań, zdobywania coraz to nowszych umiejętności, czasach. Wiara we

własne siły, w swoją skuteczność, w pozytywne relacje z drugim człowiekiem, jak również postępowanie zgodnie ze swoimi pragnieniami i potrzebami, ale z szacunkiem wobec siebie i innych to niezbędny bagaż gwarantujący wyższą jakość życia.

Szkoła jest jednym z podstawowych miejsc, w których młody człowiek zdobywa informację na temat siebie, swoich umiejętności. Nawiązując relacje uczeń-uczeń, uczeń-nauczyciel otrzymuje różnorodne informacje zwrotne na swój temat, nabywa doświadczenia w kontaktach oraz ma możliwość porównywanie się z innymi. Wszystko to sprzyja kształtowaniu się jego samooceny. Ważne jest więc, by właśnie to środowisko poprzez różnorodne działania sprzyjało niwelowaniu u uczniów gimnazjum postaw sprzyjających i pogłębiających ich nieadekwatną ocenę całokształtu posiadanych umiejętności, kompetencji, zdolności. By wpływało na nabywanie zdolności mówienia o sobie w sposób pozytywny, korzystnego obrazu siebie, pozytywnego stosunku do siebie samego.

## **Rozdział 1. Biblioterapia**

Literatura stanowi „ogół wypowiedzi utrwalonych na piśmie, związanych funkcjonalnie z różnymi zakresami życia społecznego”.<sup>1</sup> i pełni określone dla czytelnika funkcje. Tożsame z jego motywami czytania dzieła literackiego. Literatura, a co za tym idzie pojedynczy utwór literacki spełnia rozmaite funkcje społeczne: filozoficzno-społeczną, estetyczną, wychowawczą, poznawczą, emocjonalną, werystyczną, rozrywkową i substytutywną<sup>2</sup>, determinujące nasze wybory, zainteresowania, potrzeby i kompetencje czytelnicze. Podczas procesu twórczego czytania, osadzonego w dziele, bazującego na różnych poziomach interpretacyjnych, społeczne funkcje literatury wzajemnie się realizują i przenikają, dostarczając czytelnikowi bogaty rezerwuar postaw i modeli zachowania, odczuwania, myślenia, wpływając tym samym na kształtowanie się jego wiedzy i samowiedzy, zwłaszcza jej elementu zwanego „ja pożądanym”.

Właśnie w tym wpływie na jednostkę, na strukturę „Ja” czytelnika realizowana jest funkcja terapeutyczna literatury. Książka dostarcza bowiem „różnicowanych wzorów osobowych i zróżnicowanych wzorów dla interpretacji”.<sup>3</sup> Człowiek tworzy swoją historię

---

<sup>1</sup> Nowa encyklopedia powszechna PWN. T. 3. 1998, s. 764

<sup>2</sup> Wojciechowski J.: *Czytelnictwo*. Wyd. 5, popr. Kraków : Wydaw. Uniwersytetu Jagiellońskiego, 1999, s. 100.  
ISBN 83-23312-34-6

<sup>3</sup> Molicka M.: *Biblioterapia i bajkoterapia : rola literatury w procesie zmiany rozumienia świata społecznego i siebie*. Poznań: Wydaw. Media Rodzina, cop. 2011, s. 119. ISBN 978-837278-556-5

życia, swoją legendę interpretując nie tylko doświadczenia, które są jego udziałem, lecz również innych osób. A literatura jest wszak „kwintesencją jednostkowych, wewnętrznych doświadczeń”.<sup>4</sup>

Literatura jest bowiem taką przestrzenią na odkrycie, zrozumienie własnych przeżyć, myśli i doświadczeń. Zanurzenie się w nią pozwala na introspekcję, na wgląd we własne emocje, myśli. Literatura może stać się balsamem na nasze dusze, szansą na zinterpretowanie siebie, swojego obrazu „ja”. Literatura daje możliwość zrozumienia siebie i swoich zachowań.

Rozmowa o konkretnej sytuacji problemowej w danej lekturze jest dla uczestnika biblioterapii bezpiecznym emocjonalnie sposobem, by odkryć własne problemy, ukryte emocje. Jest szansą na ich przepracowanie, co wpłynie na zmiany w jego sferze poznawczej, behawioralnej i emocjonalnej.

Biblioterapia za pośrednictwem terapeutycznej wartości literatury służy „wspieraniu człowieka w sytuacjach emocjonalnie trudnych, jak również wspomaganie w procesie rozwoju psychicznego”.<sup>5</sup>

W opracowanym przeze mnie programie „Śladami słów” przyjął, iż „biblioterapia to metoda psychoterapeutyczna, oddziałująca poprzez literaturę na procesy poznawcze jednostki, na kształtowanie się lub przekształcanie schematów: „obrazu siebie” i „obrazu świata” – której zadaniem jest: budowanie zasobów osobistych, wspieranie w sytuacjach trudnych, oddziaływanie terapeutycznie”.<sup>6</sup>

Poprzez odpowiedni dobór środków biblioterapeutycznych i technik, wspomagających percepcję utworu literackiego, wybranego przez biblioterapeutę, uczestnik zajęć ma szansę uzmysłwić sobie, iż nie jest jedyną osobą przeżywającą dany problem, trudną sytuację. Ma możliwość poznania przeżyć wewnętrznych innych osób, ich wyborów, postaw, emocji. W procesie identyfikacji z bohaterem może doznać silnego emocjonalnego pobudzenia spowodowanego empatią i uzmysłowieniem sobie czegoś, co było nieodkryte, tkwiło w podświadomości, a czego przeżycie powoduje redukcję napięcia, oczyszczenia z zalegających emocji.<sup>7</sup>

---

<sup>4</sup> Tamże, s. 121

<sup>5</sup> Tamże, s. 147

<sup>6</sup> Molicka M.: *Pojęcie biblioterapii, zadania i mechanizm oddziaływania*. „Biblioterapeuta” 2005 nr 4, s. 1. ISSN 1641-6643

<sup>7</sup> Molicka M.: *Biblioterapia ...op. cit.*, s. 134

Biblioterapia „pomaga zrozumieć motywy postępowania ludzi (...), uwikłanych w szczególne sytuacje; pomaga dostrzec wartość zawartą w ludzkim doświadczeniu, zachęcić czytelnika do realistycznego spojrzenia na swoją sytuację, dostrzec co jest niezbędne dla rozwiązania jego problemu”.<sup>8</sup>

### **1.1 Model postępowania biblioterapeutycznego**

Program biblioterapeutyczny „Śladami słów” opracowany został w oparciu o model postępowania biblioterapeutycznego propagowany przez Irenę Borecką. Poszczególne jego stadia odsyłają do amerykańskich modeli stworzonych przez C. Shrodes i M. E. Monroe, zwłaszcza w aspekcie uwzględnienie trzech głównych etapów procesu biblioterapeutycznego: identyfikacji, katharsis i wglądzie. Każdy model składa się z trzech podstawowych części. Pierwszego, który obejmuje zajęcia integrujące grupę, oparte na pedagogice zabawy. Drugiego, wykorzystującego metodykę czytania i odbioru dzieła literackiego, obudowanego jeszcze dodatkowymi formami pracy, w celu uzyskania odpowiednich wpływów na ucznia umożliwiających mu: identyfikację z bohaterem literackim lub sytuacją, która prowadzić może do refleksji nad czytany tekst, samym sobą i sytuacją w jakiej się on aktualnie znajduje, co daje mu szansę przeżycia stanu katharsis, który jest rodzajem "oczyszczenia", odreagowania, pozwalającym na dokonanie wglądu w samego siebie, co może doprowadzić do zmian w postawach i zachowaniu. Kończącym etapem w powyższym modelu procesu biblioterapeutycznego jest ewaluacja, czyli samouświadomienie pacjenta(wychowanka) odnośnie tego, co się zmieniło dla niego, w nim podczas danego procesu terapeutycznego.<sup>4</sup>

Każde postępowanie terapeutyczne poprzedzone jest szczegółową diagnozą, pozwalającą na rozpoznanie problemów uczestnika zajęć, jak również udzielającą odpowiedzi na to jakie będą przewidywane skutki podjętych działań w oparciu o wybraną literaturę. W szkole ta diagnoza może być przeprowadzona przy udziale pedagoga i psychologa szkolnego, jak również wsparta opinią Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej.

Każdy model oddziaływania biblioterapeutycznego wymaga, adekwatnego do sytuacji terapeutycznej doboru lektur. Przy czym, z uwagi na założone cele zajęć, może to być jeden albo kilka utworów, realizowanych w ramach jednego modelu. Czas trwania postępowania biblioterapeutycznego uzależnionych jest od kilku czynników, przede wszystkim celów,

---

<sup>8</sup> Szulc W.: *Arteterapia : narodziny idei, ewolucja teorii, rozwój praktyki*. Warszawa: Wydaw. Difin, 2011, s. 137. ISBN 978-83-7641-411-9

osiąganych efektów, atmosfery panującej podczas zajęć i motywacji uczestników. Może obejmować kilka dni lub kilka tygodni. Dla każdego modelu opracowywany jest program biblioterapeutyczny, który może być realizowany, w zależności od przyjętych założeń, przez kilka lub tylko jeden scenariusz zajęć.

Trzeba jednak pamiętać, że bez względu na wybrany model biblioterapii reakcja na literaturę jest kwestią bardzo indywidualną, osobistą i biblioterapeuta musi być przygotowany na konieczne modyfikacje w programie, uwzględniające jednostkowe predyspozycje uczestnika zajęć.

## **Rozdział 2. Samoocena**

Termin samoocena jest pojęciem, które bywa w języku potocznym, jak również w literaturze przedmiotu zastępowane przez nazwy pokrewne, traktowane często jako swoiste synonimiczne wyrażenia, takie jak: „poczucie własnej wartości”, „samoakceptacja”, „miłość własna”.

