



KSZTAŁTOWANIE ZDOLNOŚCI REZYLIENCJI

SZKOLENIA BIBLIOTERAPEUTYCZNE DLA BIBLIOTEKARZY

2023

POLSKIE TOWARZYSTWO BIBLIOTERAPEUTYCZNE



Ministerstwo Kultury
i Dziedzictwa Narodowego

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego, pochodzących z Funduszu Promocji Kultury.



Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury

„Kształtowanie zdolności rezyliencji – szkolenia biblioterapeutyczne dla bibliotekarzy”

Zawartość:

tytuły str. 1

konspekty, w tym programy szkoleniowe, scenariusze zajęć, bibliografia str. 2-42

1. „Podróż w głąb siebie. O przebudzeniu i doświadczaniu dobrostanu we wszystkich obszarach życia” - jak dokonać autorefleksji na temat swojego życia, wartości, relacji z ludźmi i odczuwanego szczęścia. - Justyna Jurasz, Wojewódzka Biblioteka Publiczna w Olsztynie
2. Biblioterapia reminiscencyjna, warsztaty mające na celu przywoływanie miłych wspomnień, zdarzeń, relacji z ludźmi i towarzyszących im dobrych emocji - Justyna Jurasz, Wojewódzka Biblioteka Publiczna w Krakowie
3. Biblioterapia reminiscencyjna, warsztaty mające na celu przywoływanie miłych wspomnień, zdarzeń, relacji z ludźmi i towarzyszących im dobrych emocji - Justyna Jurasz, Dolnośląska Biblioteka Publiczna im. Tadeusza Mikołajskiego we Wrocławiu
4. Jak wspierać uchodźców z Ukrainy, po opuszczeniu ojczyzny, po utracie kontaktu z najbliższymi - Ewa Kramarczyk, Wojewódzka Biblioteka Publiczna i Centrum Animacji Kultury w Poznaniu
5. Wsparcie dla osób z depresją, jak znaleźć sens w życiu i uchronić przed próbą samobójczą - Ewa Kramarczyk, Wojewódzka i Miejska Biblioteka Publiczna im. C. Norwida w Zielonej Górze
6. Przybliżenie tematyki zagadnień z zakresu współczucia, wrażliwości, poczucia własnej wartości - Gabriela Olszewska, Wojewódzka i Miejska Biblioteka Publiczna im. C. Norwida w Zielonej Górze
7. Przybliżenie tematyki zagadnień z zakresu współczucia, wrażliwości, poczucia własnej wartości, różnorodności społeczno-kulturowej - Ewa Kramarczyk, Wojewódzka Biblioteka Publiczna w Krakowie
8. Podróż w głąb siebie. Jak dokonać autorefleksji na temat swojego życia, wartości, relacji z ludźmi i odczuwanego szczęścia. Jak wrócić do formy i odzyskać równowagę - prowadzi Grażyna Anna Sabińo, Dolnośląska Biblioteka Publiczna im. T. Mikołajskiego we Wrocławiu



Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury

Justyna Jurasz

Prezes Polskiego Towarzystwa Biblioterapeutycznego

Temat: Biblioterapia reminiscencyjna, warsztaty mające na celu przywoływanie miłych wspomnień, zdarzeń, relacji z ludźmi i towarzyszących im dobrych emocji

zajęcia na podstawie scenariusza zrealizowano:

miejsce: Wojewódzka Biblioteka Publiczna w Krakowie; data: 12.09.2023 r.

miejsce: Dolnośląska Biblioteka Publiczna im. Tadeusza Mikulskiego we Wrocławiu; data: 14.09.2023 r.

Program:

1. Biblioterapia reminiscencyjna w budowaniu dobrostanu i wzmocnienia mechanizmów pamięci.
2. Życie – historia zdarzeń, emocji i dokonanych wyborów – tworzenie kolaży, mandali, stop klatek i opowieści metaforycznych.
3. Dobre wspomnienia jak ciepły szal otulają serce i uczą jak żyć- recykling słów, recykling mocy.

Cele:

- podniesienie kompetencji zawodowych bibliotekarzy w zakresie biblioterapii;
- dostarczenie wiedzy na temat biblioterapii reminiscencyjnej;
- poznanie profilaktycznej i terapeutycznej funkcji literatury w celu wsparcia psychicznego czytelników;
- poszerzenie wiedzy uczestników na temat narzędzi i metod wykorzystywanych w biblioterapii;
- nabycie umiejętności doboru i wykorzystania literatury na temat doświadczania dobrostanu, poczucia szczęścia;
- dokonanie autorefleksji na temat swojego życia, wartości, budowania relacji międzyludzkich i odczuwanego szczęścia;



Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury

- autorefleksja oparta o analizę tekstów literackich oraz historii dotyczących własnych doświadczeń życiowych;
- stymulowanie twórczego podejścia do sytuacji życiowych, przełamywanie rutyny, nawyków i wzorców towarzyszących interpretacji zdarzeń oraz poszukiwanie innych, nowych punktów widzenia;
- zmiana spojrzenia na własne doświadczenia życiowe pozwalające na pełniejsze przeżywanie tego, co niesie codzienne życie, umożliwiające samookreślenie i uświadomienie sobie ważnych wartości i celów do realizacji;
- odniesienie się do ważnych wartości zawartych w opowieściach, które kształtowały postawy uczestników;
- przypominanie i powrót do ważnych wspomnień;
- uczenie się z doświadczeń życiowych, autorefleksja i autodystans.

Warunki techniczne:

- odbiorcy: do 30 osób, osoby dorosłe
- miejsce: biblioteka, sala konferencyjna
- czas trwania: 6 godz.

Metody pracy:

- pogadanka,
- wywiad,
- głośne czytanie,
- praca z tekstem,
- dyskusja,
- aktywizujące: burza mózgów, kula śniegowa, tworzenie opowieści,
- praca plastyczna (kolaż), tworzenie mandali.

Formy pracy:

- praca w parach
- praca w grupach
- praca indywidualna

Środki dydaktyczne:



Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury

- fotografie, drobne przedmioty codziennego użytku (np. grzebień, łyżka), zabawki, bibeloty (np. wstążka, bryloczek, serwetka, lusterko), lekarstwa, kosmetyki i tzw. „śmieci”- np. bilety wstępu, pierścionek, poplamiony list/laurka), zapakowane w sześć kopert.
- prezentacja
- arkusze papieru w formacie A4- 150 szt.
- nożyczki, kleje
- czasopisma - ok. 60 szt.
- mazaki
- tablica/flipchart, papier, marker
- rzutnik, ekran
- instrumenty muzyczne – 30 szt (tamburyn, cymbałki, grzechotki, kalimba, bębenki, piszczałki, talerze, jaja dźwiękowe itp.)

Bibliografia:

1. Aisato Lisa Życie, Wyd. Literackie, 2019
2. Brett Regina: Jesteś cudem, Wyd. Insignis, 2013
3. Brett Regina: Bóg nigdy nie mruga. Wyd. Insignis, 2012
4. Brett Regina: Kochaj. Wydawnictwo Insignis, 2017
5. Chmielewska Iwona: Dwoje ludzi. Format, 2016
6. Czernianin Wiktor, Czernianin Halina, Kiriakos Chatzipentidis: Podstawy współczesnej biblioterapii. Podręczniki akademicki. Wyd. Wydział Nauk Humanistycznych i Pedagogicznych Uniwersytetu Wrocławskiego, 2019
7. Glińska-Lachowicz Anna: Arteterapia w działaniu; propozycje warsztatów i działań arteterapeutycznych, Wydawnictwo Difin S.A., 2016
8. Karolak Wiesław: Książka artystyczna w arteterapii, Wyd. Difin S.A., 2016
9. Jędrzejewska-Wróbel Roksana, „Sznurkowa historia”, Wyd. Bajka, 2012
10. Maciąg Agnieszka; Dobrostan, Wyd. Otwarte, 2021
11. Vujcic Nick; Bez rąk, bez nóg bez ograniczeń, Wyd. Aetos Media 2012
12. Vujcic Nick: Niezwyciężony, Wydawnictwo Aetos Media, 2015
13. Wiking, M.: Sztuka tworzenia wspomnień. Jak kreować i zapamiętywać szczęśliwe chwile, Insignis, 2019
14. Raniszewska Dorota; Jeden obraz – wiele słów. Zastosowanie fotografii w rozwoju osobistym, terapii i pracy wychowawczej. Zapis podróży własnej. Wyd. Azymut, 2018
15. Seligman Martin E. P.: Co możesz zmienić, a czego nie możesz. Media Rodzina, 1995

Wiersze w zbiorach (wybór):

16. Jak się dziś czuję? Józefa Jucha
17. Wisława Szymborskiej „Nic dwa razy się nie zdarza”
18. ks. Jan Twardowskiego „Śpieszmy się kochać ludzi”

Przebieg zajęć

1. Powitanie uczestników

Prowadząca wita uczestników spotkania, przedstawia cel i tematykę szkolenia dotyczącą zagadnień z zakresu afirmacji życia, poczucia szczęścia, dobrostanu. Szkolenie jest realizowane przez Polskie Towarzystwo Biblioterapeutyczne w ramach projektu „Kształtowanie zdolności rezyliencji – szkolenia biblioterapeutyczne dla bibliotekarzy”, dofinansowanego ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego, pochodzących z Funduszu Promocji Kultury.

2. Zabawy integracyjne

- Poznajmy się „Mam na imię ...”; „Jestem ...”, „Pracuję ...”, „Temat biblioterapii jest mi... (znany/ nie znany)”

Uczestnicy kolejno przedstawiają się odpowiadając na powyższe pytania.

Dzięki zabawie prowadząca dowiadyuje się o dotychczasowych doświadczeniach uczestników związanych z biblioterapią.

- „Moje pierwsze 5 minut po przebudzeniu...”
- Zabawa w parach – wywiad (uczestnicy dopierają się w pary i przeprowadzają wywiad, pytają o czynności, o myśli partnera zaraz po przebudzeniu)

Każda para na forum składa relację opowiadając o 5 minutach po przebudzeniu partnera z pary.

3. Wprowadzenie w tematykę biblioterapii, biblioterapii reminiscencyjnej

Prowadzący podsumowuje poprzednie ćwiczenia wykorzystując w puencie wiersz „Jak się dziś czuję?” Józefy Juchy i nawiązując do emocji, jaki ten wiersz przywołał u uczestników oraz odwołując się do ich wiedzy i doświadczeń jakie posiadają wspólnie z uczestnikami tworzy definicję biblioterapii, biblioterapii reminiscencyjnej (wspomnieniowej) – zapisując cele, funkcje na tablicy/flipcharcie.

