

# Beseda o projektu »biblioterapija«

dr. Igor Žunkovič

Dr. Bernarda Dobnik Renko idr. v gradivu z naslovom *Dušečno zdravje otrok in mladostnikov v času epidemije covid-19*, ki so ga pripravili za vzgojno-izobraževalne zavode ob postopnem odpiranju šol in vrtecev v maju 2021, ugotavljajo, »da ljudje ob neposredni ali posredni izpostavljenosti epidemiji kažemo celo vrsto odzivov, kot je strah pred okužbo, smrtjo in izgubo bližnjih, pogosta je zaskrbljenost pred izgubo eksistenčnih dobrin, pojavljajo se izogibalna vedenja in strahovi pred socialno separacijo ter izolacijo, stigmatiziranjem okolice in podobno« (Dobnik Renko idr. 4). Avtorji ugotavljajo, da takšne situacije povzročajo stanja anksioznosti ter občutke osamljenosti, brezizhodnosti in depresivnosti. Prav tako ugotavljajo, da je dostop do pomoči prek telefona in spleta pogosto »zelo oviran«. Obenem tudi starši in učitelji niso vedno usposobljeni ali prisotni v pravem trenutku, da bi te težave lahko v blagih oblikah nemudoma reševali. Podatki, ki navajajo povišano stopnjo pedopsihiatričnih hospitalizacij in obiskov psiholoških svetovalnic ter močno povečan obisk študentskih svetovalnic, nedvomno kažejo, da gre za resnično pereč družbeni problem. Podobno ugotavljajo tudi že doslej opravljene slovenske empirične raziskave. Tamara Šavorn v magistrski nalogi *Stiske otrok in mladostnikov v času epidemije covid-19* ugotavlja, da so najpogostejše duševne stiske povezane s prehrano, finančnimi težavami, učnimi težavami in bivanjskimi problemi nasploh. Šavorn zaznava tudi geografsko neenakost pojavljanja teh stisk in dostopa do pomoči.

Številne znanstvene študije (Wimberly idr. »Perfectionism and Mindfulness: Effectiveness of a Bibliotherapy Intervention«; Levitt idr. »The Process of Personal Change Through Reading Fictional Narratives itn.) dokazujejo, da je biblioterapija oziroma bibliosvetovanje uveljavljen način

zagotavljanja pomoči pri težavah z duševnim zdravjem in za osebnostno rast pri vseh populacijah bralcev od otrok do starostnikov. V središču biblioterapije je predvsem usmerjeno branje kot način, na katerega lahko bralci reflektirajo, sprejemajo ter spreminjajo svoje počutje in vedenje. Branje lahko dopolnjuje terapevtski pogovor ob knjigi, lahko pa tudi ne. Raziskave na Slovenskem kažejo, da kljub potrebi po izvajanju biblioterapije (na primer v knjižnicah) ta praksa ni uveljavljena (Vlasta Zabukovec »Biblioterapija v knjižnici«). Prav tako ne obstajajo niti biblioterapevtski priročniki niti nabor z navodili za branje ustrezno opremljene otroške in mladinske literature, ki bi lahko staršem, pedagogom in mladostnikom pomagal najti ustrezno vrsto literature ter skozi usmerjeno branje reflektirati negativna čustva, počutja in strahove. Literatura kot sredstvo takšnega branja v primerjavi z rabo priročnikov za samopomoč zlasti pri mlajših bralcih omogoča varno zavetje fikcijskosti, znotraj katerega je mogoče premisliti in predelati duševne stiske, ne da bi tvegali izpostavljenost lastne ranljivosti, saj gre za izmišljena besedila, v katerih nenazadnje ne gre zares. Biblioterapevtsko branje ne pozna geografskih omejitev in je na voljo vsem, ki imajo dostop do spleta ali knjižnice, kajti biblioterapija ali bibliosvetovanje lahko poteka v skupini in ima vodjo (recimo bibliotekarje, pedagoge, starše itn., če gre za del klinične terapije, pa terapevte), ki uravnava diskusijo o literaturi, lahko pa poteka tudi na podlagi navodil in individualnega branja posameznika. Raziskave kažejo, da sta učinkovita oba pristopa.

Pričujoči priročnik je zato namenjen staršem in starim staršem, vzgojiteljem in učiteljem ter drugim skrbnikom otrok do konca prve triade osnovne šole. V njem so predstavljene nekatere težave, s katerimi se soočajo otroci, pa jih odrasli včasih ne prepoznamo pravilno, ter številne prednosti biblioterapije kot metode branja literarnih besedil, pomen spopadanja otrok s težavnimi temami pod vodstvom tistih, ki so jim blizu in jih imajo radi, ter kakšna je kakovostna otroška književnost in kako jo prepoznamo.