W opinii psychologów samoocena, podobnie jak samoakceptacja i poczucie własnej wartości, warunkowana jest pojawieniem się obrazu własnego „ja”.<sup>9</sup> W strukturze obrazu własnej osoby wyodrębnić można wyodrębnić trzy elementy: opisowy - zawierający wiedzę o sobie; wartościujący- zawierający wiedzę o wartościach, jakimi jednostka kieruje się w życiu oraz wiedzę o postawach własnej osoby i sposobach jej oceny; normatywny - czyli wiedzę o pożądanym obrazie własnej osoby.<sup>10</sup>

Pojęcie „samoocena”, jak już sama nazwa wskazuje, jest pojęciem wartościującym, jest to bowiem „indywidualna ocena stopnia rozbieżności obrazu siebie i *ja idealnego*”.<sup>11</sup> Przy czym pojęcie „obraz siebie” oznacza jednostkową świadomość własnych cech fizycznych i umysłowych, która kształtuje się w relacji z innymi osobami, w wyniku otrzymania od nich informacji zwrotnych na temat indywidualnych możliwości danej osoby. Na krystalizowanie się obrazu siebie wpływ mają wszystkie doświadczenia, które stają się udziałem człowieka. Proces ten przebiega wielotorowo, zarówno w formie otrzymywanych od innych ludzi werbalnych i niewerbalnych komunikatów, jak również samoobserwacji. W opozycji do

---

<sup>9</sup> Wosik-Kawala D.: *Korygowanie samooceny uczniów gimnazjum*. Lublin: Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, 2007, s. 15. ISBN 978-83-227-2594-8

<sup>10</sup> Wosik-Kawala D.: *Korygowanie...*op. cit., s. 18

<sup>11</sup> Lawrence D.: *Jak nauczyć uczniów szacunku do samych siebie*. Warszawa: WSiP; Fraszka Edukacyjna, cop. 2008, s. 26. ISBN 978-83-02-10237-0

obrazu siebie rozumianego dosłownie jako to kim dana osoba jest, *ja idealne* to życzeniowe kim dana osoba chciałby być.<sup>12</sup>

Samooceńca może być całościowa, wtedy oznacza „ogólne poczucie własnej wartości i wiary w siebie lub może być szczegółowa (częstkowa), gdy jest poczuciem własnej wartości i wiary w siebie w określonej aktywności lub określonym rodzaju zachowania”.<sup>13</sup>

Na potrzeby programu założyłam, iż samooceńca to emocjonalny element obrazu własnej osoby, to jej indywidualny stosunek względem niej samej, jej wad i zalet, możliwości, umiejętności, wyglądu zewnętrznego, jak i osobowości. To wreszcie kompleksowe opinie, sądy, oceny, które człowiek odnosi względem całego siebie, zarówno w wymiarze psychicznym, fizycznym, jak i społecznym.<sup>14</sup> Samooceńca jest więc najogólniej rzecz ujmując przyjętym przez jednostkę rodzaje postawy wobec siebie.

## 2.1 Rozwój samooceny

Kształtowanie się obrazu siebie i samooceny jest procesem trwającym przez całe życie człowieka, jednakże istotnymi momentami życiowymi, mającymi na niego wpływ są okresy dzieciństwa i dorastania. Na rozwój samooceny oddziałują w pierwszej kolejności rodzice, i to zarówno poprzez czynności wychowawczo zamierzone (nauka norm, wartości, wzorów zachowań, obyczajów kulturowych) jak i działania nieświadome. Fundamentalnym doświadczeniem, które kształtuje pozytywne poczucie własnej wartości, obraz samego siebie i samoakceptację, jest rodzicielska bezwarunkowa akceptacja i miłość. Dziecko wychowywane przez kochających go rodziców, wyrozumiałych, empatycznych, pokładających wiarę w jego kompetencje, stawiających odpowiednie do umiejętności oczekiwania, jak również z adekwatną samooceną własną, ma większe szanse, by wyrosnąć na człowieka z pozytywnie ukształtowaną samooceną.

Kolejnymi czynnikami determinującymi rozwój samooceny, w przypadku młodzieży, są opinie i oceny innych ludzi, z grupy rówieśniczej oraz środowiska szkolnego (nauczyciele i pracownicy szkoły). Nawiazane z nimi relacje, jak i zajmowana pozycja w szkole, w klasie, w grupie.

---

<sup>12</sup> Lawrence D.: *Jak nauczyć ...op. cit.*, s. 24

<sup>13</sup> Tamże, s. 27

<sup>14</sup> Wosik-Kawala D.: *Korygowanie...op. cit.*, s. 17



Kształtowanie poczucia własnej wartości jest również wynikiem obserwacji własnego zachowania, interpretacji własnych sukcesów i niepowodzeń oraz porównywania się z wzorami osobowymi (innych osób z najbliższego otoczenia lub tworzonymi przez danego człowieka, składającymi się na jego „ideał”).

Według L. Niebrzydowskiego samoocena rozwija się w trzech etapach. Po raz pierwszy pojawia się ok 11-12 roku życia i ma charakter sytuacyjny i zewnętrzny, gdyż oparta jest na porównaniach, zwłaszcza dotyczących cech zewnętrznych. W kolejnym etapie, przypadającym na średni wiek szkolny, 11-15 rok życia, pojawia się samoocena bardziej pogłębiona. Zawiera komponenty intelektualne i społeczne, umożliwiające ocenę swoich cech osobowościowych i krytyczną oceną swojego zachowania. W okresie tym powstaje również skala wartości, służąca do oceny siebie i innych. W ostatnim etapie dochodzi do ukształtowania samooceny dojrzałej będącej odzwierciedleniem całościowego stosunku człowieka do siebie samego i swoich czynów w trzech aspektach intelektualnym, emocjonalnym i społecznym.<sup>15</sup>

Samoocena człowieka ma charakter fluktuacyjny, zmienia się jej natężenie w przeciągu życia. Ta zmienność, plastyczność jest bowiem nieodzownym wymogiem efektywnego rozwoju człowieka i wynika z nieuniknionej rozbieżności między obrazem siebie, a „ja idealnym” danej jednostki.

## **2.2 Funkcjonowanie osób o niskiej samoocenie w środowisku szkolnym**

Okres dorastania jest czasem, w który młody człowiek krytycznie przygląda się sobie, swoim cechom fizycznym i psychicznym, dokonuje porównań w obrębie grupy rówieśniczej, dookreśla siebie nie tylko na bazie własnych spostrzeżeń, lecz również biorąc pod uwagę opinie i sądy innych znaczących dla niego osób. W tym czasie kształtowana jest zdolność postrzegania „własnej osoby w aspekcie realnym i idealnym, a także kształtuje się charakterystyczna dla danej jednostki samoocena”.<sup>16</sup>

Poziom samooceny danego ucznia ma wpływ na jego zachowanie w szkole, w klasie, w grupie rówieśniczej, w budowaniu relacji z drugim uczniem, z nauczycielem. Według N. Brandena osoby z wysoką samooceną, ufając swoim umiejętnością i żywiąc przekonanie o tym, iż zasługują na szczęście nie poddają się trudnością i walczą z wyzwaniem, chcąc

---

<sup>15</sup> Wosik-Kawala D.: *Korygowanie...*op. cit., s. 31-32

<sup>16</sup> Wosik-Kawala D.: *Korygowanie ...*op. cit., s. 12

osiągną swój cel. W przeciwieństwie do nich osoby o niskiej samoocenie będą nie podejmowały wyzwań lub nie będą angażowały się całkowicie w osiągnięcie celu. Niskie poczucie własnej wartości sprawia, że człowiek jest bezradny, niepewny siebie, swoich możliwości, czuje się gorszy od innych. Permanentne niezadowolenie z siebie powoduje, iż przyjmuje on postawę obronną, niechętnie podejmuje jakiegokolwiek aktywności.

W literaturze przedmiotu uczniowie o niskiej samoocenie opisywani są jako osoby przejawiające lęk przed ekspozycją społeczną. Uczniowie czują się onieśmieleni koniecznością zabrania głosu na forum klasy: udzielania odpowiedzi na zadane przez nauczyciela pytania, brania udziału w dyskusji czy rozmowie. Lęk interakcyjny może wpływać na zachowanie i powodować jąkanie, trudnościami z wysławianiem się, chęć odizolowania się od innych, bierność w relacjach społecznych. Obawa przed byciem w centrum zainteresowania innych ludzi, ogniskowania ich uwagi, a co za tym idzie potencjalnej sytuacji oceny przez innych jest przyczyną różnorodnych symptomów fizjologicznych nękających ucznia, takich jak czerwienienie się, drżenie rąk, pocenie. Nadmierne skupianie się na sobie, na swoich słabych stronach, na tym, jak wypadnie się w oczach innych osób, jak również posądzanie innych o złe zamiary oraz postawa uległości sprawia, że nawiązanie satysfakcjonujących relacji międzyludzkich jest trudne. Uczniowie z niską samooceną czują się więc osamotnieni i raczej pozostają na uboczu klasy bądź grupy rówieśniczej.

Są to zazwyczaj osoby introwertywne, zamknięte w sobie, wycofane, z poczuciem niższej wartości, nie ufające innym, nadwrażliwe na jakąkolwiek krytykę, niedoceniające tego, co osiągnęli, zaniżające własne umiejętności.

Uczniowie z niską samooceną nie podejmują się trudniejszych zadań, nie wykorzystują swoich predyspozycji, nie angażują się w życie klasy, szkoły, boją się bronić swoich praw, swojego zdania. Odczuwają strach przed podejmowaniem ryzyka. Każda nowa sytuacja, nowe wyzwanie rodzi potrzebę zostania przy tym, co znane, co daje poczucie bezpieczeństwa.

Denis Lawrence zwraca jednakże uwagę, że radzenie sobie z sytuacjami trudnymi przez uczniów z niską samooceną, zależy od ich cech osobowościowych.. I może przyjąć formę unikania, wycofania lub kompensacji. Ekstrawertycy będą starali skompensować sobie swoje porażki i odpowiedzieć atakiem na źródło frustracji. Natomiast introwertycy będą przejawiali większą skłonność do wycofania, okazywania lęku i nieśmiałości. Poczucie

niskiej wartości może więc również dotyczyć grupy uczniów aroganckich i chełpliwych, którzy za pomocą tej strategię próbują je ukryć.

## **Rozdział 3. Program biblioterapeutyczny „Śladami słów”**

### **3.1 Założenia programu**

Program biblioterapeutyczny został opracowany, aby wspierać działania profilaktyczne szkoły i by poszerzyć ofertę zajęć terapeutycznych dla uczniów gimnazjum. Program ten realizowany będzie przez biblioterapeutę na zajęciach pozalekcyjnych, odbywających się w bibliotece szkolnej.

Program kształtując rozwój kompetencji emocjonalnych uczniów wspiera rozwój uczniów mających zaniżone poczucie własnej wartości. Adresatem programu są uczniowie klas gimnazjalnych, uczniowie mający problemy ze społeczną prezencją oraz w kontaktach w grupach rówieśniczych spowodowane niską samoocena. Dobór uczestników odbywać się będzie we współpracy z nauczycielem wychowawcą, psychologiem i pedagogiem szkolnym. W przypadku zajęć o charakterze biblioterapeutycznym obowiązuje dobrowolność uczestnictwa. Zajęcia odbywać się będą raz w tygodniu, na realizację przewidziano 10 spotkań 60-90 minutowych, zgrupowanych tematycznie wokół trzech modułów: moduł I- integracyjny; moduł II – Jestem wyjątkowy; moduł III – Ja wobec innych, inni wobec mnie – sztuka bycia w relacji. Program może być realizowany zarówno w postaci pracy z grupą (do 10 uczestników), jak również w formie pracy indywidualnej z wychowankiem (oczywiście po odpowiednich modyfikacjach).

Program ten jest spójny z założeniami przyjętymi w programie wychowawczym szkoły, w szczególności w zakresie takiego doboru treści programowych, które stwarzają możliwość kształcenia odpowiedzialności za siebie i innych, budowania relacji z drugim człowiekiem opartych na szacunku i tolerancji wobec jego inności i odrębności, rozumienia swoich emocji i wyrażania ich w sposób konstruktywny oraz budowania poczucia własnej wartości, jak również uświadomienia uczniom, iż literatura może przynieść pomoc w rozwiązywaniu ich życiowych problemów.