4. Wykład



Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury

„Biblioterapia reminiscencyjna w budowaniu dobrostanu i wzmocnienia mechanizmów pamięci” (definicja, funkcja, zadania: Kiriakos Chatzipentidis, Witold Czernianin, Ewa Tomasiak, Anna Glińska-Lachowicz, Wita Szulc, przykłady lektur metodycznych – prezentacja wybranych książek metodycznych)

5. Warsztaty

ćwiczenie – Opowieść biograficzna

1 część: Podział uczestników na sześć grup. Losowanie kopert z przedmiotami. Grupy mają stworzyć opowieść biograficzną na podstawie przedmiotów znajdujących się w kopertach. Mają określić płeć, wiek, zainteresowania, spróbować określić cechy charakteru, status społeczny (zawód, pełniona funkcja) oraz ich zinterpretować znaczenie tych przedmiotów w życiu opisywanego człowieka.

2 część: każda grupa prezentuje stworzoną opowieść biograficzną próbując określić stan emocjonalny tej osoby.

3 część: podsumowanie ćwiczenia. Prowadzący wraz z uczestnikami tworzy wnioski dotyczące naszej oceny innych.

4 część: -Tworzenie swojej autobiografii

Każda osoba wybiera trzy przedmioty umieszczone w kopertach, które mogą odwoływać się do ich subiektywnych przeżyć, wywołują miłe wspomnienie, przywołują pozytywnie emocjonalnie jakieś wydarzenie, czynność, związane jest z relacją z bliską osobą, z ważnymi słowami, które zostawiły ślad w sercu.

5 część: Dokonanie autorefleksji: Jak to wspomnienie wpłynęło na kształtowanie wyborów, upodobań, cech charakteru sposobu bycia, życia itd.

6 część: Chętne osoby dzielą się swoim wspomnieniem, opowiadają swoją historię.

7 część: Podsumowanie ćwiczenia: pytania retoryczne, pogadanka.

Prowadzący pyta o uczucia uczestników, przykładowe pytania;

- Jak się czuliście będąc kreatorami czyjeś historii a jak się czuliście opowiadając swoją własną historię?



Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury

- Jak przedstawione historie mogą wpłynąć na doświadczanie życia?
- Czy to ćwiczenie może stanowić proces autokreacji, kształtowania siebie?

Jeśli tak, to w jaki sposób?

6. Wykład

„Doświadczenia autobiograficzne jako możliwość wspomaganie rozwoju i budowania dobrego życia” (rola wspomnień, znaczenie zapachów, kolorów, gestów w budowaniu wspomnień, autoterapia, reminiscencja artystyczna, autokreacja według Anny Glińskiej- Lachowicz- prezentacja)

7. Warsztaty

Przykłady ćwiczeń warsztatowych związanych z biblioterapią reminiscencyjną. Poszukiwanie możliwości nowego spojrzenia na doświadczenia autobiograficzne.

Temat: Życie, moje życie – historia zdarzeń, emocji i dokonanych wyborów – tworzenie kolaży, mandali, stop klatek, opowieści metaforycznych. muzycznych improwizacji.

A. Omówienie przez prowadzącego wybranej metody pracy podczas wspólnego czytania wybranych tekstów literackich lub ich fragmentów.

- „Życie” Lisy Aisato całość- (opowieść metaforyczna, kolaż)
- „Dwoje ludzi” – Iwona Chmielewska, (całość- kolaż, mandala, stop klatka)
- „Sznurkowa historia” – Roksany Jędrzejewskiej -Wróbel- (rozdz.Szuflada- mandala, opowieść metaforyczna)
- „Niezwyciężony” – Nick Vujcic (rozd. Powołany do realizacji celu, s.107, „Bez perspektyw na wyzdrowienie- s. 149- mandala, stop klatka)
- „Jesteś cudem” Reginy Brett- (lekcja 15- Sekret życia.., s.109- stop klatka, mandala, kolaż)
- „Bóg nigdy nie mruga” Reginy Brett (lekcja 19 – Nigdy nie jest za późno na szczęśliwe dzieciństwo, s. 118 - mandala)

B. Analiza wybranych fragmentów: o wartościach, o ważnych wydarzeniach życiowych, o sile w podejmowaniu walki z trudami życia, z chorobą, kalectwem, o dobrych emocjach, które mogą być siłą napędową do działania, o zasługach osób bliskich w pokonywaniu lęku, o bliskości, o dobrych ludziach, o sile rodzinnego domu, zrozumieniu, empatii, o poczuciu szczęścia, pielęgnowaniu wspomnień, roli osób w dokonywaniu wyborów życiowych, sile słów, pełni życia - rozmowa.

8. Ćwiczenie



Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury

Linia życia - graficzne obrazy autobiografii

Zadanie A

Uczestnicy rysują swoją linię życia na kartkach A4 obrazującą swoje życie i zaznaczają na niej najważniejsze wydarzenia, określają najważniejsze etapy życia. Omawiają to ćwiczenie w parze.

Zadanie B

Uczestnicy rysują „spirale” życia symbolizującą ich życia i zaznaczają na niej ważne wydarzenia. Spirala pozwala na ukazanie wielowątkowości występującej w historii życia. Ważnym wydarzeniom mogą towarzyszyć inne.

Zadanie C

Uczestnicy na wybranej linii A lub B dopisują nazwy emocji, kolorów, zapachy.

Zadanie D

Podsumowanie ćwiczenia - pytania do uczestników:

- Która forma opisu życia jest Ci bliższa?
- Czy to ćwiczenie dało inne spojrzenie na doświadczenie autobiograficzne?
- Puenta wynikająca z ćwiczenia- Rundka: każdy z uczestników kończy zdanie „Przypominanie zdarzeń pozwala na ...”

1. Ćwiczenie

Codziennność - niecodziennność

Zadanie A

- Uczestnicy dzielą kartkę A4 na dwie części : na jednej zapisują wszystkie skojarzenia związane ze słowem „codziennność” , a na drugiej wszystkie ze słowem „niecodziennność”.
- Uczestnicy odpowiadają na pytania: Czym się różnią te obszary? Co to jest dla Ciebie „codziennie” , a co „niecodzienne”?

Jakie wartości, emocje i aktywności łączą się z „codziennością”?

Jakie wartości, emocje i aktywności łączą się z „niecodziennością”?

Co łączy, a co różni ze sobą „codziennność” i „niecodziennność”?

Zadanie B



Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury

- W grupach trzyosobowych uczestnicy dzielą się swoimi przemyśleniami i podają sposoby na to, jak uczynić codzienność bardziej niecodzienną. Każdy uczestnik wybiera jedno działanie, które jest dla niego ważne, interesujące.
- Uczestnicy odpowiadają na pytania: Jakie aktywności przynoszą ci najwięcej satysfakcji? Które działania powodują, że czujesz się spełniona/spełniony?

Zadanie C

- Zadanie domowe dla uczestników: zaplanuj, co zrobisz w najbliższym tygodniu, aby twoja codzienność była bardziej niecodzienna i abyś czuł/a się bardziej spełniony.

Zadanie D

Uczestnicy w grupach piszą wspólnie opowiadanie lub wiersz pt. „Krótka historia niecodzienności”.

2. Ćwiczenie

Dobre wspomnienia jak ciepły szal otulają serce i uczą jak żyć- recykling słów, recykling mocy.
Zadanie A

Uczestnicy za pomocą wyciętych z gazet słów, metafor, zwrotów, fraz określają siebie, swoje upodobania, wyznawane wartości, co jest dla nich najważniejsze w życiu, co powoduje, że czują się szczęśliwi/ spełnieni, jakie dobre wspomnienie ich otulają i które ich zdaniem z tworzonych obecnie rytuałów, postaw życiowych, przyzwyczajzeń, relacji chcieliby zachować w „Skrzynce wspomnień”

(pytania pomocnicze wyświetlone są na prezentacji: Jestem ..., Lubię..., Kiedy czuję się szczęśliwy/-a?Wartości, które kierują moim życiem....Dobre wspomnienie to ...Do skrzynki wspomnień chciałbym/-łabym schować

Zadanie B

Podsumowanie ćwiczenia przez prowadzącego: Dobre wspomnienia kształtują nasze myślenie o sobie i o świecie, dają wzorce zachowań, przywołują miłe uczucie, samopoczucie, wzruszają, wzmacniają, dodają siły, pielęgnują pamięć o bliskich nam osobach, wzmacniają wiarę w dobro, w miłość.

Metoda biograficzna służy rozwojowi indywidualnemu, pozwala na bardziej aktywne i świadome życie. Autobiografia jest pewnego rodzaju interpretacją doświadczeń, pozwala na ich uporządkowanie, opiera się na twórczej aktywności i posiadaniu własnego pomysłu na



Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury

podejmowanie wartościowych działań i realizowanie ważnych projektów dotyczących własnego życia.

9. Na zakończenie zabawa: Muzyczna improwizacja emocji.

- Zabawa 1: Uczestnicy za pomocą instrumentów określają swoje emocje związane z dzieciństwem, dorastaniem i bycie dorosłym.
- Zabawa 2: Orkiestra szczęśliwego życia
- Prowadzący zarządza, kiedy poszczególne instrumenty włączają się w tworzenie muzyki.
- Zabawa 3: Ewaluacja spotkania za pomocą instrumentów muzycznych.

10. Zakończenie

Przeczytanie wierszy „Nic dwa razy się nie zdarza” Wisławy Szymborskiej i „Śpieszmy się kochać ludzi..” ks. Jana Twardowskiego (teksty na prezentacji - czyta prowadzący).

Zachęcenie uczestników do

- odwiedzania strony internetowej Polskiego Towarzystwa Biblioterapeutycznego,
- wzmocnienia kompetencji prowadzenia zajęć czytelniczych z elementami biblioterapii poprzez ciągłe ulepszanie warsztatu i korzystanie z materiałów publikowanych w biuletynie „Biblioterapeuta”,
- członkostwa w Polskim Towarzystwie Biblioterapeutycznym.



Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury

Justyna Jurasz

Prezes Polskiego Towarzystwa Biblioterapeutycznego

Temat: „Podróż w głąb siebie. O przebudzeniu i doświadczaniu dobrostanu we wszystkich obszarach życia” - jak dokonać autorefleksji na temat swojego życia, wartości, relacji z ludźmi i odczuwanego szczęścia.

zajęcia na podstawie scenariusza zrealizowano:

miejsce: Wojewódzka Biblioteka Publiczna w Olsztynie; data: 6.09.2023 r.