Priročnik so izdelale študentke, ki so v letu 2023 sodelovale pri projektu *Raziskovanje in uveljavljanje biblioterapije kot orodja preventivne obravnave duševnih stisk otrok in mladostnikov*, uvodni del pa smo prispevali mentorica dr. Anja Mrak, delovni mentor Žiga Kosec, urednik revij *Ciciban* in *Cicido*, ter mentor dr. Igor Žunkovič, ki sem bil tudi vodja projekta. Študentke so pregledale in analizirale obsežen nabor otroške književnosti ter poiskale tiste teme, težave in probleme, ki jih literarna besedila najbolj prepričljivo prikažejo. Pod vodstvom delovnega mentorja in pedagoških mentorjev so izbrale tista besedila, ki so kakovostna, ne podcenjujejo bralcev in so primerna za biblioterapevtsko branje. Študentke so med svojim delom pripravile in izvedle tudi biblioterapevtsko delavnico, na kateri so opravile praktični preizkus poteka in delovanja biblioterapevtskega branja. Izbor besedil in priprava biblioterapevtskega instrumentarija temeljita torej na teoretičnem poznavanju biblioterapije in na praktični izkušnji dela z otroki. Pri tem jim je pomagala sodelavka projekta Manca Marinčič, ki je biblioterapevtka in pripravlja doktorsko disertacijo na to temo.

V uvodnem delu priročnika Manca Marinčič najprej pojasni, kaj je literarna biblioterapija, kako poteka ter kako lahko koristi odraslim in otrokom. Nato dr. Anja Mrak opiše primer literarnega besedila, ki obravnava izjemno težavno temo, ter predstavi pedagoški pristop k tovrstnim besedilom in pomen pogovora z otroki tudi o najtežjih temah. V sklepnem eseju urednik Žiga Kosec na podlagi svojih izkušenj in primerov pokaže, kje lahko najdemo kakovostno otroško književnost, kako jo prepoznamo, zakaj je pomembno, da otrokom beremo kakovostno literaturo ter kako si lahko pri tem pomagamo s priročniki in revijami.

Drugi del priročnika je razdeljen glede na teme, ki so v ospredju posameznih zgodb. Vsebuje opis problema, ki ga nagovarjajo posamezne zgodbe ali

pesmi, analizo besedil in strategij pripovedovanja o problemu, predvsem pa vprašanja in navodila za branje ter navodila za pripravo branja in pogovora z otrokom o natančno določenem problemu, ki ga zadeva osebno ali pa je le del sveta, v katerem otrok živi in odrasča. Študentke so izbrale raznolik nabor besedil, ga analizirale ter pripravile vprašanja in ideje za naloge, skupno delo odraslih in otrok ter skupno branje, prek katerega lahko odrasli in otroci na pozitiven in varen način v objemu literarnega branja predelamo tegobe in strahove, s katerimi se soočamo. Izbrana so kakovostna besedila, primerna za predšolske in šolske otroke, biblioterapevtski instrumentarij pa je napravljen profesionalno ter v skladu z biblioterapevtskimi priporočili in standardi. Tako lahko vsakdo najde primerno zgodbo ali pesem za skupno branje otroka in odraslega ter duhovno rast obeh.

Drage bralke in dragi bralci, pred vami je priročnik, ki je nastal z obilico truda in požrtvovalnosti ter v najboljši veri in upanju, da bo marsikatere- mu odraslemu pomagal spregovoriti z otroki o ključnih, čeprav težavnih življenjskih temah, otrokom pa premagati morebitne ovire do srečnega in zadovoljnega odrasčanja.

### Bibliografija

Dobnik Renko, Bernarda, Peter Janjušević, Ivana Kreft Hausmeister, Maja Lampret, Andreja Mikuž, Andreja Mlinarič, Tanja Pristovnik. *Duševno zdravje otrok in mladostnikov v času epidemije covid-19*, <https://www.zd-kranj.si/data/files/1589536403.pdf> (dostop: 5. 6. 2024).

Wimberly, Tessa, Laurie Mints, Hannah Suh idr. »Perfectionism and Mindfulness: Effectiveness of a Bibliotherapy Intervention«, *Mindfulness* 7 (2016): 433–444.

Heidi Levitt, Woraporn Rattanasampan, Suwichit Chaidaroon, Caroline M Stanley, Tamara Robinson. »The Process of Personal Change Through Reading Fictional Narratives. *The Humanistic Psychologist* 37.4 (2009): 326–352.

Vlasta Zabukovec. »Biblioterapija v knjižnici«. *Knjižnica* 61.4 (2017): 23–34.