Biblioterapia wykorzystuje rozmaite metody i techniki pracy, zwiększające efektywność procesu biblioterapeutycznego, zaczerpnięte z różnych dziedzin sztuki. Podstawą jest czytanie lub słuchanie utworu literackiego, wsparte czasami innymi ćwiczeniami, wywodzącymi się z metodyki pracy z tekstem (pisanie listów, alternatywnych

zakończeń historii, porównywanie postaci, interpretowanie, rozmowa o uczuciach, emocjach wywołanych tekstem), umożliwiającą identyfikację z bohaterem literackim.

Znaczną część stanowią techniki z pedagogiki zabawy pozwalające najlepiej poznawać samego siebie i swoje reakcje. Bycie w roli, zwłaszcza zupełnie innej niż zwykle, choć oparte na własnych, jednostkowych doświadczeniach, nasycone charakterem, przekonaniem, grającego ją ucznia daje możliwość przeżycia innego społecznego odbioru własnego ja. A reakcja otoczenia może wpływać na zmianę przekonań na temat własnego „ja”. Drama wykorzystuje spontaniczną skłonność, zdolność człowieka do wchodzenia w rolę, angażując go na trzech poziomach fizycznym, emocjonalnym i intelektualnym. Atutem tej metody jest klimat bezpieczeństwa, człowiek może być kimś innym, ale bez realnych konsekwencji tego stanu rzeczy, a może wyciągać wnioski, może się uczyć.

Zastosowane zabawy i ćwiczenia psychologiczne sprzyjały budowaniu poczucia zaufania w grupie, poznawaniu siebie i innych, kształtowaniu umiejętności wyrażania uczuć, myśli, swoich przemyśleń, jak również uwrażliwianiu.

Wprowadzenie elementów ze sztuk plastycznych buduje większą otwartość, łatwość w dzieleniu się swoim światem wewnętrznym, pokazuje, że każdy z nas jest jednostką kreatywną, że może być twórcą swoich doświadczeń, a każda czynność przynosi wzrost samoświadomości.

Doświadczenie wizualizacji kształci uczniowskie umiejętności w zakresie wyciszania, relaksu, skupienia.

Wszystkie metody i techniki wraz z dobranymi utworami literackimi miały za zadanie stworzyć swoistą przestrzeń na doświadczenie własnej niepowtarzalności, na wyrażanie swoich uczuć, na naukę pozytywnego spojrzenia na siebie i innych, sprzyjać uświadamianiu swoich mocnych stron, gdyż pozytywna samoocena zależna jest od świadomości własnych umiejętności, kompetencji (mocnych stron) i obrazu siebie, jaki dany człowiek posiada.

### **Cele programu:**

- wzmocnienie poczucia własnej wartości,
- określanie swoich mocnych stron,
- poprawienie obrazu własnej osoby,
- wyciszanie, odprężanie, relaksacja,
- budowanie zasobów własnych.

### **Cele szczegółowe programu:**

- uzmysłowienie uczniom terapeutycznej funkcji biblioteki i jej zasobów,
- kształtowanie nawyku sięgania po książkę w sytuacjach problemowych,
- wzmocnienie poczucia własnej wartości,
- wzbogacanie umiejętności intrapersonalnych i interpersonalnych uczniów,
- kształcenie inteligencji emocjonalnej uczniów, umiejętności werbalizowania emocji,
- kształtowanie kultury czytelniczej, pogłębianie postawy empatycznej uczniów,
- wzmacnianie zachowań społecznych,
- kształtowanie odpowiedzialności za słowa,
- pobudzenie aktywności i umiejętności pisarskich i redakcyjnych,
- pobudzanie i rozwijanie kreatywności,
- kształcenie umiejętności funkcjonowania w grupie.

### **Procedury osiągnięcia celów:**

- swobodne wypowiedzi uczniów na temat czytanych i słuchanych tekstów,
- interpretacja utworów literackich,
- metody aktywizujące
- drama
- rysowanie/malowanie/collage
- mandale
- wizualizacje,
- trening biblioterapeutyczny,
- ćwiczenia w wyrażaniu i nazywaniu swoich emocji.

### **Material nauczania:**

- utwory literackie (powieści, opowiadania, wiersze)
- teksty biblioterapeutyczne,
- teksty wizualizacyjne,
- teksty piosenek,
- utwory muzyczne.

### **Osiągnięcia ucznia (przewidywane efekty):**

- uczeń umie nazwać swoje uczucia, emocje podczas utożsamiania się z inną osobą,
- uczeń potrafi opowiedzieć o swoich problemach,
- uczeń wybiera pozytywne myślenie o sobie
- uczeń potrafi określić swoje mocne strony,
- uczeń dzięki wzmocnieniu poczucia własnej wartości wybiera inną postawę/zachowanie wobec innych osób i swoich problemów,
- potrafi współdziałać w grupie.

### **Metody i formy biblioterapeutyczne:**

- praca z tekstem, głośne czytanie tekstu, słuchanie tekstów biblioterapeutycznych,
- wykonywanie prac plastycznych
- mandale,
- wizualizacje,
- pedagogika zabawy (drama: bycie w roli, płaszcz eksperta, metody aktywizujące: burza mózgu; słoneczko; kreatywne pisanie(tworzenie innych zakończeń utworu; tworzenie wierszy)
- praca indywidualna i grupowa,
- gry i ćwiczenia psychologiczne.

### **Model postępowanie biblioterapeutycznego:**

**Etap pierwszy** - zajęcia integrujące grupę oparte na pedagogice zabawy,

**Etap drugi** - zajęcia oparte na metodyce czytania i odbioru dzieła literackiego

np.: **czytanie indywidualne lub zbiorowe** (niekiedy zaś tylko słuchanie) obudowane jeszcze dodatkowymi formami pracy, w celu uzyskania odpowiednich wpływów na ucznia umożliwiających mu:

- **identyfikację z bohaterem literackim lub sytuacją**, która prowadzić może do
- **refleksji** nad czytany tekst, samym sobą i sytuacją w jakiej się on aktualnie znajduje, co daje mu szansę przeżycia stanu

- **katharsis**, który jest rodzajem "oczyszczenia", odreagowania, pozwalającym na dokonanie
- **wglądu** w samego siebie, co może doprowadzić do
- zmian w postawach i zachowaniu

**Etap trzeci - ewaluacja** - samouświadomienie pacjenta(wychowanka) - co się zmieniło dla niego/w nim podczas danego procesu terapeutycznego [Borecka, 2001]

**Ewaluacja:**

- rozmowa z uczestnikami warsztatów biblioterapeutycznych,
- bieżąca obserwacja zachowań/postaw uczestników zajęć,
- pytania ewaluacyjne po zakończeniu zajęć.

**3.2 Moduły tematyczne:**

**moduł I Poznajemy się - Zajęcia integracyjne**

cele: integracja grupy, przełamanie lodów; pozytywny obraz siebie; otwarcie, budowanie atmosfery zaufania; samopoznanie; rozwijanie wyobraźni.

Tematyka:

- „Poznajmy się” (zawarcie kontraktu, gry i zabawy integracyjne, zabawy twórcze)

literatura: Grzenia J.: *Słownik imion*. Warszawa, 2002. ISBN 83-01-13741-X

**moduł II Jestem kimś wyjątkowym**

cele: budowanie poczucia własnej wartości; akceptacja własnej osoby, swojej niepowtarzalności; dostrzeżenie atutów w swoim wyglądzie zewnętrznym; poznawanie swoich mocnych stron; nabywanie umiejętności relaksowanie się, wyciszania; werbalizowanie emocji; kształcenie umiejętności pozytywnego myślenia; kształcenie umiejętności dostrzegania pozytywnych cech u innych

tematyka:

- „Jestem dziełem sztuki?”
- „Moje Ja”
- „Ja jako książka”
- „Szukać należy sercem, czyli ja też zasługuję na miłość”
- „Myśli w mojej głowie”

literatura: Frey J.: *Być piękną : największe pragnienie Heleny*; Velthuijs M.: *Jak dobrze być żabką*; Szymborska W.: *W zatrzęsieniu*; utwór muzyczny A. M. Jopek *Ale jestem*; Papuzińska J.: *Ja* [w:] *Opowieść*; W. Szymborska *Możliwości*; Nowacka E.: *Może tak, może nie*.

**moduł III Ja wobec innych, inni wobec mnie – sztuka bycia w relacji**

cele: budowanie poczucia własnej wartości, samopoznanie; nabywanie umiejętności werbalizowania emocji; znajomość zasad budowania trwałych i wartościowych relacji z drugim człowiekiem; zmiana postaw i zachowanie w sytuacjach trudnych; uświadomienie wagi przyjaźni i rodziny jako źródła wsparcia; budowanie zasobów własnych; wzmacnianie poczucia własnej wartości; nabywanie umiejętności asertywnych

tematyka:

- „Oswajam siebie”
- „Rodzinne mozaiki”
- „Dobrze widzi się tylko sercem. Najważniejsze jest niewidoczne dla oczu”
- „Filozofia życia według Oskara”

literatura: Jansson T.: *Opowiadanie o niewidzialnej dziewczynce* [w:] *Opowiadania z Doliny Muminków*; Dodziuk A.: *Bajka o Ciepłym i Puchatym*; Schmitt E.E.: *Oskar i Pani Róża*; Saint-Exupery A. de: *Mały Książę*



### 3.3 Scenariusze zajęć

#### Moduł I „Poznajemy się”

##### Scenariusz zajęć „*Poznajmy się*”

Cele: uświadomienie uczestnikom kim są, jak funkcjonują w grupie, jakie mają i mogą mieć prawa; integracja grupy, przełamanie lodów; pozytywny obraz siebie; otwarcie, budowanie atmosfery zaufania; samopoznanie; rozwijanie wyobraźni; werbalizowanie emocji.

Metody i formy pracy: twórcze, plastyczne; rozmowa; praca w grupie i indywidualna

Materiały: kartki papieru, kredki lub kolorowe mazaki

Środki: Grzenia J.: *Słownik imion*. Warszawa: Wydaw. Naukowe PWN, 2002. ISBN 83-01-13741-X

##### Przebieg zajęć:

##### **Część wstępna:**

1. przedstawienie tematyki spotkań, celu zajęć i zasad uczestnictwa w nich
2. zawarcie kontraktu {np.: \*udział w zajęciach jest dobrowolny, \*słuchaj uważnie tego, co mówią inni uczestnicy, \* w trakcie spotkania panuje atmosfera życzliwości i uprzejmości, \*uczestnicy mają do siebie nawzajem zaufanie, \*treści naszych spotkań są naszą i tylko naszą własnością, \*staraj się poczekać z tym, co masz do powiedzenia aż do momentu, w którym mówiąca osoba skończy swoją wypowiedź, \*dbaj o poprawność i piękno języka, którym się posługujesz}- uczestnicy tworzą kontrakt unikając używania słowa ”nie”
3. *przedstawiamy się w niekonwencjonalny sposób:*

chciałabym/chciałbym dzisiaj...

szukam podobnych do siebie...

gdybym mogła/mógł cały dzień...

gdybym była/był pisarką/pisarzem to napisałabym/napisałbym książkę o..., bo...