Program szkolenia:

- Wykład: Biblioterapia w przebudzeniu i doświadczaniu dobrostanu.
- Teoretycznie i lirycznie.
- Wykład: Przykłady literatury wzmacniającej w trosce o nasz dobrostan
- Warsztaty: Ja i moje życie. Wartości i tworzone relacje ze sobą i z innymi. Poczucie wolności, spełnienia i bogactwa szczęścia. Warsztaty na podstawie książek: „Jesteś cudem”, „Kochaj” Reginy Brett; „Miłość” Agnieszki Maciąg; „Niezwyknięty” Nicka Vujcica; „Pozwól, że Ci opowiem...” J. Bucay.

Cel szkolenia:

- podniesienie kompetencji zawodowych bibliotekarzy w zakresie biblioterapii,
- poznanie profilaktycznej i terapeutycznej funkcji literatury w celu wsparcia psychicznego czytelników;
- poszerzenie wiedzy uczestników na temat narzędzi i metod wykorzystywanych w biblioterapii,
- nabycie umiejętności doboru i wykorzystania literatury na temat doświadczania dobrostanu, poczucia szczęścia.
- Dokonanie autorefleksji na temat swojego życia, wartości, budowania relacji międzyludzkich i odczuwanego szczęścia.

Warunki techniczne:

- uczestnicy: ok. 30 osób, osoby dorosłe
- miejsce: biblioteka, sala konferencyjna
- czas trwania: 6 godz.



Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury

Metody pracy:

- wykład
- pogadanka,
- głośne czytanie,
- praca z tekstem,
- dyskusja,
- burza mózgów,
- praca plastyczna (kolaż)
- trening relaksacyjny Jakobsona

Formy pracy:

praca indywidualna

Środki dydaktyczne:

- zdjęcia, fotografie z gazet - 50 szt.
- prezentacja
- paski papieru – 2cm x 8cm – 150 szt.
- arkusze papieru w formacie A3- 30 szt.
- nożyczki, kleje
- czasopisma - ok. 60 szt.
- tablica/flipchart, papier, marker
- rzutnik, ekran
- dostęp do strony: www.biblioterapiatow.pl, www.pedagogiczna.pl,

Bibliografia do zajęć:

1. Aisato Lisa: Życie, Wydawnictwo Literackie, 2022
2. Bucaj Joy: Bajka o słoniu [w"] Pozwól, że Ci opowiem... bajki, które nauczyły mnie żyć", Wyd. Replika, 2013.
3. Brett Regina: Jesteś cudem, Wyd. Insignis, 2013
4. Brett Regina; Bóg nigdy nie mruga" .Wyd, Insignis, 2012
5. Brett Regina : Kochaj, Wyd,Insignis, 2017
6. Chmielewska Iwona: Dwoje ludzi Wrocław: Format, 2016
7. Maciąg Agnieszka; Dobrostan, Wyd. Otwarte, 2021



Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury

8. Maciąg Agnieszka: Miłość, Wyd Otwarte, 2019
9. Nazaretanka Magdalena: Ballada o szczęściu-
<https://pruszcz.diecezja.gda.pl/index.php/grupy-i-wspolnoty/msza-przedszkolakow/40-ballada-o-szczesciu>
10. Vujcic Nick; Bez rąk, bez nóg bez ograniczeń, Wyd. Aetos Media 2012
11. Vujcic Nick: Niezwyciężony, Wyd Aetos Media, 2015

Przebieg zajęć:

1. Powitanie uczestników

Prowadząca wita uczestników spotkania, przedstawia cel i tematykę szkolenia dotyczącą zagadnień z zakresu afirmacji życia, poczucia szczęścia, dobrostanu. Szkolenie jest realizowane przez Polskie Towarzystwo Biblioterapeutyczne w ramach projektu „Kształtowanie zdolności rezyliencji – szkolenia biblioterapeutyczne dla bibliotekarzy”, dofinansowanego ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego, pochodzących z Funduszu Promocji Kultury.

2. Zabawa integracyjna

- Poznajmy się – Mam na imię ... jestem ... pracuję ... Dzięki zabawie prowadząca dowiadyuje się także o dotychczasowych doświadczeniach uczestników związanych z biblioterapią.

3. Wprowadzenie w tematykę biblioterapii

- Zabawa słoneczko: Biblioterapia to.....

Każdy z uczestników pisze na karteczkach pięć skojarzeń związanych z terminem biblioterapia

Biblioterapia według mnie to...

Prowadząca promycki hasła układa wokół terminu Biblioterapia tworząc słoneczko. Wyjaśnia i ocenia użyte skojarzenia w praktycznym i teoretycznym zastosowaniu terminologii biblioterapii.

4. Biblioterapia w przebudzeniu i doświadczaniu dobrostanu. Teoretycznie i lirycznie-wykład.



Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury

(definicja, cele i zadania, rodzaje, historia, fazy procesu biblioterapeutycznego, funkcja biblioterapii)

5. Prezentacja

strony www.biblioterapiatow.pl jako źródło wiedzy o biblioterapii, polecanych publikacjach, działalności Polskiego Towarzystwa Biblioterapeutycznego.

6. Prezentacja literatury metodycznej biblioterapeutycznej:

Źródło: <https://padlet.com/jjurasz1/biblioterapia-j8xpjfbad29kb1s1>

7. Wykład

Przykłady literatury wzmacniającej w trosce o nasz dobrostan – prezentacja książek

8. Ćwiczenie

„Szczęście to...”. Każdy z uczestników na za zadanie dokończyć zadanie wypowiadając je na głos. Dopowiada jeden wyraz.

9. Ćwiczenie

Kiedy czuję się szczęśliwa/y, dobre chwile, miłe wspomnienia?

Z rozsypanych kart, zdjęć, uczestnicy wybierają jedno, które odnosi się do ich poczucia szczęścia. Chętne osoby dzielą dokonanym wyborem uzasadniając je.

10. Definiowanie szczęścia na podstawie „Ballady o szczęściu”.

(Wiersz wyświetlony na prezentacji)

11. Dyskusja na temat definicji szczęścia, poczucia szczęścia i dobrostanu w oparciu o wiersz i swoje przekonania, wiedzę.

- Przytoczenie definicji szczęścia: Phila Bosmana i innych filozofów (Arystoteles, Platon, Epikur, Nietzsche, José Ortega y Gasset, Slavoj Zizek)
- Omówienie koncepcji hierarchii potrzeb Abrahama Maslowa i jej wpływu na zaspokojenie poczucia zadowolenia, radości życia, szczęścia.



Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury

- Omówienie definicji dobrostanu i filarów szczęścia według Agnieszki Maciąg (książki: „Dobrostan” i „Miłość”) i koncepcji własnej wartości, prawa przyciągania, dążenia do harmonii.

15. Ćwiczenie

Przebaczenia i współczucia (według Agnieszki Maciąg) – przebieg ćwiczenia na prezentacji.

To ćwiczenie ważne do przepracowania trudnej relacji, która unieszczęśliwia (np. bolesne rozstanie, żal do przyjaciela, konflikt) to polecam ćwiczenie odpuszczenia. Umiejętność przebaczenia jest niezwykle ważnym elementem dobrostanu. Nie możemy go doświadczać, nosząc w sercu urazę, żal czy złość.

Przebieg ćwiczenia:

Uczestnicy biorą kilka głębokich wdechów i wydechów. W myślach powtarzają słowa, które czyta prowadząca.

Tak jak ja - ta osoba szuka szczęścia w życiu.

Tak jak ja – ta próbuje uniknąć cierpienia.

Tak jak ja – ta osoba poznała smutek, samotność i rozpacz.

Tak jak ja- ta osoba stara się zaspokoić swoje potrzeby.

Tak jak ja- ta osoba uczy się życia.

16. Ćwiczenie afirmacji dobrostanu

tekst afirmacji wyświetlony na prezentacji

Afirmacja – tekst

Nie zamierzam się śpieszyć.

Nie będę się zamartwiać tym, jak się sprawy ułożą.

Ufam w zmysł Stwórcy.

Ufam, że wszelkie dobro, które do mnie należy właśnie się do mnie zbliża.

Jestem spokojna.

Omówienie powyższych ćwiczeń, celowości. Wyjaśnienie dążenia do harmonii w budowaniu szczęśliwego życia.



Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury

Wszystko, co robimy i tworzymy, a także sposób w jaki żyjemy powinno dawać nam i innym siłę, mądrość, wsparcie. Aby doświadczyć dobrostanu powinniśmy się stać tymi, którzy kreują, akceptują, doceniają i kochają.

17. Prezentacja książek

„Życie” Lisa Aisato , R. Brett: „Jesteś cudem” , „Kochaj”, N. Vujcic „Bez nóg bez rąk, bez ograniczeń” , „Niezwycięzony” J. Bucay ,Bajka o słoniu” , I. Chmielewska „Dwoje ludzi” .

Recenzowanie treści książek, przytoczenie fragmentów związanych z wartościami, poczuciem szczęścia, wpływu relacji międzyludzkich na jakość życia i stan dobrostanu.

R. Brett: „Jesteś cudem”(Lekcja 2, lekcja 9, lekcja 11, lekcja 39) , „Kochaj” (lekcja 5, lekcja 20, lekcja 35, lekcja 36, lekcja 43).

Nick Vujcic – Niezwycięzony – Rozdział Moja wiara w działaniu – s. 21- 27.

18. Ćwiczenie

„O sobie..” Uczestnicy kończą zdania frazami, słowami wyciętymi z gazet na temat siebie i swojego życia.

Pytania przygotowane na karcie pracy (wyświetlone na prezentacji) to:

Kim jestem? Co lubię? Bez czego nie mogłabym żyć? Do szczęścia potrzebuję? W wolnej chwili... Z czego jestem dumna?

Uczestnicy prezentują wykonane zadanie.

Rozmowa na temat wykonanego ćwiczenia: formuły i poczucia bezpieczeństwa, intymności, refleksji na temat siebie, swojego myślenia i wpływu na bieg życia. Rozmowa o użytych frazach, metaforach i porównaniach.

19. Podsumowanie szkolenia

Rundka kończąca: uczestnicy kolejno wypowiadają się na temat szkolenia, dzielą się refleksjami z jakimi z niego wychodzą.



Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury

Gabriela Wiktorczyk

Polskie Towarzystwo Biblioterapeutyczne

Temat: Przybliżenie tematyki z zakresu poczucia własnej wartości, wrażliwości i współczucia - scenariusz szkolenia dla bibliotekarzy

zajęcia na podstawie scenariusza zrealizowano:

miejsce: Wojewódzka i Miejska Biblioteka Publiczna im. C. Norwida w Zielonej Górze, data: 11.10.2023 r.

Cele:

- podniesienie kompetencji zawodowych bibliotekarzy w zakresie biblioterapii,
- poznanie profilaktycznej i terapeutycznej funkcji literatury w celu wsparcia psychicznego czytelników i nowych form animacji czytelnictwa,
- poszerzenie wiedzy uczestników na temat narzędzi i metod wykorzystywanych w biblioterapii,
- nabycie umiejętności doboru i wykorzystania literatury na temat podnoszenia poczucia własnej wartości, wrażliwości i współczucia

Warunki techniczne:

- uczestnicy: ok. 30 osób, osoby dorosłe
- miejsce: biblioteka, sala konferencyjna
- czas trwania: 6 godz.

Metody pracy:

- pogadanka,
- głośne czytanie,
- praca z tekstem,
- dyskusja,
- burza mózgów,
- praca plastyczna (kolaż)



Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury

Formy pracy:

- praca zbiorowa,
- praca indywidualna

Środki dydaktyczne:

- gra *Gra na emocjach*
- prezentacja
- *Przepis na poczucie własnej wartości* - karta pracy
- *Wywiad ze sobą* - karta pracy
- *Wrażliwiec* - książka w formacie PDF
- karty afirmacyjne *Karty Pozytywnej Inspiracji*
- karty afirmacyjne *Słowa mocy*
- maskotka Pink
- arkusze papieru w formacie A3
- nożyczki, kleje
- czasopisma - ok. 50 szt.
- wycięte z papieru pakowego kółka, przecięte na pół - 60 szt.
- ozdobne kartki formatu 8x12 cm - 30 szt.
- mazaki
- ozdobne pudełko/szkatułka
- tablica/flipchart, papier, marker
- rzutnik, ekran

Bibliografia:

1. Beascoa S., Plans E.: *Superbohaterzy są wśród nas*. Warszawa: Mamania, 2022
2. Chmielewska Iwona: *Cztery zwykłe miski*. Wrocław: Format, 2016
3. Cox Beth: *Buduję swoją pewność siebie!*. Warszawa: Smart Books, 2021
4. Cox Beth: *Kocham być sobą!*. Warszawa: Smart Books, 2021
5. Cox Beth: *Odkrywam swoją moc!*. Warszawa: Smart Books, 2021
6. Dodziuk Anna: *Bajka o Ciepłym i Puchatym*. [W:] *Pokochaj siebie*. Warszawa 1989
7. Isern Susanna: *Postaw się na moim miejscu*. Toruń: Tako, 2021
8. Isern Susanna: *Wielka księga supermocy*. Warszawa: Mamania, 2020
9. Krupska Beata: *Szklany Człowiek*. [W:] *Bajki*. Warszawa 1989

10. Logan Megan: *Pokochaj siebie*. Warszawa: Poradnia K, 2022
11. Machacz Anna: *Wrażliwiec*. Kraków: Wrażliwie, 2023
12. Machacz Anna, Żukowska-Bąk Magdalena: *Wrażliwość jest siłą*. Kraków: Wrażliwie, 2022
13. Maciąg Agnieszka: *Słowa mocy*. Kraków: Otwarte, 2019
14. Młodnicka Urszula: *Bądź sobą, Pinku!* Gliwice: Helion, 2023
Młodnicka Urszula: *Jesteś ważny, Pinku!* Gliwice: Helion, 2020
15. Młodnicka Urszula: *Jesteś prawdziwym przyjacielem, Pinku!* Gliwice: Helion, 2022
16. Neff Kristin: *Samowspółczucie. Wykorzystaj techniki uważności, aby zaakceptować siebie i zbudować wewnętrzną siłę*. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2022
17. Piątkowska Barbara, Piątkowski Tomasz: *Franek już nie narzeka*. [Borowiec]: Kokoszka, 2023
18. Piątkowska Barbara, Piątkowski Tomasz: *Jak Leon polubił siebie*. [Borowiec]: Kokoszka, 2021
19. Piątkowska Barbara, Piątkowski Tomasz: *Puchate i kolczaste*. [Borowiec]: Kokoszka, 2021
20. Pietrzak-Płachta Iwona: *Wypożyczalnia skrzydeł*. Warszawa: Agora, 2023
21. Verde Susan: *Ja, człowiek*. Warszawa: Maman, 2021
22. Yamada Kobi: *Może*. Olsztyn: Levyz, 2022
23. Żukowska-Bąk Magdalena: *Różnimy się skrzydłami*. Kraków: Wrażliwie, 2021

Przebieg zajęć:

1. Powitanie uczestników

Prowadząca wita uczestników spotkania, przedstawia cel i tematykę szkolenia dotyczącą zagadnień z zakresu poczucia własnej wartości, współczucia i wrażliwości. Szkolenie jest realizowane przez Polskie Towarzystwo Biblioterapeutyczne w ramach projektu „Kształtowanie zdolności rezyliencji – szkolenia biblioterapeutyczne dla bibliotekarzy”, dofinansowanego ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego, pochodzących z Funduszu Promocji Kultury.

2. Zabawa integracyjna

Zabawa z wykorzystaniem kart obrazkowych z „Gry na emocjach”. Prowadząca zaprasza do wybrania jednego obrazka, który każdemu z uczestników kojarzy się z jego osobą, cechami czy zainteresowaniami. Uczestnicy kolejno mówią swoje imię, wymieniają miejsce, w którym



Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury

pracują oraz opowiadają, dlaczego wybrali daną kartę. Dzięki zabawie prowadząca dowiaduje się także o dotychczasowych doświadczeniach uczestników związanych z biblioterapią.

3. Wprowadzenie w tematykę biblioterapii

W ramach wprowadzenia w tematykę biblioterapii prowadząca prezentuje książkę *Wypożyczalnia skrzydeł*. Jej autorką jest Iwona Płachta-Pietrzak, Nauczycielka Roku 2022, która prowadzi bibliotekę szkolną – „wypożyczalnię skrzydeł” w Pliszczynie (woj. lubuskie). Za swoją misję uważa podanie właściwej książki, właściwemu czytelnikowi, we właściwym czasie. Książka *Wypożyczalnia skrzydeł* to picterbook – hołd dla bibliotek i osób tam pracujących, które autorka nazywa „czarodziejami książek”. Tytułowe skrzydła to skrzydła wyobraźni, na których można polecieć w wymyślone światy. Książka jest także o „dmuchaniu w skrzydła” dzieci po to, by rozwijać w nich poczucie własnej wartości, empatię i wrażliwość. To właśnie jest tematem szkolenia i tym zajmuje się biblioterapia.

Następuje krótkie teoretyczne wprowadzenie w tematykę biblioterapii (definicja, cele, rodzaje biblioterapii...)

4. „Książki, które dodają skrzydeł” - prezentacja książek wzmacniających poczucie własnej wartości

Przy pomocy przygotowanej prezentacji prowadząca omawia książki wzmacniające poczucie własnej wartości, ze wskazaniem ich potencjału warsztatowego.

- Prezentacja książki *Może*, której przesłanie brzmi, że w każdym człowieku tkwi magiczny potencjał.
- Książki o supermocach i superbohaterach: *Wielka księga supermocy*, *Superbohaterzy są wśród nas*. Głównym przesłaniem tych książek jest to, że superbohaterami nie są wyłącznie postaci z bajek, komiksów i filmów. Superbohaterów spotykamy w codziennym życiu, a każdy z nich ma jakąś supermoc. Są to mocne strony, talenty, umiejętności, rzeczy, które lubimy robić. Każdy z nas ma takie supermoce, każdy z nas jest superbohaterem.
- Omówienie warsztatu *Jesteśmy superbohaterami* na podstawie książki *Superbohaterzy są wśród nas* (krótkie omówienie celów, przekazywanych treści, metod pracy i przebiegu zajęć).
- Prowadząca dodaje, że scenariusz tego warsztatu został opublikowany w październikowym numerze czasopisma „Biblioteka w Szkole”, w dodatku „Biblioterapia w Szkole”. W tym miejscu opowiada, skąd czerpać inspiracje do prowadzenia warsztatów, gdzie szukać scenariuszy i materiałów do zajęć (m.in. „Biblioteka w Szkole”, „Biblioteka



Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury

Publiczna”, „Biblioterapeuta”, strony wydawnictw – m.in. Mamania, Dwie Siostry, blog Biblioteczka-Apteczka, strona PTB i inne).

- Prezentacja książek z serii o Pinku (*Jesteś ważny, Pinku!*, *Bądź sobą, Pinku!*, *Jesteś prawdziwym przyjacielem, Pinku!*, *Odwagi, Pinku!*). Na podstawie książek o Pinku można przeprowadzić zajęcia (np. *Każdy jest wyjątkowy*, *Moje mocne strony*, *Bądź sobą*, *Bądź swoim najlepszym przyjacielem*) z wykorzystaniem zadań, kart pracy, które są zamieszczone w książkach.
- Omówienie warsztatu *Warto być sobą*, który wykorzystuje bajkę wydaną w formie teatrzyku kamishibai *Jak Leon polubił siebie*. Prowadząca opowiada pokrótce o pracy z teatrzykiem kamishibai, wydawnictwach specjalizujących się w wydawaniu kart kamishibai. Następnie omawia cele, metody pracy i przebieg warsztatu *Warto być sobą*.
- Prezentacja książek z serii TAK wydawnictwa Smart Books: *Buduję swoją pewność siebie!*, *Odkrywam swoją moc! Kocham być sobą!* Są to książki z zadaniami – prowadząca podaje kilka przykładów zadań, które można wykorzystać podczas warsztatów z dziećmi.
- Pozostając w temacie książek z zadaniami, prowadząca prezentuje książkę *Pokochaj siebie*. Tym razem jest to przewodnik dla kobiet, zawierający teksty i zadania mające na celu budowanie pewności siebie, rozwijanie wrażliwości i autoempatii, rozwijanie umiejętności nazywania i radzenia sobie z emocjami.

5. Ćwiczenie: Przepis na poczucie własnej wartości

Prowadząca proponuje ćwiczenie z książki *Pokochaj siebie*, polegające na stworzeniu przepisu na poczucie własnej wartości, z użyciem własnych, unikalnych, magicznych składników.

Uczestnicy wykonują ćwiczenie na kartach pracy. Chętne osoby przedstawiają na forum swoje „przepisy”.

6. Prezentacja książek poruszających tematykę współczucia i empatii

Prowadząca omawia książki:

- *Postaw się na moim miejscu*
- *Ja, człowiek* – przy okazji tej książki wspomina też o innych książkach z tej serii wydawnictwa Mamania (*Ja, spokój*, *Ja, joga*, *Ja, uważność*).