*Część właściwa, biblioterapeutyczna:*

1. *moje wyjątkowe imię* {uczestnicy rysują swoje imię, mając na uwadze następujące pytania: *jakiego koloru jest twoje imię, jaki ma kształt, jak smakuje, czy twoje imię pachnie, czy używasz jakiś zdrobnień*}
2. *rodzinne anegdoty*: rozmowa na temat historii nadawania imienia poszczególnych uczestników wraz z przywołaniem właściwych opisów ze *Słownika imion*
3. *dwuminutowa autobiografia* – {każdy z uczestników ma kilka minut, aby powiedzieć innym coś o sobie; potem drugi etap: opowiadamy o dostrzeżonych przez nas mocnych stronach pozostałych osób z grupy}
4. „Za książką kryje się autor. Jego pisanie jest więc zawsze listem do czytelnika. Piszemy zazwyczaj listy do przyjaciół. Książka jest listem autora do przyjaciela” *J. Iwaszkiewicz- do kogo, do jakiego bohatera z jakiej książki napisałbyś list*
5. *opowiadanie z tytułów*: uczestniczki/uczestnicy piszą opowiadanie z wykorzystaniem jak największej ilości znanych im tytułów książek {rozmowa na temat *dlaczego, wybraliście właśnie takie, a nie inne tytuły książek?*}

**Ewaluacja:**

1. ćwiczenia wzmacniające świadomość celu warsztatu {*jestem tu pomimo...spodziewam się...obawiam się...od grupy oczekuję...*}
2. *Po dzisiejszym spotkaniu...*

**Moduł II „Jestem kimś wyjątkowym”**

Scenariusz zajęć „Jestem dziełem sztuki”

Cele: uczenie budowania pewności siebie w oparciu o swoje zasoby własne; samopoznanie; nauka pozytywnego myślenia o sobie; budowanie pozytywnej samooceny; kształcenie umiejętności dostrzegania pozytywnych cech u innych.

Metody i formy pracy: twórcze, drama; rozmowa; praca indywidualna

Materiały: wycinki z kolorowych gazet

Środki: Frey J.: *Być piękną : największe pragnienie Heleny*. Warszawa: Nasza Księgarnia, cop. 2009. ISBN 978=83-10-11625-3; Velthuijs M.: *Jak dobrze być żabką*. Warszawa: Wydawnictwo Miła, 2010. ISBN978-83-259-0218-6

Przebieg zajęć:

### **Część wstępna:**

1. przypomnienie kontraktu
2. napisz kilka zdań o sobie zaczynając od słów „Jak dobrze być mną, bo jestem/czuje/zachowuję się/wyglądam....
3. oglądanie wycinków z gazet z sylwetkami mężczyzn i kobiet, dziewcząt i chłopców, różnych narodowości, wieku, różnej wagi, koloru włosów itd

### **Część właściwa, biblioterapeutyczna:**

1. *burza mózgow* - wstępne omówienie oglądanych zdjęć w celu zainicjowania spontanicznej, skojarzeniowej rozmowy na temat „kanonów piękna”, tego co oznacza „bycie pięknym/piękną - analiza pomysłów
2. rozmowa o odczuciach jakie towarzyszyły uczestnikom podczas czytania/słuchania fragmentów książki *Być piękną* {fragmenty na s. 6-20; 82-84; 93; 96; 98; 104-105; 122-123} oraz swobodna rozmowa {*dotycząca tego, co jest w życiu ważniejsze wygląd zewnętrzny czy „piękne wnętrze”?, a może jedno drugiego nie wyklucza?; a może piękne wnętrze przeważa? (próby wyjaśnienie co oznacza piękne wnętrze); w jaki sposób jesteśmy postrzegani i jak siebie postrzegamy?; czy się porównujemy i dlaczego?; czy piękne osoby mają lepsze ciekawsze życie?*}
3. *drama* - sala sądowa - wejście w rolę Heleny, Jadis, Amosa, mamy Heleny, taty Heleny, psychologa, lekarza plastycznego, sędziego, adwokata Heleny, adwokata mamy

Heleny {losowe przydzielenie ról, pozostali uczestnicy wchodzą w rolę widzów; scenka ma miejsce w sądzie, gdyż Helena jako osoba niepełnoletnia nie może poddać się operacji plastycznej bez zgody rodziców, poszczególne osoby przedstawiają swój punkt widzenia, zgodny z charakterystyką bohatera literackiego - przed rozegraniem scenki uczniowie przygotowują sobie krótką charakterystykę swojej postaci, w oparciu o tekst, jak i własne odczucia}

4. prezentacja dramy, omówienie emocji towarzyszących ćwiczeniu, byciu w roli {czy *chciałbyś/abyś mieć jakieś cechy tej postaci którą grałeś/aś?*; czy było trudno/łatwo być w tej roli}
5. przeczytanie bajki *Jak dobrze być żabką*
6. *publiczna pochwała* {każdy z uczestników siedzącemu na środku jednemu z uczestników mówi coś pozytywnego, coś, co by podkreślało jego/jej niepowtarzalność (mogą to być cechy charakteru, umiejętności, zainteresowania)}.
7. po zakończeniu ćwiczenia, pytanie: *jak się czuliście słuchając tego, co o Was mówiono?, czy coś sprawiło Wam trudność, czy coś było dla Was łatwe, niekłopotliwe?; czy łatwiej było siedzieć i słuchać czy mówić?*

### **Ewaluacja:**

*1. W jakim nastroju kończysz te zajęcia?/Po zajęciach powiem, że...*

### **Scenariusz zajęć „Moje Ja”**

Cele: samopoznanie; nauka pozytywnego myślenia o sobie; budowanie pozytywnej samooceny; rozwijanie umiejętności wyrażania uczuć pozytywnych; twórcza ekspresja.

Metody i formy pracy: twórcze; wizualizacja, plastyczne; rozmowa; praca indywidualna i grupowa, mandale

Materiały: arkusze białego/szarego papieru o dużej średnicy ok. 100cm, farby plakatowe, pastele

Środki: Levine J.B.: *Sjesta w pomarańczowym gaju* (muzyka relaksująca); Szymborska W.: *Możliwości*; tekst relaksacyjny „Łąka” w: Borecka I.: *Biblioterapia : teksty terapeutyczne*,

*konspekty i scenariusze zajęć*. Gorzów Wielkopolski: Wojewódzki Ośrodek Metodyczny, 2002, s. 81. ISBN 83-86710-81-0

### Przebieg zajęć:

#### **Część wstępna:**

1. Przypomnienie kontraktu
2. otwarty krąg – dokończ zdania:
  - zabawną sytuacją, która mi się ostatnio przydarzyła było...bo...
  - gdybym mogła to...bo..
  - czuję się jak....
3. wizualizacja: *usiądźcie wygodnie/położcie się, zamknijcie oczy, spokojnie oddychajcie i posłuchajcie...* {tekst relaksacyjny w załączeniu}
4. rozmowa swobodna: *jak się czuliście w trakcie ćwiczeń, jak teraz, w jaki sposób się pozbywacie się stresu, napięcia, czy poprzez jakie czynności, czy za pomocą przedmiotów albo innych ludzi* {dopowiedzenie: powyższe ćwiczenie możecie wykonywać ilekroć czujecie się zestresowani, potrzebujecie odprężenia, pozytywnej energii)

#### **Część właściwa, biblioterapeutyczna:**

1. głośne odczytanie wiersza W. Szymborskiej *Możliwości* przez jednego z uczestników (pozostali mają tekst przed sobą)
2. zabawa twórcza „Jestem poetą”: *Napisz słowo „Wolę” przy każdej z pierwszych liter swojego imienia i nazwiska (pisanych jedna pod drugą), a następnie napisz co wolisz, robić, czuć, myśleć, ale tak by prezentować swoje zalety i wady*{przykład w załączniku; następnie przekazujemy swoje wiersze i osoba siedząca po prawej stronie mam za zadanie dostrzec plusy w wadach danej osoby}
3. odczytanie (przez chętnych uczniów) swoich wierszy; rozmowa o uczuciach, emocjach {czy coś cię zaskoczyło/zdziwiło, czy trudno było dostrzegać pozytywne aspekty czyjs wad?}

4. rysowanie mandali - { *Chciałabym być teraz wyciszył się, uspokoił oddech, bo chcę być spontanicznie namalował Twoje Ja; centralny punkt Twojego arkusza, potraktuj go jako Centrum Twojego „Ja”. Zaczynaj rysować i malować, nie myśląc o tym, co wstaje, nie kontrolując tego, nie oceniając. Malują/rysują tylko Twoje ręce* } - w tle spokojna relaksująca muzyka
5. swobodna rozmowa o emocjach, jakie towarzyszyły rysowaniu mandali { *czy odczuwaliście radość, czy łatwo/trudno było nie oceniać, nie analizować, nie planować; impulsywnie dobierać barwy i podejmować kolejne kroki; czego się dowiadujesz się o sobie samym, gdy patrzysz na swoją mandalę; warto pod koniec dopowiedzieć, że w momencie gdy człowiek spontanicznie rysuje/maluje w obrębie koła wtedy sprzyja to relaksowi i odkrywaniu siebie na nowo, swojego wnętrza za pomocą emocji, nie słów* }
6. prezentacja prac - nadawanie tytułów pracom

## **Ewaluacja**

*1. Ewaluacja: Dowiedziałem/dowiedziałam się dzisiaj o sobie...*

### Załączniki:

tworzenie wiersza, przykład:

Wolę **J**eździć rowerem niż samochodem

Wolę **O**ddychać pełną piersią niż przez zaciśnięte zęby

Wolę myś**L**eć pozytywnie niż zamartwiać się

Wolę czyt**A**ć książkę niż oglądać film

wiersz W. Szymborskiej *Możliwości*

Wolę kino.

Wolę koty.

Wolę dęby nad Wartą.

Wolę Dickensa od Dostojewskiego.

Wolę siebie lubiącą ludzi  
niż siebie kochającą ludzkość.  
Wolę mieć w pogotowiu igłę z nitką.  
Wolę kolor zielony.  
Wolę nie twierdzić,  
że rozum jest wszystkiemu winien.  
Wolę wyjątki.  
Wolę wychodzić wcześniej.  
Wolę rozmawiać z lekarzami o czymś  
innym.  
Wolę stare ilustracje w prążki.  
Wolę śmieszność pisania wierszy  
od śmieszności ich niepisania.  
Wolę w miłości rocznice nieokrągłe,  
do obchodzenia co dzień.  
Wolę moralistów,  
którzy nie obiecują mi nic.  
Wolę dobroć przebiegłą od łatwowiej  
za bardzo.  
Wolę ziemię w cywilu.