7. Dyskusja

Prowadząca zaprasza uczestników do dyskusji zadając pytania:

- Co to jest współczucie?
- Czym jest empatia?
- Czy współczucie i empatia są tym samym?
- Czym jest samowspółczucie?
- Jakie są formy wyrażania empatii, współczucia i samowspółczucia?

W tym miejscu prowadząca wspomina o książce *Samowspółczucie* wydanej przez Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne. Prowadząca opowiada o kilku technikach proponowanych w książce.

Ta książka jest ważna w kontekście budowania poczucia własnej wartości i akceptacji siebie, a także wrażliwości na siebie i innych.

8. Ciepłe i puchate

Mówiąc o empatii, życzliwości i wrażliwości na drugiego człowieka, prowadząca zaprasza do wysłuchania *Bajki o Ciepłym i Puchatym*. Następnie opowiada o warsztacie prowadzonym na podstawie bajki, także w wersji z teatrykiem kamishibai i kartami *Puchate i kolczaste* wydawnictwa Kokoszka. Uczestnicy wskazują przykłady, co w naszym życiu jest ciepłe i puchate, a co zimne i kolczaste. Podsumowaniem warsztatu jest stwierdzenie, że każdy z nas ma wybór, co rozdaje w życiu, czy ciepłe i puchate czy zimne i kolczaste, a tak jak była mowa w bajce, od rozdawania ciepłego i puchatego wcale nam go nie ubywa, przeciwnie – my sami otrzymujemy go więcej!

Odnosnie wyboru wartości, jakimi kierujemy się w życiu prowadząca wspomina o jeszcze jednej bajce i czyta tekst *Bajki o dwóch wilkach*. Następuje krótka rozmowa o treści bajki, o wyborze, jaki mamy, którego wilka chcemy dokarmiać. Czy czarnego symbolizującego żal, strach, smutek, zawiść, kłamstwo, czy białego, który jest symbolem miłości, prawdy, życzliwości, radości i akceptacji.

9. Przybliżenie tematyki wrażliwości

Prowadząca omawia książki wydawnictwa Wrażlive:

- *Wrażliwość jest siłą*



Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury

- **Różnimy się skrzydłami**

Następnie opowiada o działalności krakowskiego wydawnictwa Wrażliwe, kampanii „Książka ma moc”. Jest to kampania na rzecz zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży, wskazująca na terapeutyczną rolę książek w zapobieganiu depresji i próbom samobójczym oraz wzmacnianiu odporności psychicznej. W ramach kampanii wydawnictwo tworzy „biblioteczki mocy” w poradniach psychologiczno-pedagogicznych i bibliotekach, „miejsca wrażliwe” (centra kultury, w których prowadzone mają być warsztaty bajko- i biblioterapeutyczne oraz debaty, spotkania nt. wzmacniania odporności psychicznej dzieci i młodzieży, budowania postaw szacunku i akceptacji dla inności). Ponadto wydawnictwo tworzy webinary, a na stronie internetowej dostępna jest baza „książek wrażliwych”, książek o potencjale biblioterapeutycznym. Prowadząca wspomina o przypadającym w tym czasie Światowym Dniu Zdrowia Psychicznego.

- **Wrażliwiec** – prowadząca prezentuje książkę autorstwa Anny Machacz, wydaną przez wydawnictwo Wrażliwe. Jest to picterbook, skierowany do nastolatków, ale też do rodziców i osób pracujących z dziećmi i młodzieżą. Jego bohaterką jest nastolatka, która czuje się niedopasowana do świata, w którym przyszło jej żyć, czuje, że nie spełnia oczekiwań swojego ojca. Uważa, że czuje za bardzo i za mocno. To prowadzi do dramatycznych pytań, czy jest potrzebna, czy powinna żyć. Przesłaniem książki jest jednak myśl, że można i że warto prosić o pomoc!

Książka prezentowana jest przedpremierowo, na ekranie, w formie PDF.

10. Warsztat *Co Ty powiesz światu za pomocą czterech zwykłych-niezwykłych misek?*

Prowadząca prezentuje kolejny picterbook *Cztery zwykłe miski* Iwony Chmielewskiej. Przy tej okazji wspomina krótko o możliwościach wykorzystania picterbooków do warsztatów biblioterapeutycznych.

Na podstawie książki *Cztery zwykłe miski* można stwierdzić, że książkę można wymyślić o wszystkim, a do jej stworzenia mogą przydać się nikomu niepotrzebne materiały, z recyklingu (jak wycięte z papieru pakowego cztery „miski”), ale też, że dzięki wrażliwości na drugiego człowieka i empatii zarówno autora, jak i czytelnika, książka może być o czymś bardzo ważnym - o niesprawiedliwości społecznej, tolerancji, dzieleniu się.

Prowadząca zadaje uczestnikom pytanie o to, co oni chcieliby powiedzieć światu z pomocą czterech zwykłych-niezwykłych misek, czym chcieliby się podzielić? Każdy z uczestników otrzymuje cztery „miski” oraz stare czasopisma. Prowadząca zaprasza do wykonania pracy techniką kolażu z wykorzystaniem czterech „misek” i wycinków z gazet.

Po zakończeniu pracy, chętne osoby prezentują swoje kolaże.

11. Warsztat *Moje poczucie własnej wartości*

Posiłkując się nadal techniką kolażu uczestnicy wyklejają na otrzymanych kartach pracy odpowiedzi na pytania, np. Co lubię w sobie, Moje mocne strony to..., Jaki tytuł miałyby książka o mnie... Prowadząca daje wskazówkę, że odpowiedzi mogą być humorystyczne, absurdalne.

Prace zostają odczytane w parach, na wzór wywiadu.

Prowadząca nawiązując do ćwiczenia o składnikach poczucia własnej wartości, podsumowuje, że z pewnością takimi składnikami są też poczucie humoru i dystans do samego siebie.

12. Prezentacja *Słowa mogą uskrzydlać, słowa mogą ranić*

- Prowadząca nawiązuje do książek, o których była mowa w pierwszej części zajęć, książek „uskrzydlających” oraz tematu wrażliwości i dodaje, że słowa mogą nie tylko uskrzydlać, potrafią też ranić.

W tym kontekście zostaje przeczytana bajka *Szklany człowiek* Beaty Krupskiej. Po odczytaniu bajki następuje krótka dyskusja:

- kim jest szklany człowiek?
- co spotkało szklanego człowieka?
- w jakich sytuacjach słowa nas ranią?
- jakie sytuacje powodują, że rozpadamy się na miliony kawałków?
- czy możemy potem z tych kawałków poskładać się, posklejać?
- czy możemy stać się człowiekiem-mozaiką, składającym się z kawałków, odłamków?

Prowadząca wspomina o możliwościach wykorzystania bajki na warsztatach z młodzieżą (np. na zajęciach dotyczących hejtu), osobami dorosłymi, seniorami.

- Omówiony zostaje warsztat *Magiczna moc słów* wokół bajki terapeutycznej kamishibai *Franek już nie narzeka*. Prowadząca omawia cele, treści przekazywane, metody pracy i przebieg zajęć. Opowiada o pudełku, które zostaje wykonane na wzór pudełka z bajki i o karteczkach z dobrymi słowami, które tworzą podczas warsztatów dzieci. Wkładają karteczki do pudełka, a następnie kolejno losują z pudełka dobre, miłe słowa.



Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury

- Prowadząca omawia książkę Agnieszki Maciąg *Słowa mocy* oraz pokazuje karty afirmacyjne z tej samej serii. Zaprasza uczestników do wylosowania po jednej karcie. Następnie mówi, czym są afirmacje, jak z nimi pracować i jak tworzyć własne afirmacje.
- Zaprezentowane zostają karty afirmacyjne dla dzieci *Karty Pozytywnej Inspiracji* oraz kilka pomysłów na ich wykorzystanie podczas warsztatów (m.in. przy tworzeniu własnych bajek).
- Ćwiczenie „Moje słowa mocy”. Uczestnicy tworzą swoją „książeczkę mocy” z karteczek, na których zapisują trzy wspierające słowa, wzmacniające poczucie własnej wartości, dające im siłę.

13. Warsztat *Magiczna moc słów*

Prowadząca zaprasza uczestników do udziału w warsztacie. Prosi o to, by zainspirowani książkami i kartami afirmacyjnymi, które zostały zaprezentowane oraz wyposażeni w wiedzę, jak tworzyć afirmacje stworzyli własne karty afirmacyjne. Uczestnicy mają za zadanie napisać na rozdanych przez prowadzącą, ozdobnych kartach słowa, które dodadzą komuś skrzydeł, wzmocnią jego poczucie własnej wartości, umilą dzień, dodadzą otuchy. Należy przy tym użyć swojej empatii, wrażliwości i życzliwości, czyli wszystkich wartości, o których była mowa podczas zajęć.

Po wykonaniu karty trafiają do ozdobnego pudełka, zostają przemieszane. Następnie każdy z uczestników losuje jedną kartę z pudełka. Chętne osoby mogą odczytać słowa, które są zapisane na ich kartach.

14. Podsumowanie

Rundka kończąca: prowadząca prosi, by uczestnicy kolejno podsumowali swój udział w szkoleniu, podzielili się refleksjami, z jakimi z niego wychodzą. W rundce zostaje wykorzystana maskotka Pinka – bohatera omawianych podczas zajęć książek.

Po wysłuchaniu odpowiedzi, prowadząca dziękuje uczestnikom za udział w szkoleniu, wspólnie spędzony czas, aktywność i zaangażowanie w zajęcia.

15. Zakończenie

Prezentacja strony internetowej Polskiego Towarzystwa Biblioterapeutycznego i biuletynu „Biblioterapeuta” jako materiału wspierającego wiedzę i praktyczne zajęcia z elementami biblioterapii Sprawy organizacyjne.



DOLNOŚLĄSKA
BIBLIOTEKA PUBLICZNA
im. Tadeusza Mikołajewicza
wrocław

BIBLIOTEKA
NOR
WID



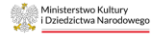
Wojewódzka
Biblioteka
Publiczna
w Krakowie

INSTYTUCJA KULTURY
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO



Biblioteka
Publiczna
im. Adama Mickiewicza
w Poznaniu

WIELKOPOLSKA



Ministerstwo Kultury
i Dziedzictwa Narodowego

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego
pochodzących z Funduszu Promocji Kultury



Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury

Ewa Kramarczyk

Polskie Towarzystwo Biblioterapeutyczne

Temat: Przybliżenie tematyki z zakresu współczucia, wrażliwości, poczucia własnej wartości i różnorodności społeczno-kulturowej - scenariusz szkolenia dla bibliotekarzy

zajęcia na podstawie scenariusza zrealizowano:

miejsce: Wojewódzka Biblioteka Publiczna w Krakowie, data: 10.11.2024 r.