Wolę kraje podbite niż podbijające.  
Wolę mieć zastrzeżenia.  
Wolę piekło chaosu od piekła porządku.  
Wolę bajki Grimma od pierwszych stron  
gazet.  
Wolę liście bez kwiatów niż kwiaty bez  
liści.  
Wolę psy z ogonem nie przyciętym.  
Wolę oczy jasne, ponieważ mam ciemne.  
Wolę szuflady.  
Wolę wiele rzeczy, których tu nie  
wymieniłam,  
od wielu również tu nie wymienionych.  
Wole zera luzem  
niż ustalone w kolejce do cyfry.  
Wole czas owadzi od gwiazdnego.  
Wole odpukać.  
Wole nie pytać, jak długo jeszcze i kiedy.  
Wolę brać pod uwagę nawet tę możliwość,  
że byt ma swoją rację

tekst relaksacyjny „Łąka”

Idziesz rozkwieconą łąką\*wiatr delikatnie muska twoje włosy\*\*niesie delikatny zapach ziół i  
kwiatów\*\*\*idziesz powoli\*bardzo powoli\*\*\*robisz głęboki wdech\*\*wciągasz w płuca  
świeże, orzeźwiające powietrze\*\*\*nad tobą bezchmurne, niebieskie niebo\*\*słońce grzeje  
coraz mocniej\*\*\*zapach traw staje się bardziej intensywny\*\*powietrze przepelnia odurzająca  
woń rumianku\*\*\*zielona trawa zaprasza do odpoczynku\*\*\*siadasz na miedzy\*\*\*czujesz  
delikatną pieszczotę wiatru\*\*\*z radością patrzysz przed siebie\*\*małe, delikatne koszyczki  
rumianku kołyszą się wdzięcznie i dotykają twojej dłoni\*są przyjemnie gładkie\*lekko  
chłodne\*\*z przyjemnością wdychasz ich zapach\*\*\*czujesz się odprężony\*\*\*kładziesz się na  
trawie\*patrzysz w niebo\*\*\*nad twoją głową przepływają lekkie, białe obłoczki\*\*\*w ciepłych  
promieniach słońca tańczą motyle\*\*\*jesteś wyciszony\*\*\*spokojny\*\*\*zrelaksowany\*\*\*a

wokoło                      cichutko                      szepczą                      trawy\*\*\*jesteś  
wyciszony\*\*\*spokojny\*\*\*zrelaksowany\*\*\*odpoczywasz\*\*\*

### Scenariusz zajęć *Ja jako książka*

Cele: samopoznanie; nauka pozytywnego myślenia o sobie, budowanie pozytywnej samooceny, szukanie i wyznaczenie swoich mocnych stron, rozwijanie umiejętności wyrażania pozytywnych uczuć o sobie i innych

Metody i formy pracy: twórcze, plastyczne; rozmowa; praca w grupie i indywidualna

Materiały: kolorowe papiery, kredki, mazaki, farby plakatowe, pędzle różnej grubości (płaskie i okrągłe), nożyczki, tkaniny, pasmanteria, kolorowe czasopisma

Środki: W. Szymborska *W zatrzęsieniu* z tomiku *Chwila*. 2002. ISBN 83-240-0227-8; nagranie z piosenką *Ale jestem* A. M. Jopek;

#### Przebieg zajęć:

##### **Część wstępna:**

1. Przypomnienie kontraktu
2. Dokończ zdanie pozytywną informacją: *ostatnio...*
3. Wysłuchanie utworu muzycznego *Ale jestem* A.M. Jopek

##### **Część właściwa, biblioterapeutyczna:**

1. swobodna rozmowa o odczuciach towarzyszących wysłuchaniu piosenki (*jakie emocje, obrazy, skojarzenia mieliście podczas słuchania utworu*) stanowi punkt wyjścia do rozmów dotyczących tego, kim się jest
2. przeczytanie (na głos przez jednego z uczestników; pozostali mają tekst wiersza przed sobą) wiersza W. Szymborskiej *W zatrzęsieniu*
3. *rozmowa kierowana* o emocjach, przemyśleniach, refleksjach po wysłuchaniu wiersza: w oparciu o następujące hasła: *czy jestem „niepojętym przypadkiem”?*; *jakie momenty przechowuję w swojej „pamięci dobrych chwil”?*



4. *dokończ zdanie „Ja ...(imię uczestnika) jestem... {po zakończeniu ćwiczenia rozmowa nawiązująca do wcześniejszego wiersza: czy siebie akceptuję?; lubię, Kocham?; czy cieszę się, że jestem sobą, czy chciałabym być kimś innym?}*
5. *zabawa twórcza: tworzenia książki artystycznej Chciałabym abyście uruchomili własną wyobraźnię oraz odwołali się do swoich myśli i emocji, które towarzyszyły Wam podczas słuchania piosenki i wiersza i z dostępnych tu materiałów stworzyli książkę o Was, takie Wasze osobiste portfolio, o waszych mocnych stronach, o tym kim jesteście, o Waszych cechach, zainteresowaniach, chciałabym byście przedstawili swój wewnętrzny mikrokosmos. Od Was zależy jakiego formatu będzie książka, jakie treści, jakie doświadczenia w niej zawrzecie, czy będzie miała tekst czy tylko same ilustracje; na strony nanieście dowolnie wybraną techniką (rysunek, malarstwo, collage) ilustracje i tekst. W każdej książce proszę o zostawienie jednej pustej strony.*
6. prezentacja prac wraz z opowieściami dotyczącymi procesu tworzenia, dokonywanych wyborów, emocji towarzyszących pracy;
7. po jednostkowej prezentacji pozostali uczestnicy na pustej kartce w książce danego uczestnika wpisują co lubią w danej osobie, co im się w niej podoba
8. odczytanie swoich wypełnionych pustych stron, chętne osoby mogą podzielić się swoimi wrażeniami, uczuciami

### **Ewaluacja:**

1. *Ewaluacja: Kończę te zajęcia z...*

#### Załączniki:

Wiersz W. Szymborska *W zatrzęsieniu*

Jestem kim jestem

Niepojęty przypadek

jak każdy przypadek

Inni przodkowie mogli być przecież  
moimi,

a już z innego gniazda

wyfrunęłabym,

już spod innego pnia

wypęzła w łusce.

W garderobie natury

jest kostiumów sporo.

Kostium pająka, mewy, myszy polnej.

Każdy od razu pasuje jak ulał

i noszony jest posłusznie  
aż do zdarcia.

Ja też nie wybierałam,  
ale nie narzekam.  
Mogłam być kimś  
o wiele mniej osobnym.  
Kimś z ławicy, mrowiska, brzęczącego  
roju,  
szarpaną wiatrem częstką krajobrazu.

Kimś dużo mniej szczęśliwym,  
hodowanym na futro,  
na świąteczny stół,  
czymś, co pływa pod szkiełkiem.

Drzewem uwięzłym w ziemi,  
do którego zbliża się pożar.

Źdźbłem tratowanym  
przez bieg niepojętych wydarzeń.

Typem spod ciemnej gwiazdy,

która dla drugich jaśniej.

A co, gdybym budziła w ludziach strach,  
albo tylko odrazę,  
albo tylko litość?

Gdybym się urodziła  
nie w tym, co trzeba plemieniu  
zamykały się przede mną drogi?

Los okazał się dla mnie  
jak dotąd łaskawy.

Mogła mi nie być dana  
pamięć dobrych chwil.

Mogła mi być odjęta  
skłonność do porównań.

Mogłam być sobą - ale bez zdziwienia,  
a to by oznaczało,  
że kimś całkiem innym.

### Scenariusz zajęć „Szukać należy sercem, czyli ja też zasługuję na miłość”

Cele: pogłębienie przekonania, że każdy człowiek zasługuje na miłość, że w każdym człowieku jest coś godnego kochania; wzmocnienie poczucia własnej wartości; samopoznanie; pogłębienie świadomości zasługiwania na miłość, samoakceptacja.

Metody i formy pracy: praca zbiorowa i indywidualna; gry i zabawy psychologiczne; zabawy interakcyjne; wizualizacja

Materiały: kartki papieru

Środki: Vopel Klaus W.: *Gry i zabawy interakcyjne dla dzieci i młodzieży cz. 4*. Kielce: Jedność, 2003, s. 119-120 ; Nowacka E.: *Może tak, może nie*. Warszawa: Nasza Księgarnia. cop. 1997; tekst wizualizacji *Polubienie samego siebie* w: Vopel K.W.: *W cudownej krainie fantazji. T. 1: Dzieci bez stresu*. Kielce: Jedność, 2000, s. 157. ISBN 83-7224-101-5 157

### Przebieg zajęć:

#### **Część wstępna:**

1. Przypomnienie zawartego kontraktu
2. Otwarty krąg – dokończ zdania:
  - najmilszą rzeczą, która mi się ostatnio przydarzyła było...bo...
  - gdybym była sławną osobą to...bo...
  - gdybym była czarodziejką/czarodziejem to ...bo...
  - jestem...bo...
3. *okno* {uczestnicy rysują „okna” wypełniając je zgodnie z zawartymi we wzorze wskazówkami, wzór poniżej, część 3 okna wypełniamy przy pomocy grupy, każda osoba kolejno wpisuje informacje zwrotne danej osobie; po zakończeniu rozmowa na temat wniosków, jakie nasunęły się uczestnikom w trakcie tego zadania, chętne osoby mogą odpowiedzieć na pytania: *co czułeś/aś opowiadając innym o części 2 okna, a co gdy dzielileś/aś się częścią dotyczącą cech zewnętrznych*}
4. wysłuchanie tekstu wizualizacji zabawa ”Polubienie samego siebie” {tekst wizualizacji w załączeniu}

#### **Część właściwa, biblioterapeutyczna**

1. omówienie/przeanalizowanie powyższego ćwiczenia stanowi punkt wyjścia do rozmowy o samoakceptacji, swoich wadach i zaletach, trudnościach z lubieniem siebie, subiektywnym postrzeganiu człowieka przez drugiego człowieka.
2. *metoda aktywizująca*: „Co mi się we mnie podoba” {po dwie osoby, każda drugiej odrysowuje swoją dłoń na kartce papieru, następnie pierwsza osoba mówi drugiej co jej się w niej podoba, a druga osoba zapisuje to w odrysowanej dłoni pierwszej osoby

(zarówno cechy zewnętrzne, jak i wewnętrzne, potem zmiana). Po zakończeniu ćwiczenia omówienie emocji jakie towarzyszyły przy jego wykonywaniu.

3. *burza mózgów: W jaki sposób można odkryć piękno drugiego człowieka/prawdę o nim?*
4. swobodne wypowiedzi uczestników na temat cytatu z *Małego Księcia*: „Żegnaj – odpowiedział lis – A oto mój sekret. Jest bardzo prosty: dobrze widzi się tylko sercem. Najważniejsze jest niewidoczne dla oczu. – Najważniejsze jest niewidoczne dla oczu – powtórzyły Mały Księżę, aby zapamiętać” {nawiązujemy do powyższego pytania}
5. przytoczenie fragmentów książki „*Może tak, może nie*” s. 101-103 {rozdanie uczestnikom tekstu i wprowadzenie w treść książki}- rozmowa o refleksjach uczestników
6. *ogłoszenia (Wyobraź sobie, że niczym książkowa Agnieszka, bohaterka powieści E. Nowackiej przeglądasz się w niezwykłym lustrze, w którym widzisz nie tylko swoją postać ale również swoje cechy charakteru, tak niezwykłym, że pokazuje jedynie Twoje dobre, pozytywne strony, opisując to, co w nim widzisz napisz anonimowe ogłoszenie, w którym zareklamujesz siebie jako osobę, którą warto pokochać (max. 25 słów)- ogłoszenie powinno być napisane w taki sposób by było jasne, dlaczego właśnie w tej, a nie w innej osobie ktoś chciałby się zakochać. Po włożeniu ogłoszeń do torby uczestnicy wyciągając po kolei ogłoszenia starają się je przypisać do konkretnej osoby {w drugiej części zabawy biorą udział tylko chętne osoby; np. 1 chętny uczestnik-wskazany- wyciąga, odczytuje i zgaduje, a następnie tłumaczy, dlaczego tak, a nie inaczej sądzi). Na zakończenie rundka zaczynająca się od słów: *Dowiedziałem/am się...**
7. omówienie emocji towarzyszących wykonywaniu powyższego zadania {np. *co sprawiło wam największą trudność i dlaczego, co było najprostsze, co mnie zaniepokoiło, a co uszczęśliwiło?*}

## **Ewaluacja**

1. *Po dzisiejszych zajęciach uświadomiłam/uświadomiłem sobie, że...*

## Załączniki:

### Okna

1. Rzeczy, które inni o mnie wiedzą, np. moje imię, kolor oczu, wygląd zewnętrzny itp.	3. Rzeczy, które inni o mnie wiedzą, a ja nie
2. Rzeczy, które ja o sobie wiem, a inni nie wiedzą, np. moje marzenia, przemyślenia	4. Rzeczy, których nie wiem ja, ani inni o mnie, np. moje życie za 10 lat

### Wizualizacja „Polubienie samego siebie”

Usiądź wygodnie lub połóż się, zamknij oczy, rozluźnij się i przypomnij sobie „kiedy ostatni raz cieszyłeś się z tego, że jesteś na świecie?...Czy chciałbyś się trochę zastanowić na tym, jakie to wspaniałe, że tutaj jesteś?...Pomyśl o tych wszystkich cechach twojej osoby, które są szczególnie cenne lub wyjątkowe...Wyobraź sobie, jakie to wspaniałe uczucie być kochanym, kiedy [najbliżsi ] biorą Ciebie w ramiona i kiedy my ich obejmujemy...A teraz połóż swoje ramię wokół swojej tali i obejmuj sam siebie długo i serdecznie...Poczuj, jak bardzo jesteś wyjątkowy. Czy to nie wspaniałe, że jesteś sam dla siebie tak miły i czuły?...Bardzo ważne jest to, żebyśmy kochali samych siebie. Masz na to teraz okazję. Nie spiesz się, obejmij siebie i wytrwaj przez pewien czas w takiej pozycji.” [Zapamiętaj to jak się czujesz obejmując i kochając siebie samego] i „zachowaj to dla siebie. Jeżeli kiedykolwiek będziesz smutny, samotny albo zmęczony możesz przypomnieć sobie, jak to jest kiedy lubimy siebie samych...”

**Nowacka Ewa: *Może tak, może nie.* Warszawa: Nasza Księgarnia, 2000, s. 22; 101-103**

„Przybliżam twarz do lustra, nie powinni niczego poznać. Ale nawet nie mogą, wyglądam tak samo jak każdego innego dnia. Co za pomysł, że ktokolwiek mógłby przynieść kwiat dla mnie?! Gdybym miała jasne włosy Agnieszki, gdybym była taka wysoka jak Beata, miała coś z kociego wdzięku Kaśki albo uśmiech Joanny, nie stałabym samotnie przy pustym krzeselku.

Nie mogę się nikomu podobać i tamto było wyglupem, nic się nie myliłam, mówiąc o odskakującej szajbie. (...) Najnieoczekiwanej gdzieś, w zakamarkach pamięci, odzywa się głos Agnieszki: „pytał, jak masz na imię”, „miałam was zapoznać”... Czy to znaczy, że... (...) Ja już wiem! Już wszystko wiem. (...) Mnie także można lubić, można o mnie myśleć, można do mnie tęsknić, mogę być dla kogoś najważniejszą, tak jest naprawdę, ja się tego domyślam. (...) Mam dość ładne oczy, trochę szare, trochę zielone, ciemne brwi, policzki o nieco wystających kościach, gładkie i jeszcze odrobinę opalone. Może ja wcale nie jestem taka brzydka, jak przypuszczałam? Nie mogę być brzydka, jeżeli się komuś podobam.(...)”.

### Scenariusz zajęć „Myśli w mojej głowie”

Cele: kształtowanie umiejętności pozytywnego myślenia o sobie; przyjmowania dobrych informacji o sobie; pozytywne myślenie; pozytywny obraz siebie; werbalizowanie emocji.

Metody i formy pracy: twórcze, plastyczne collage; rozmowa; praca w grupie i indywidualna,

Materiały: arkusze szarego papieru, pastele, instrumenty {dzwonki, tamburyno, grzechotki}, kolorowe gazety, kleje, nożyczki

Środki: Papuzińska J.: *Ja w: Opowieść*. Poznań, cop. 2010. ISBN 978-83-926565-5-5

### Przebieg zajęć:

#### **Część wstępna:**

1. przypomnienie kontraktu
2. *rundka pozytywnych myśli*
3. *kwiatek*
4. *w jakim jesteś dziś nastroju {zagraj, zaśpiewaj, zatańcz, namaluj, opowiedz}*

#### **Część właściwa, biblioterapeutyczna:**

1. parafraza *mapy pojęciowej*: uczestnicy proszeni są o zapisania, na trzech podpisanych arkuszach papieru „*słowa, które ranią słowa/ które ogrzewają/słowa, które są*

*obojętne*” swoich spontanicznych skojarzeń słownych {zwrócenie uwagi na jednostkowy odbiór słów podczas komunikacji, zarówno przez nadawcę, jak i odbiorcę}

2. *lubię/nie lubię, gdy słyszę...*uczestnicy dzielą się z grupą słowami, które wypowiedane przez innych przynoszą im radość/smutek
3. przeczytanie wiersza *Ja* {rozdanie tekstu uczestnikom zajęć}
4. *jakie myślisz masz w głowie, gdy myślisz o sobie* {collage}
5. prezentacja prac i omówienie stanowi początek do zainicjowania swobodnej rozmowy na temat wpływu osobistych przekonań, wpływu myślenia na zachowanie, emocje jednostki {terminy do omówienia: samospełniające się przepowiednie; myślenie pozytywne}
6. *zamień „negatyw” w pozytyw* {uczestnicy wypisują na kartkach, podpisanych jedynie pseudonimem swoje czarne myśli na temat ich samych; kartki są zbierane i w drodze losowania przekazywane innym osobom, które obok zapisują zdania pozytywne, nie idealistyczne, lecz realistyczne}- kartki wracają do autorów, po zapoznaniu się z ich treścią, chętne osoby mogą podzielić się swoimi odczuciami
7. rozmowa o odczuciach jakie towarzyszyły uczestnikom podczas tego ćwiczenia, jak również czytania swoich uzupełnionych kartek

### **Ewaluacja:**

1. *Jestem w nastroju...*

#### Załączniki:

Papuzińska J.: *Ja*

Jedni mają stada owiec,  
inni mają odrzutowiec,  
albo nawet i parowiec,  
albo nie wiem co.

**Ja mam dużo  
myśli w głowie.**

**O!**

**A ta jedna** - to rano wstaje.

**a ta druga** - wysoka jak Himalaje.

**A ta trzecia**, to taka wesołka,  
że natychmiast trzeba fiknąć koziołka.

**A ta czwarta** - w gwiazdy spogląda.

**A ta piąta** jest okropnie mądra.

**Szósta** jest nieśmiała, jak sarenka,  
ale ciepła, serdeczna i miękka...

**A ta siódma** - okropnie leniwa.

Ciągle lubi leżeć pod sosną  
dziwiąc się, że las po niebie pływa...

**A znów inne** - jak te jabłka na drzewie.

Jeszcze rosną

Jeszcze sam nic o nich nie wiem.

### **Moduł III „Ja wobec innych, inni wobec mnie - sztuka bycia w relacji”**

#### Scenariusz zajęć „Oswajam siebie”

Cele: uświadomienie uczestnikom możliwości jaki w nich drzemią; uczenie budowania pewności siebie w oparciu o swoje zasoby własne; pozytywny obraz siebie; otwarcie; samopoznanie; rozwijanie wyobraźni; werbalizowanie emocji; rozbudzanie wrażliwości; nauka empatii

Metody i formy pracy: twórcze, plastyczne; rozmowa; drama; praca w grupie i indywidualna

Materiały: kartki papieru, kredki lub kolorowe mazaki

Środki: Jansson T.: *Opowiadanie o niewidzialny dziecku* [w:] *Opowiadania z Doliny Muminków*. Warszawa: Nasza Księgarnia, 2007, s. 138-146. ISBN 978-83-10-11273-6; *Karta praw asertywnych* W: Castanyer O.: *Jak docenić samego siebie : asertywność jako wyraz zdrowej samooceny*. Kraków: eSPE, 2002, s. 55-56. ISBN 83-89167-50-6

#### Przebieg zajęć:

#### **Część wstępna**

1. Przypomnienie kontraktu



2. *duma*: siedząc w kręgu wszystkie osoby kończą zdanie: *jestem dumna/dumny, że...*
3. rundka pozytywnych myśli
4. słuchanie muzyki relaksacyjnej, mającej na celu wprowadzenie w stan wyciszenia, spokoju.