Cele:

- podniesienie kompetencji zawodowych bibliotekarzy w zakresie biblioterapii,
- poznanie profilaktycznej i terapeutycznej funkcji literatury w celu wsparcia psychicznego czytelników i nowych form animacji czytelnictwa,
- poszerzenie wiedzy uczestników na temat narzędzi i metod wykorzystywanych w biblioterapii,
- nabycie umiejętności doboru i wykorzystania literatury na temat wrażliwości, współczucia, podnoszenia poczucia własnej wartości i różnorodności społeczno-kulturowej
- zwiększenie zdolności do udzielania pomocy sobie i/lub innym
- zmiana perspektywy postrzegania rzeczywistości

Warunki techniczne:

- uczestnicy: ok. 30 osób, osoby dorosłe
- miejsce: biblioteka, sala szkoleniowa
- czas trwania: 6 h zegarowych

Metody pracy:

- wykład
- pogadanka,
- głośne czytanie,
- praca z tekstem,
- dyskusja,
- burza mózgów,
- praca plastyczna



Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury

Formy pracy:

- praca zbiorowa,
- praca indywidualna

Środki dydaktyczne

- prezentacja – wprowadzenie do tematyki szkolenia
- prezentacja z planszą znaczenia kolorów
- kolorowe karteczki z motywem *Mogę...*
- *Złodziej kury* - książka w formacie PDF
- co w sobie cenisz/co ci w sobie przeszkadza – karta pracy
- karty z ilustracjami bohaterów książki *Złodziej kury*
- rzutnik, ekran

Bibliografia

- Batja MesQuita: Świat emocji. Jak tworzyć relacje w wielokulturowym społeczeństwie. Toruń: Copernicus Center Press, 2023
- Cox Beth: Buduję swoją pewność siebie!. Warszawa: Smart Books, 2021
- Hanson Ricki: Szczęśliwy mózg. Wykorzystaj odkrycia neuropsychologii, by zmienić swoje życie. Sopot: GWP, 2022
- Hanson Rick i Forrest: Rezyliencja. Jak ukształtować fundament spokoju, siły i szczęścia. Sopot; GWP, 2023
- Jak rozmawiać o emocjach i bawić się przy czytaniu. Edukacja emocjonalna z wydawnictwem Mamania. Materiały promocyjne wydawnictwa mamania
- Marchlewska Jolanta: Emocje relacje empatia w wieku dojrzałym. Warsztat jak zadbać o siebie. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, 2019
- Neff Kristin: Samowspółczucie. Wykorzystaj techniki uważności, aby zaakceptować siebie i zbudować wewnętrzną siłę. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2022
- Powell John SJ: Twoje szczęście jest w Tobie. Kraków: Wydawnictwo WAM, 2016
- Rodriguez Beatrice: Złodziej kury. Historia bez słów. Poznań: Zakamarki, 2015
- Różnorodność i kultura włączająca krok po kroku. Przewodnik praktyczny dla organizacji
- Schab Lisa M.: Jesteś kim więcej niż myślisz – dla nastolatków. Sopot: GWP, 2022
- Taborska Agnieszka: Świat zwariował. Poradnik Surrealistyczny. Jak przeżyć. Olszanica: BOSZ, 2021
- Trybka Elżbieta i in.: Sprawny umysł. Aktywności wspomagające funkcje poznawcze w wieku senioralnym. Wrocław: Dolnośląski Ośrodek Polityki Społecznej, 2018
- Welford Mary: Budowanie pewności siebie. Podejście skoncentrowane na współczuciu. Sopot: GWP, 2022



Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury

- Yamada Kobi: *Może*. Olsztyn: Levyz, 2022
- Żukowska-Bąk Magdalena: *Różnymi się skrzydłami*. Kraków: Wrażliwe, 2021

Przebieg zajęć

1. Powitanie uczestników

Prowadząca wita uczestników (w tym przypadku bibliotekarki i bibliotekarzy) szkolenia, przedstawia cel i tematykę szkolenia dotyczącą zagadnień z zakresu współczucia, wrażliwości i różnorodności społeczno-kulturowej. Szkolenie jest realizowane przez Polskie Towarzystwo Biblioterapeutyczne w ramach projektu „Kształtowanie zdolności rezyliencji – szkolenia biblioterapeutyczne dla bibliotekarzy”, dofinansowanego ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego, pochodzących z Funduszu Promocji Kultury.

2. Część integracyjna

Prowadząca szkolenie proponuje ćwiczenie/zabawę *Poznajmy się* – każdy uczestnik szkolenia mówi 2-3 zdania o sobie, jak ma na imię, gdzie pracuje, czy zna metodę biblioterapii i coś od siebie ale tylko tyle ile chce i on_a wybiera co chce powiedzieć (jest to podstawowa zasada metodyki działań biblioterapeutycznych, uczestnictwo jest dobrowolne, ważne by uczestnik czuł swobodę podczas zajęć biblioterapeutycznych/ zajęć z elementami biblioterapii). Oczywiście prowadząca zaczyna od siebie (kolejna ważna zasada prowadzący_a jest również uczestnikiem zajęć, nie może dać odczuć pozostałym uczestnikom grupy, że jest kimś lepszym/ważniejszym – obowiązuje zasada równości).

Dzięki ćwiczeniu/zabawie przełamujemy tzw. „pierwsze lody”, a prowadząca dowiadyuje się także o dotychczasowych doświadczeniach uczestników związanych z biblioterapią.

3. Wprowadzenie w tematykę biblioterapii

Szkolenie rozpoczynamy od części wykładowej czyli kilku słów wprowadzenia w istotę biblioterapii, czym jest, a czym nie jest. Prowadząca wyraźnie zaznacza, że samo polecenie, czy przeczytanie książki/jej fragmentu to nie jest jeszcze biblioterapia. Musi zaistnieć cały proces a mianowicie (identyfikacja z bohaterem/problemem, projekcja, odreagowanie/katharsis, wgląd, czyli włączenie nowych wartości/postaw). W ramach wprowadzenia do zagadnień biblioterapii prowadząca udostępnia i omawia prezentację

4. **Wprowadzenie w tematykę współczucia, wrażliwości, poczucia własnej wartości i różnorodności społeczno-kulturowej**

Przy pomocy przygotowanej prezentacji prowadząca omawia zagadnienie i książki wzmacniające poczucie własnej wartości, sprawczość, empatię, wrażliwość i różnorodność społeczno-kulturową. ze wskazaniem ich potencjału warsztatowego.

Prowadząca prezentuje książkę Yamada Kobi: *Może* zawierającą teksty utwierdzające uczestników w sprawczości i proponuje ćwiczenie *Ty też możesz...* Uczestnicy wybierają kolorową karteczkę, na której dokończają zdanie *Mogę....* (prowadząca przy okazji nawiązuje do mocy kolorów, tzw. koloroterapii, że warto na nie zwracać uwagę, rozmyślnie je stosować – prezentacja planszy: *Znaczenie i oddziaływanie najpopularniejszych kolorów* <https://mixabi.pl/kolor-ma-moc-psychologia-kolorow-w-reklamie/>). Chętni uczestnicy odczytują swoje dokończone zdania. Prowadząca podkreśla również wagę/moc głośno wypowiedzianych słów, napisane też ma już dużą sprawczość, ale głośne ich wypowiedzenie jeszcze większą.

Przekazywane treści teoretyczne przeplata ćwiczeniami. Zaprasza do kolejnego ćwiczenia/zadania pn. *Każdy z nas jest ważny i ma swoją wartość*. Prowadząca prosi o wypisanie 5 swoich zalet/potencjału po lewej stronie kartki i 5 swoich wad/słabości po prawej stronie. W zależności, od której strony zaczynają uczestnicy to ćwiczenie, obrazuje to jak siebie postrzegamy. Czasami może się zdażyć, że uczestnicy nie potrafią w sobie znaleźć pozytywów (wtedy jest wyraźny sygnał, że należy wzmocnić u nich poczucie własnej wartości). Pomocne może w tym być kolejne ćwiczenie/zabawa *Powiedz coś miłego osobie siedzącej po swojej prawej stronie*. Czasami jesteśmy bardzo zaskoczeni jak pozytywnie inni nas postrzegają.

Prowadząca szkolenie przechodzi do kolejnego wątku, mianowicie różnorodności społeczno-kulturowej. Omawia niezwykle przydatną publikację *Różnorodność i kultura włączająca krok po kroku. Przewodnik praktyczny dla organizacji*. Jeśli biblioteka chce być instytucją włączającą, inkluzywną, to ten poradnik zawiera gotowe przykłady, opisy jak formułować komunikaty, wiadomości mailowe by uwzględnić różnorodność wszystkich użytkowników placówki. Prowadząca przytoczyła kilka przykładów z książki.

5. **Warsztaty jak rozwijać w sobie empatię, poczucie własnej wartości oraz poszanowania różnorodności społeczno-kulturowej na podstawie książki *Złodziej kury* – Beatrice Rodrigue**



Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury

Prowadząca warsztaty zaprasza do uważnego obejrzenia prezentacji utworzonej z kart książki obrazkowej *Złodziej kury* a następnie zaprasza uczestniczki_ów do swobodnych wypowiedzi, o czym wg nich jest ta książka?

Padły różne odpowiedzi: o przyjaźni, o relacjach, o stereotypach, o braku akceptacji, o tym, że każdy z nas jest inny, ma inne potrzeby, że czasami wydaje się nam, że robimy dla kogoś coś co wg nas jest dobre/słuszne ale z perspektywy drugiej osoby wygląda to zupełnie inaczej. Można tę książkę rozpatrywać również w kategoriach różnorodności wielokulturowej, pogłądowej, tożsamościowej. Ta pozycja książkowa ma jeszcze wiele innych płaszczyzn interpretacyjnych ale nie wiążą się z omawianym tematem.

Następnie prowadząca zaprosiła uczestniczki_ów do wyboru karty z ilustracją bohatera książki *Złodziej kury*, z którym utożsamia się najbardziej, teraz lub kiedyś. Zachęca do swobodnych wypowiedzi (mówią tylko Ci, którzy chcą wyrazić swoje odczucia, pamiętamy o zasadzie wolności wypowiedzi).