### **Część właściwa, biblioterapeutyczna:**

1. przeczytanie „*Opowiadania o niewidzialnym dziecku*” {rozdanie uczestnikom tekstu}- rozmowa o refleksjach, uczuciach uczestników {*czy czujesz się czasami jak Nini?; jak myślisz jaką tajemną miksturę babci zastosowała Mama Muminka?; dlaczego Nini odzyskała swoją postać?*}
2. *rola na podłodze* {uczestnicy odrysowują na dużym szarym papierze, rozłożonym na podłodze kontury wybranej osoby - Nini; model powraca do grupy; obrysowane kontury symbolizują „wziętą pod lupę” postać; uczestnicy próbują odpowiedzieć na pytania: *co ta głowa myślała? kogo te oczy widziały? co te uszy słyszały? kogo to serce kochało? po czym te stopy chodziły? jakie problemy miała ta osoba w życiu? czym się zajmowała? kogo te ręce dotykały?*}
3. omówienie powyższego ćwiczenia {wraz z analizą wniosków stanowi przyczynek do zainicjowanie rozmowy na temat mówienia „nie”, asertywności}
4. zdefiniowanie - przy wykorzystaniu metody „słoneczka” pojęcia „asertywność”; przywołanie definicji {*asertywność jest zdolnością do autoafirmacji, do afirmacji własnych praw, nie poddawania się manipulacji i nie uciekanie się do manipulowania innymi* - Castanyer O., s. 21}
5. odczytania karty praw asertywnych {rozmowa mająca na celu wyjaśnienie rozumienia poszczególnych praw; efekt końcowy: charakterystyczne cechy postawy asertywnej; rozmowa o komunikacji asertywnej, uzupełniona tekstem z literatury przedmiotu - w załączeniu}
6. *wejście w rolę* - scenki sytuacyjne wymagających asertywności {podział uczestników na dwuosobowe zespoły i przypisanie im do odegrania jednej scenki- przykładowe scenki w załączeniu; każda z dwójki osób musi raz być osobą asertywną, a raz proszącą o przysługę}
7. omówienie ćwiczenia, pod kątem tego, jakie emocje towarzyszyły; *w której roli dobrze/źle się czuliście i dlaczego* {rozmowa o wyznacznikach sprzeciwu asertywnego}

## **Ewaluacja:**

1. Ewaluacja: *Po dzisiejszym spotkaniu...*

### Załączniki:

#### Karta praw asertywnych

1. Prawo do bycia traktowanym z szacunkiem
2. Prawo do posiadania i wyrażania własnych uczuć i opinii
3. Prawo do bycia wysłuchanym i wziętym na serio
4. Prawo do oceny własnych potrzeb, ustalania priorytetów i podejmowania decyzji
5. Prawo do mówienia „NIE” i nie odczuwania z tego powodu winy
6. Prawo do proszenia o to, czego potrzebujemy, zdając sobie sprawę, że nasz rozmówca także ma prawo powiedzieć „nie”
7. Prawo do zmiany
8. Prawo do popełniania błędów
9. Prawo do proszenia o informacje i bycia informowanym
10. Prawo do otrzymania tego, za co się zapłaciło
11. Prawo do decydowania o tym, że nie będziemy asertywni
12. Prawo do bycia niezależnym
13. Prawo do decydowania o tym, co zrobimy z naszymi zdolnościami, ciałem, czasem etc, o ile nie są przy tym łamane prawa innych osób
14. Prawo do odnoszenia sukcesów
15. Prawo do radości i przyjemności
16. Prawo do wypoczynku, samotności, asertywności
17. Prawo do przewyższania samego siebie, nawet za cenę przewyższenia innych

#### scenki sytuacyjne:

Ktoś prosi cię o pożyczenie książki/płyty/pieniędzy/ulubionej sukienki, a ty nie chcesz tej osobie pożyczać

Ktoś prosi cię o przysługę, której ty nie chcesz spełnić, na przykład abyś towarzyszył mu na koncercie w filharmonii/wstawił się za nim u nauczyciela języka niemieckiego/

Ktoś chce wręczyć ci bardzo drogi prezent, a ty nie chcesz go przyjąć

Nauczyciel podczas zajęć zwrócił ci uwagę w nieuzasadniony i agresywny sposób

sprzeciw asertywny:

komunikacja niewerbalna: kontakt wzrokowy z rozmówcą, ton głosu stanowczy, przekonywujący i dostosowany do sytuacji konfliktowej (nie agresywny), odpowiednia siła głosu, ruchy dłoni i ramion płynne, towarzyszące słowom

komunikacja werbalna: okazać wysłuchanie i zrozumienie problemu, wyrazić sprzeciw (z perspektywy odczuć, jakie postępowanie drugiej osoby wywołuje w nas), poprosić o zmianę zachowania lub zaproponować rozwiązania

komunikacja asertywna w rodzinie: lepiej prosić, niż domagać się; lepiej jest stawiać pytania, niż oskarżać; krytykując drugą osobę, lepiej jest mówić o tym, co robi, niż tym kim jest; nie kumulować negatywnych emocji bez komunikowania ich; dyskutować o pojedynczych tematach; unikać uogólnień; nie kierować się nadmierną szczerością

Scenariusz zajęć „Filozofia życia według Oskara”

Cele: uświadomienie uczestnikom możliwości istnienia różnorodnych postaw wobec życia; rozwijanie wrażliwości, empatii; werbalizowanie emocji; samopoznanie

Metody i formy pracy: twórcze, plastyczne; rozmowa; praca w grupie i indywidualna, wizualizacja

Materiały: kartki papieru, kredki lub kolorowe mazaki; szary papier,

Środki: Schmitt E.E.: *Oskar i pani Róża*. Kraków, 2010. ISBN 978-83-240-0407-2; muzyka W.A. Mozart: W. A. Mozart: *Sinfonia Concertante Es-dur KV 364/320d*, cz. I

## Przebieg zajęć:

### **Część wstępna:**

1. przypomnienie kontraktu
2. *cebulka* - opowiem ci coś, czego o mnie nie wiesz
3. *herb* - uzupełniamy wpisując wyrazy lub rysując [w czym jestem dobra/-y; w co wierzę(co mam); co w życiu cenię najbardziej(naczelna wartość mojego życia); co chciał/-abym osiągnąć {przypominamy o znaczeniu herbu jako symbolu tego kim jesteśmy}]

### **Część właściwa, biblioterapeutyczna:**

1. omówienie herbów przez chętnych uczestników *{którą część herbu wypełniało ci się najlepiej, którą najtrudniej, jak myślisz dlaczego; co daje znajomość czyjegoś herbu?; co mówią nasze herby o nas samych?; w jaki inny sposób mówisz o tym, co jest dla Ciebie ważne?}*
2. tekst wizualizacyjny {w załączeniu}- dokończ pisemnie, zebranie wszystkich kartek
3. *moje życie jest...* w tle muzyka {dwóch wybranych uczestników wpisuje określenia na temat życia na wspólny arkusz papieru, pozytywne przymiotniki po jednej/po drugiej im przeciwstawne}
4. przeczytanie fragmentów {uprzednio wprowadzenie w treść książki} - s. 68-69; 72-73; 74-75 dotyczących rozważań na temat życia
5. swobodna rozmowa na temat postaw wobec życia i śmierci, radości z drobnych chwil, dostrzegani plusów w trudnych sytuacjach, o myślach, refleksjach, emocjach, jakie towarzyszyły podczas słuchania/czytania utworu i wykonywania ćwiczenia "moje życie jest"
6. *niedokończone zdania* - *Gdybym był/-a Oskarem to ważne byłoby dla mnie...; Gdyby jutro miało być ostatnim dniem mojego życia...*
7. rozmowa o powyższym ćwiczeniu, o tym, czego możemy się o sobie dowiedzieć analizując powyższe ćwiczenie
8. napisz swój krótki nietuzinkowy biogram {uwzględniający Ciebie za 5, 10 i 20 lat}, skupiając uwagę na Twoich umiejętnościach, wartościach, emocjach nie danych biograficznych

9. po zebraniu prac, zostają odczytane przez prowadzącego, a pozostali uczniowie mają zgadnąć który biogram jest czyj {omówienie ćwiczenia}

### **Ewaluacja:**

1. *zamknięte kręgi - co dostałem/am od grupy {uczucia}; o czym będę rozmyślać wracając do domu o co chciałbym/abym zrobić lub powiedzieć; najbardziej zaskakującą częścią spotkania było...*

### Załączniki:

Borecka I.: tekst wizualizacyjny:

*Zamknij oczy i wyobraź sobie, że jest piękny, słoneczny dzień. Jesteś w swoim ulubionym miejscu. Siedzisz wygodnie. Jesteś rozluźniony. Myślisz o swoim życiu. Staraj się zapamiętać wszystkie określenia, jaki przychodziły ci na myśl, kiedy o tym myślałeś. A kiedy już otworzysz oczy, utrwaj je jak najszybciej*

### Scenariusz zajęć „Rodzinne mozaiki”

Cele: kształtowanie umiejętności pozytywnego mówienia o innych; uświadamianie, że każdy człowiek może mieć wpływ na samoocenę innej osoby; samopoznanie; kształtowanie umiejętności wyrażania swoich uczuć i myśli; rozwijanie umiejętności dawania i przyjmowania pozytywnych komunikatów; rozwijanie pozytywnego obrazu siebie

Metody i formy pracy: twórcze, plastyczne; rozmowa; praca w grupie i indywidualna

Materiały: kartki papieru, kredki lub kolorowe mazaki

Środki: Dodziuk A.: *Bajka o Ciepłym i Puchatym*

## Przebieg zajęć:

### **Część wstępna:**

1. przypomnienie kontraktu
2. *ekspresowe powitanie* {prowadzący mówi polecenia: uścisnąć jak najwięcej dłoni w jak najkrótszym czasie, dotknąć jak najwięcej pięt w jak najkrótszym czasie, zrobić po jednym przysiadzie z jak największą liczbą osób, uśmiechnąć się do jak największej ilości osób w jak najkrótszym czasie}

### **Część właściwa, biblioterapeutyczna:**

1. przeczytanie *Bajki o Ciepłym i Puchatym*
2. rozmowa o bajce, *czym dla Ciebie jest Ciepły i Puchate? czy otrzymujesz je od swoich rodziców, przyjaciół? co daje obdarowywanie innych dobrym słowem, uśmiechem itd.* {wzrost poczucia własnej wartości}
3. chciałbym podarować ci trochę Ciepłego i Puchatego {uczestnicy podchodzą wzajemnie do siebie i mówią miłe rzeczy, prawią sobie komplementy}
4. rozmowa o ćwiczeniu, *czy łatwo/trudno było mówić pozytywnie o innych? co czuliście kiedy słuchaliście miłych rzeczy na swój temat? co Ciepłego i Puchatego czy łatwiej mówić pozytywnie o obcych niż powiedzieć to samo swoim najbliższym?*

### **Ewaluacja:**

1. *Po dzisiejszym spotkaniu...*

## Załączniki:

### **Dodruk A.: 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 nawzajem 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 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 mieszkaly we wszystkich rodzinach. Pewnego dnia do miasta sprowadziła się zła czarownica, która żyła ze sprzedawania ludziom leków i zaklęć przeciw różnym chorobom i nieszczęściom. Szybko zrozumiała, że nic tu nie zarobi, więc postanowiła działać. Poszła do jednej młodej kobiety i w najgłębszej tajemnicy powiedziała jej, żeby nie szafowała zbyt wiele 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 z początku cieszyła się bardzo: 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 się skończy ta bajka. Jak będzie dalej, zależy od Ciebie.

### Scenariusz zajęć „Dobrze widzi się tylko sercem. Najważniejsze jest niewidoczne dla oczu”

Cele: uświadomienie uczniom wagi młodzieńczych przyjaźni; pozytywne informacje zwrotne; budowanie poczucia własnej wartości, budowanie zaufania w grupie; integracja grupy.

Metody i formy pracy: pedagogika zabawy, słoneczko definicyjne, technika niedokończonych zdań; rozmowa, dyskusja; praca w grupie i indywidualna

Materiały: kartki papieru

Środki: Saint-Exupery A. de: *Mały Księżę*. 1992. ISBN

Przebieg zajęć:

### **Część wstępna:**

1. przypomnienie zawartego kontraktu
2. *otwarty krąg* - dokończ zdania (najmilszą rzeczą jaka mi się ostatnio przydarzyła było...; gdybym była sławną osobą, to...; moja rodzina jest...)
3. *przyjaźń jest jak...bo...* {uczestnicy siedzą w kręgu, prowadzący rozpoczyna zdanie, np. *Przyjaźń jest jak...*; każdy z uczestników powtarza początek zdania i kończy je w dowolny sposób, np. *przyjaźń jest jak wiosenny deszcz, bo oczyszcza ze złych emocji; przyjaźń jest jak ocean, bo jest taka wielka*}

### **Część właściwa, biblioterapeutyczna:**

1. wykorzystanie słoneczka definiującego - omówienie emocji, jakie towarzyszyły poprzedniemu zadaniu stanowią punkt wyjścia do zdefiniowania słowa „przyjaźń”.
2. skonfrontowanie powstałej definicji z jej słownikową wersją, również ze znanymi przez uczestników polskimi przysłowiami poruszającymi zagadnienie przyjaźni (w załączeniu)
3. uzupełnieniem powyższych rozważań będzie przypomnienie fragmentu książki *Mały Księżę* (s. 58-65) (w załączeniu) {głośne odczytanie przez przez prowadzącego/uczestnika zajęć}
4. rozmowa o odczuciach, jakie towarzyszyły uczestnikom podczas słuchania fragmentu książki oraz przywołanie innych utworów o przyjaźni.
5. burza mózgów: *Prawdziwy/prawdziwa przyjaciel/przyjaciółka to....*wraz z z analizą pomysłów.



6. drama - „*Piszemy list do swojego przyjaciela/przyjaciółki*”(wejście w rolę) ja jako Róża pisząca list do Małego Księcia; ja jako Mały Książę piszący list od Pilota (Autora); ja jako Mały Książę piszący list do Róży
7. omówienie powyższego ćwiczenia wraz z analizą wniosków stanowi przyczynek do zainicjowanie rozmowy na temat tego czy warto mieć przyjaciela/być przyjacielem
8. odpowiedz pisemnie w formie zachwalającej: *Jakim jestem przyjacielem* {chętne osoby odczytują swoje odpowiedzi na forum grupy}
9. swobodna rozmowa na temat ostatniego zadania i emocji uczestników

### **Ewaluacja:**

1. Co dało Ci to spotkanie?/Na dzisiejszym spotkaniu ...

### **Podsumowanie**

Biblioteki od czasów starożytnych postrzegano jako miejsca sprzyjające rozwojowi człowieka, wpływające na jego nastrój, emocje, zachowanie, z tego względu bywały zwane „lecznicami dusz”.<sup>17</sup> Fundamentem każdej biblioteki, obok zgromadzonego księgozbioru, jest indywidualny kontakt bibliotekarza i czytelnika. Istotą tego kontaktu jest w znacznej mierze doradztwo lekturowe, które może również pełnić funkcję terapeutyczną. Oczywiście więc jest, iż przestrzeń biblioteki jest jednym z ważniejszych miejsc, w których biblioterapia jest powszechnie stosowana.

Biblioterapia pozwala na kształcenie w uczestniku umiejętności - podejmowania decyzji, szacunku dla innych i siebie, współpracy - właściwych dla osób z pozytywną samooceną.

Dzięki literaturze i zastosowanym technikom biblioterapeutycznym możliwe jest bowiem modelowanie”, czyli uczenie poprzez naśladownictwo i obserwację zachowań innego człowieka - tu bohatera literackiego, „co pozwala na „poznawczą zmianę - widzenie rzeczy inaczej, spojrzenie również na siebie z innej perspektywy”.<sup>18</sup> Pozwala więc na naukę

---

<sup>17</sup> grecki napis „lecznica dusz” umieszczony był nad wejściem do biblioteki w świątyni grobowej faraona Ramzesa II w Tebach.

<sup>18</sup> Molicka M.: *Biblioterapia...*op. cit., s. 135

„zachowań adekwatnych dla właściwej, zdrowej samooceny, jak również wzmacniać albo osłabiać zachowania już istniejące poprzez dawanie odpowiedniego wzoru”.<sup>19</sup> Podobnie oddziałują otrzymywane od grupy i prowadzącego pozytywne informacje zwrotne, jak również możliwość porównywanie się z innymi.

Biblioterapia poprzez literaturę wpływa na proces wzbogacania zasobów jednostki, czyli „środków do działania szczególnie potrzebnych w sytuacjach stresowych”<sup>20</sup> zależnych od niej (tzw. zasoby osobiste) lub pozostających poza nią i determinowanych przez inne osoby i czynniki (czas, kapitał itp.), potrzebnych do radzenia sobie z sytuacjami emocjonalnie trudnymi.

Poczucie własnej wartości jest nierozdzielnie związane z posiadanymi przez jednostkę zasobami, które buduje poprzez swoje osobiste doświadczenia i ich interpretację. Znajomość zasad życia społecznego, wielowymiarowości ludzkiej psychiki, które zdobywa uczeń za pośrednictwem literatury sprzyja „kontrolni nad sytuacją, sukcesom, przyczynia się do kształtowania własnej wartości czy skuteczności”.<sup>21</sup>

Zajęcia biblioterapeutyczne pomagają uczestnikom w wyrażaniu uczuć, budowaniu relacji opartej na zaufaniu, kształtują świadomość siebie, swoich kompetencji, wiedzy, postaw względem siebie i innych. Obcowanie z literaturą, doświadczanie jej, wpływa na wszechstronny rozwój ucznia, pozwalając mu uzyskać odpowiedzi na pytania, jakim chcę być człowiekiem, jakie mam marzenia i plany. Zderzenie się z tymi pytaniami, konfrontuje go tak naprawdę z obrazem siebie jaki w sobie nosi.

## **Piśmiennictwo**

### **wydawnictwa zwarte:**

1. Antczak M.: *Techniki dramy w teorii i praktyce : nie tylko dla nauczycieli bibliotekarzy*. 2004. ISBN 83-904579-8-7
2. Borecka I.: *Biblioterapia formą terapii pedagogicznej : skrypt dla studentów pedagogiki*. Wałbrzych: Wydawnictwo Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Wałbrzychu, 2001. ISBN 83-88425-35-8

---

<sup>19</sup> Wosik-Kawala D.: *Korygowanie...*op. cit., s. 93

<sup>20</sup> Molička M.: *Biblioterapia...*op. cit., s. 147

<sup>21</sup> Tamże, s. 151

3. Borecka I.: *Biblioterapia : teksty terapeutyczne, konspekty i scenariusze zajęć*. Gorzów Wielkopolski: Wojewódzki Ośrodek Metodyczny, 2002. ISBN 83-86710-81-0
4. Borecka I.: *Biblioterapia w szkole podstawowej i gimnazjum : materiały dydaktyczne dla nauczycieli i bibliotekarzy*. Wałbrzych: Wydawnictwo Unus, 2002. ISBN 83-916555-5-5
5. Bowkett S.: *Wyobraź sobie, że...: ćwiczenia rozwijające twórcze myślenie uczniów*. Warszawa: WSiP, cop. 2000. ISBN 83-02-07687-2
6. Branden N.: *6 filarów poczucia własnej wartości*. Wyd. 4, dodr. Łódź: JK, 2010. ISBN 978-83-7229-187-5
7. Branden N.: *Jak dobrze być sobą : o poczuciu własnej wartości*. Gdańsk: GWP, 2007. ISBN 978-83-7489-099-1
8. Castanyer O.: *Jak docenić samego siebie : asertywność jako wyraz zdrowej samooceny*. Kraków: eSPe, 2002. ISBN 83-89167-50-6
9. Dziedzic A.: *Drama a wychowanie*. 2000. ISBN 83-87958-00-X
10. Gładyszewska-Cylulko J.: *Wspomaganie rozwoju dzieci nieśmiałych autorskiego poprzez wizualizację i inne technik i arteterapii*. Kraków: Impuls, 2007. ISBN 978-83-7308-779-8
11. Handford O. i.in.: *Bajka w twórczym rozwoju i arteterapii*. Łódź: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi, 2007. ISBN 978-83-7405-230-6
12. Handford O. i.in.: *Mandala w arteterapii*. Łódź: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi, 2008. ISBN 978-83-7405-263-4
13. Lawrence D.: *Jak nauczyć uczniów szacunku do samych siebie*. Warszawa: WSiP; Fraszka Edukacyjna, 2008. ISBN 978-83-02-10237-0
14. Molicka M.: *Biblioterapia i bajkoterapia : rola literatury w procesie zmiany rozumienia świata społecznego i siebie*. Poznań: Media Rodzina, cop. 2011. ISBN 978-83-7278-556-5
15. *Nowa encyklopedia powszechna PWN*. T. 3. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 1998
16. Rojewska J.: *Grupa bawi się i pracuje. Zbiór grupowych gier i ćwiczeń psychologicznych*. Cz. 2. cop. 2000. ISBN 83-912865-4-1
17. Szulc W.: *Arteterapia : narodziny idei, ewolucja teorii, rozwój praktyki*. Warszawa: Difin, 2011. ISBN 978-83-7641-411-9

18. Święcicka J.: *Ja i grupa : trening dla uczniów*. 2010. ISBN 978-83-7641-300-6
19. *Terapia dzieci i młodzieży : metody i techniki pomocy psychopedagogicznej*. Pod red. nauk. Iwony Dąbrowskiej-Jabłońskiej. 2006. ISBN 978-83-7308-485-8
20. Wojciechowski J.: *Czytelnictwo*. Wyd. 5, popr. Kraków: Wydaw. Uniwersytetu Jagiellońskiego, 1999, s. 100. ISBN 83-23312-34-6
21. Vopel K.W.: *W cudownej krainie fantazji. T. 1: Dzieci bez stresu*. Kielce: Jedność, 2000. ISBN 83-7224-101-5
22. Wosik-Kawała D.: *Korygowanie samooceny uczniów gimnazjum*. Lublin: Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, 2007. ISBN 978-83-227-2594-8
23. Wójtowicz M.: *Scenariusze zajęć biblioterapeutycznych : nie tylko dla uczniów z dysleksją*. Gdańsk: Wydawnictwo Harmonia, 2010. ISBN 978-83-7134-449-7

#### **artykuły z czasopism:**

1. Ippoldt L.: *Biblioterapia formą edukacji i rehabilitacji osób z niepełnosprawnością*. „Konspekt” online, 2006, nr 2-3. <http://www.wsp.krakow.pl/konspekt/27/index.php?i=008> [dostęp 20.03.2011]
2. Ippoldt L.: *Biblioterapia w kształceniu i pracy bibliotekarza*. „Konspekt” online, 2004, nr 19. <http://www.up.krakow.pl/konspekt/19/ippoldt.html> [dostęp 20.03.2011]
3. Molicka M.: *Pojęcie biblioterapii, zadania i mechanizm oddziaływania*. „Biblioterapeuta” 2005 nr 4, s. 1. ISSN 1641-6643
4. Ratyńska-Olechnowska K.: *Własny program edukacyjny nauczyciela bibliotekarza. Cz. 1*. „Biblioteka w szkole” 2010, nr 10, s. 9-11.
5. Ratyńska-Olechnowska K.: *Własny program nauczyciela bibliotekarza. Cz. 2*. „Biblioteka w szkole” 2010, nr 11, s. 5-9