Dyskusja o emocjach jakie towarzyszyły bohaterom na różnych etapach ich przygód/sytuacji. A może ktoś z uczestniczek_ów czuł się kiedyś/czuje się podobnie. Chętni wyrażają swoje zdanie, pozostali mogą wypowiedzieć się na karteczkach i pozostawiają to wyłącznie dla siebie. Kolejny etap warsztatów to dyskusja o różnych wariantach zakończenia historii losów bohaterów książki, dróg wyboru ich postępowań. Nowe propozycje rozwiązań.

6. Podsumowanie

Prowadząca prosi, by uczestniczki_cy podsumowali swój udział w szkoleniu/warsztatach, podzielili się refleksjami, z jakimi z niego wychodzą, co z tych zajęć zabierają dla siebie? (każdy mówi tyle ile chce, jeśli ktoś nie ma ochoty się wypowiedzieć, prowadząca to szanuje).

Po wysłuchaniu odpowiedzi, prowadząca dziękuje uczestnikom_czkom za udział w szkoleniu, wspólnie spędzony czas, aktywność i zaangażowanie w zajęcia. Zaprasza do korzystania z materiałów publikowanych w Biuletynie „Biblioterapeuta” oraz na stronie internetowej Polskiego Towarzystwa Biblioterapeutycznego.



Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury

Grażyna Anna Sabińo

Polskie Towarzystwo Biblioterapeutyczne

Temat: Jak dokonać autorefleksji na temat swojego życia, wartości, relacji z ludźmi i odczuwanego szczęścia – zajęcia warsztatowe

zajęcia na podstawie scenariusza zrealizowano:

miejsce: Dolnośląska Biblioteka Publiczna we Wrocławiu; data: 10.11.2023 r.

Program szkolenia:

Część wykładowa: Biblioterapia interdyscyplinarna dziedzina

Kim jest biblioterapeuta, biblioterapeutka?

Szkolenie z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej, materiałów czytelniczych

Część warsztatowa Przeprowadzenie zajęć wg scenariusza zajęć biblioterapeutycznych „W poszukiwaniu szczęścia”

Wprawki warsztatowe: Starość - radość czy udręka

Cele:

- budowanie troski i empatii
- zwiększenie zdolności do udzielania pomocy sobie
- rozwijanie aktywności twórczej;
- wzmocnienie kompetencji społecznych i twórczych
- zmiana perspektywy postrzegania rzeczywistości
- odprężenie poprzez działania plastyczne

Warunki techniczne:

- Odbiorcy: do 25 osób, osoby dorosłe
- Miejsce: biblioteka, sala szkoleniowa
- Czas realizacji 6 h

Materiał i środki:



Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury

- fragmenty tekstów literackich wydrukowane na kartkach A4,
- formularz do zadania z zestawem „Prawdy o szczęściu” powielone do ilości podgrup
- nagrania z muzyką (utwór muzyczny - walc, muzyka relaksacyjna)
- flamastry, długopisy, kredki
- szary papier, taśma malarska, kartki A4 lub A3
- sypkie substancje: mąka, kasza kukurydziana, jęczmienna, gryczana, ryż lub piasek kinetyczny w 3 kolorach (minimum)
- odtwarzacz muzyki
- karty metaforyczne „ecco” lub „mythos”
- laptop, prezentacja PowerPoint
- rzutnik, ekran

Metody:

- metoda prezencyjna: głośne czytanie
- multimedialna prezentacja wiedzy o biblioterapii, książek
- książki czarnodrukowe
- materiały czytelnicze: książki drukowane Breilem, bity inteligencji, komiks w PJM
- metoda zabawy: „Edukacja przez ruch” Doroty Dziamskiej
- rysowanie
- wraźniowe przesypywanie w dłoniach substancji
- metoda problemowa: dyskusja, list

Forma:

- praca indywidualna
- praca w grupach

Bibliografia przedmiotowa:

1. Janiak Małgorzata, Sabiło Anna, Surniak Genowefa: Przewietrz swoje życie . Literatura jako narzędzie wspierające rozwój osób dorosłych i zmianę ich podstaw życiowych. W: Programy szkoleniowe opracowane przez Wojewódzką Bibliotekę Publiczną i Centrum Animacji Kultury w Poznaniu. WBPiCAK, 2010. S. 144-228



Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury

2. Buettner Dan: Niebieskie strefy. 9 lekcji długowieczności od ludzi żyjących najdłużej. Galaktyka 2019
3. Cyrklaff Magdalena J.: Biblioterapia w edukacji zakresu profilaktyki uzależnień. Toruń Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu M. Kopernika 2014
4. Kabat-Zinn M. & J.: Dary codzienności: Poradnik uważnego rodzicielstwa. /Everyday Blessings: The inner Work of Mindful Parenting. IPSI Press, 2008.
5. Molicka Maria: Biblioterapia i bajkoterapia. Media Rodzina 2011
6. Mukoid Ewa: Od marzenia do spełnienia. Coach Extra 1/2018. s. 10-89
7. Pepliński Marek: Władysława Tatarkiewicza analiza terminu szczęście. Filo – Sofija nr 13-14 Gdańsk 2011/2-3, s. 663-674 [dostęp: 1.11.2023]
8. Tylikowska Anna: Wdzięczność – klucz do szczęścia. Poradnik psychologiczny. Polityka 5/2020
9. Welford Mary: Budowanie pewności siebie. Podejście skoncentrowane na współczuciu. GWP, 2021.

Bibliografia podmiotowa

1. Brenifier Oscar: Życie - co to takiego? Il. J. Ruillier. Seria Dzieci filozofują. Zakamarki, 2013
2. Bukłaha Zuzanna: Nomadzi. Życie w drodze. Znak Literanova, 2020
3. Desjardins India: Wigilia Małgorzaty. Dwie Siostry, 2014
4. Eline Snel: Moja supermoc uważność i spokój żabki. Historie gry i zabawy mindfulness. Cojanato 2020
5. Michalczak Katarzyna: Synu, jesteś kotem. Wydawnictwo Cyranka, 2023
6. Pawłowska Agnieszka: Wielka Księga Krainy Uważności. Wydawnictwo Poznańskie, 2020 / wybór
7. Schmitt Eric-Emmanuel: Oscar i Pani Róża. Znak Literanova, 2004
8. Susan Verde: Ja, spokój. Księga uważności . tł. Iwona Mączka. Mamania, 2018
9. Tawa Kouam: Tańcz, córko księżycy!. Poznań Wydawnictwo Zakamarki 2019.
10. Verde Susan: Ja, spokój. Księga uważności. Warszawa Mamania 2018
11. Yamada Kobi: Może. O magicznym potencjale, który drzemie w każdym człowieku. il. G. Barouch. Levyz Books, 2022

Bibliografia fragmentów tekstów do zadania dla uczestników:

1. Skomsvold Kjersti Annesdatter: Im szybciej idę tym jestem mniejsza. Wydawnictwo Media Rodzina, 2014

2. Japonia. Książka do pisania, praca zbiorowa / Japan. A book for Writing. Wydawnictwo Austeria, 2023. s. 71, s. 87
3. Kabat-Zinn M. & J.: Dary codzienności: Poradnik uważnego rodzicielstwa. /Everyday Blessings: The inner Work of Mindful Parenting. IPSI Press 2008. s. 15-16
4. Lelord F.: Podróże Hektora, czyli poszukiwanie szczęścia/ Le voyage d’Hector ou la recherche du bonheur. Wyd. Książnica, 2005
5. Michalczak K.: Synu, jesteś kotem. Wydawnictwo Cyranka, 2023. S. 30-31 (Wolna szkoła)
6. Mayes F.: Pod słońcem Toskanii /Under the Tuscan Sun. Pruszyński i S-ka, 2000 s. 132-133, 139
7. Terakowska D.: Tam gdzie spadają anioły. Wyd. Literackie 2007. S. 163-164, s. 249-250
8. Umer M., Poniedziałki A.: Jak trwoga to do bloga,. Wyd. Trio, 2008 s. 162-164

Wprowadzenie w problematykę

Słowo szczęście ma dla wielu osób znaczenie pozytywne. Nie ma jednak jednomyślnej definicji. Podejmijmy próbę zdefiniowania szczęścia. Odpowiedzmy na pytania takie jak: Czy warto być szczęśliwym? Czy łatwo być szczęśliwym? Jak osiągać szczęście potrzebne w życiu? Co oznacza, że szczęście jest sprawą indywidualną?

Można spotkać się z opinią, że tyle jest koncepcji szczęścia, ile osób do szczęścia dążących, twierdzą tak niektórzy badacze zjawiska. „(...) To niezwykle optymistyczne, mylne przekonanie o niezwyklej oryginalności twórczej rodzaju ludzkiego w tej tematyce, odzwierciedla jednak częściowo prawdę, iż wieloznaczność terminu ‘szczęście’ związana jest z wieloma różniącymi się sensami, w jakich bywa dzisiaj używany (...)” Tatarkiewicz wyróżnia 4 definicje. Z nich jedną uważa za najbliższą określenia „szczęście”

Szczęście zatem, wzięte idealnie, to pełne, całkowite, trwałe i uzasadnione zadowolenie z całości życia twierdził Tatarkiewicz w traktacie „O szczęściu”. Niekoniecznie. Ważne jest w nim uważna obserwacja, by zyskać owo zadowolenie, doświadczyć go świadomie.

Warto przytoczyć słowa Jan Chozen Bays – mistrzyni Zen: Dążenie do przyjemności bez uważności jest tak, jakby zostać schwytanym w kierat, jakby utknąć w kołowrotku. Jesz więcej, ale mniej w tym przyjemności. Uważność zaś pozwala rozkwitać w tysiącach małych chwil we własnym życiu. Doświadczenie jednego kęsa lub jednego łyka na raz jest sposobem na doświadczenie jednej chwili na raz (...)



Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury

Zastanówmy się od czego zależy budowanie myśli o szczęściu w codziennym życiu, pełnym trosk, trudów rodzinnych i zawodowych.

W zacytowanej wypowiedzi Jan Chozen Bays uprawiająca medytację uważności, karci się za postawę pełną niecierpliwości. Wyznaje bowiem: „(...) Badałam niecierpliwość, pytając, „niecierpliwość do czego”? Niecierpliwie kończę śniadanie, by za co się zabrać? Wiadomości e-mail. Nie mogę się doczekać, aby dokończyć e-maile, aby zabrać się do ... pracy nad tą książką..., do dokończenia ceramicznego posągu..., zjedzenia obiadu..., położenia się na drzemkę... Jeśli nadal będę to kontynuowała, odkryję, że nie mogę się doczekać, aby w końcu dojść do czego. . . mojej śmierci?! Uświadomienie sobie tego sprawia, że wracam do żywszego doświadczenia i radości z tej chwili życia, życia, którego wcale nie chcę z niecierpliwością opuścić (porzucić).

Warto spróbować być obecnym przez całe życie – z trudnościami, doświadczeniami i radościami wyjątkowego życia ludzkiego. (...)” (Jan Chozen Bays „Mindful Eating on the Go. Bettering Our Relationship with Food”).

Ważnym czynnikiem rozmowy o pokonywaniu trudów jest spojrzenie na życie jako proces. Dlatego w tej rozmowie może być stosowne zwrócenie uwagi na starość, zdrowie, kondycję psychiczną i wpływające na te zagadnienia zewnętrzne i wewnętrzne „wydarzenia”. Czym jest proces starzenia się? Uznaje się, że starzenie się ma swój początek w chwili narodzin. Istotne będzie więc poświęcenie temu zagadnieniu chwili. Strategie utrzymania długiego życia mogą być dla osób uczestniczących w zajęciach ciekawą refleksją. Przytoczyć można zagadnienia dotyczące „sekretności” długowieczności w oparciu o publikację „Niebieskie Strefy. 9 lekcji długowieczności od ludzi żyjących najdłużej” autorstwa Dana Buettnera. W niej autor wspólnie z innymi specjalistami zastanawia się nad kwestią życia i szczęścia, jednocześnie dokonując wywiadów z osobami z różnych stron świata, które przyjęły własny styl życia dożywając stu i więcej lat. Czym w takim razie jest dla nich sekret długowieczności i życie w dobrostanie? Zastanowimy się.

Zajęcia przygotowane wg scenariusza zajęć mogą być realizowane jako pierwsze lub kolejne w cyklu. Można je podzielić na dwa spotkania, materiał jest bowiem obszerny. Udział w zajęciach będzie próbą odnalezienia pozytywnej strony życia, doświadczania, działania przeciw egzystencjalnemu wykluczeniu. Materiał polecany szczególnie w pracy z osobami dorosłymi, które z pewnych przyczyn znalazły się na rozdrożu życia, aby zamiast oceniać się z innymi znalazły podobieństwa. Także by zapobiegać bierności. Być może właśnie teraz potrzebna jest pewność siebie.



Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury

Przebieg zajęć

1. Zabawa integracyjna

osoby przedstawiają się z wykorzystaniem kart metaforycznych, które kojarzą się z wyrażeniem:

„Jestem tu pomimo ...”

„Idąc tu zauważyłam, zauważyłem...”

2. Powitanie uczestników

Prowadząca osoba wita uczestników spotkania, przedstawia cel i tematykę szkolenia dotyczącą zagadnień z zakresu koncepcji szczęścia, uważności, pasji, poczucia własnej wartości. Szkolenie jest realizowane przez Polskie Towarzystwo Biblioterapeutyczne w ramach projektu „Kształtowanie zdolności rezyliencji – szkolenia biblioterapeutyczne dla bibliotekarzy”, dofinansowanego ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego, pochodzących z Funduszu Promocji Kultury.

Składowe szkolenia

A) wprowadzenie do biblioterapii na podstawie literatury przedmiotu: Marii Molickiej „Biblioterapia i bajkoterapia” oraz Magdaleny J. Cyrklaff „Biblioterapia w edukacji z zakresu profilaktyki uzależnień i promocji zdrowia”.

B) zajęcia warsztatowe na podstawie autorskiego scenariusza zajęć biblioterapeutycznych „W poszukiwaniu szczęścia”, przygotowanego jako materiał do prowadzenia zajęć edukacyjno-biblioterapeutycznych dla dorosłych i młodzieży, z wykorzystaniem fragmentów literatury pięknej i non-fiction.

Wprowadzenie do tematu zajęć (na podstawie tekstu „Wprowadzenie w problematykę” zamieszczone w tym materiale)

3. Zawarcie kontraktu

Utworzenie kontraktu z osobami z grupy w celu ułatwienia komunikacji i szacunku do innych podczas zajęć. Warto umieścić również konkretne potrzeby osób (np. jak się zwracać do siebie, ile przerw jest potrzebnych i na jakich zasadach itp.). Spisanie reguł na arkuszu papieru,



Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury

umieszczenie w widocznym miejscu w pomieszczeniu, by każdy – prowadzący, uczestnik - mógł odwołać się w razie potrzeby.

4. Miniwykład z prezentacją multimedialną

zawód biblioterapeuta, definiowanie zjawiska, interdyscyplinarność biblioterapii.

5. Warsztaty

zadanie „Narysuj szczęście” kredkami na kartce papieru. Chętni prezentują na forum. Osoba prowadząca podsumowuje. W ten sposób możemy dowiedzieć się, jakie oblicza nosi szczęście dla osób w tej grupie.

6. Zadanie

Ćwiczenie „linia życia”, definiowanie starości (odczytanie fragmentów literackich z książek Schmitta „Oscar i Pani Róża”, Skomsvold „Im szybciej idę tym jestem mniejsza”)

Rozmowa. Podsumowanie.

7. Odczytanie tekstu

Przeczytanie książki „Tańcz córko księżycu” Koama Tawy. Rozmowa kierowana - pytania do tekstu:

Kim jest bohaterka? Jak może się czuć w tym momencie, w którym ją zastajemy – jako staruszka? W jaki sposób jej wiek i przeżycia życiowe mogą świadczyć o szczęściu?

8. Miniwykład

„Jak książki dla dzieci stają się metaforą w pracy biblioterapeutycznej z dorosłymi odbiorcami”
Prezentacja przykładowych książek i innych materiałów czytelniczych jako podstawowych narzędzi w warsztacie biblioterapeuty.

9. Zadanie

Przy długim stole siadają osoby z obu jego dłuższych stron. Osoby ze sobą sąsiadujące mają nadgarstki związane chustką lub szalem po prawej i po lewej stronie (w przypadku osób zasiadających na 4 końcach stołu – po jednym nadgarstku). Każdy trzyma flamaster w jednej



Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury

wybranej dłoni. W rytm walca kiwają się w prawo, w lewo, w prawo w lewo i jednocześnie pokrywają papier nieregularnymi liniami. Warto zachęcić do ruchu planowego i swobodnego - „walca na siedząco”. Ta zabawa nawiązuje do tego, by jak Córka Księżycy oddać się tanecznej pasji. Papier w trakcie tańca pokrywa się abstrakcyjnym rysunkiem. Po zakończeniu pracy wraz z końcem utworu (całość lub fragment utworu do 1-2 minut), prowadząca osoba pyta o wrażenia i poleca przyrzeć się powstałemu obrazowi. Pozwala na luźne spostrzeżenia uczestników. Potem podsumowuje wypowiedzi, nawiązując do bohaterki książki.

Osoba prowadząca poleca, by każda osoba napisała list w imieniu bohaterki opowieści „O czym powie nam Córka Księżycy?” W tym celu rozdaje kartki, długopisy. Listy odczytują chętni.

W listach mogą pojawić się pragnienia i wskazówki do tego, jak osiągnąć zadowolenie, jak realizować pasje, jak radzić sobie z przeciwnościami, pochlebne słowa, ale i zagrożenia i przestrogi.

Rozmowa o efektach. Podsumowanie osoby prowadzącej.

10. Miniwykład

List jako forma konfrontacji z emocjami bohatera literackiego, inne formy wykorzystywane w biblioterapii, jak plakat, wpis do pamiętnika, autobiografia, rysunek, kolaż.

11. Zadanie

Osoba prowadząca dzieli uczestników na grupy. Każda grupa otrzymuje fragment literackiego tekstu, np. opis sytuacji, scenę z życia, metaforę i formularz z zestawem pytań do zadania (w tym materiale zostały zamieszczone propozycje konkretnych tekstów z książek; fragmenty tekstów wydrukowane na papierze po 1 dla podgrupy). Osoby czytają teksty w grupach, następnie dopasowują wybrane w ciągu dyskusji „Prawdy o szczęściu” (załącznik „Prawdy o szczęściu”), dopisują ewentualnie swoje „prawdy”. Prezentacja efektów pracy na forum. Opinie pozostałych uczestników.

Rozmowa:

Czy zadanie było łatwe, trudne?

Co sprawiło wątpliwości, a co sprawdziło się?

Jakie fragmenty podobały się szczególnie? Dlaczego.



Czy bohaterom, bohaterkom opowieści udało się doświadczyć szczęścia?

Podsumowanie.

12. Zadanie

praca plastyczna z muzyką w tle. Uczestnicy stworzą obraz z materiałów sypkich. (materiały: arkusz szarego papieru przyklejony taśmą do bratu stołu, materiały sypkie: np. piasek kinetyczny lub zestaw artykułów spożywczych). Omówienie: indywidualne spostrzeżenia – emocje, wrażenia podczas tworzenia.

Być może w trakcie praktykowania wszystko zwolniło i pojawiło się poczucie odprężenia. Wiele wskazuje, że uważność może być pomocna dla osób mających problem ze skupieniem, planowaniem, snem, a celem zadania jest wzbudzenie poczucia spokojnej świadomości w bieżącej chwili.

Reguła: wszyscy pracują w ciszy – nie porozumiewają się. Obserwują wzajemne działania, aby stworzyć wspólną pracę. Wrażenia, uwaga, emocje.

Zakończenie zadania – podsumowanie: powstanie wspólnego dzieła, zwrócenie uwagi na emocje, efekt pracy, nawiązanie do kwestii wyborów podczas życia, szczęścia, dobrostanu.

13. Podsumowanie

osoby prowadzącej: Niczym szczególnym jest uprawa ogrodu, macierzyństwo, gra w szachy, śnieg iskrzący się w słońcu, stary pień w lesie. Te zwyczajne rzeczy są jednak nadzwyczajne, zależy jak je postrzegamy i czy chcemy spoglądać głębiej i żyć odczuwając je uważniej. Prowadząca osoba podaje każdemu kopertę, w której zapakowana jest ozdobna kartka z napisem „Ty jesteś szczęściem” (grafika – abstrakcja, stonowana kolorystyka)

14. Ewaluacja

Co zabierasz dla siebie, co zostawiasz i wyrzucasz do „kosza”? Wypowiadają się wszyscy uczestnicy.

15. Zakończenie.

Prezentacja strony internetowej Polskiego Towarzystwa Biblioterapeutycznego i biuletynu „Biblioterapeuta”. Sprawy organizacyjne.



Załącznik do zadania „Prawdy o szczęściu”

Prawda 1: Dokonywanie porównań to skuteczny sposób na zburzenie szczęścia.

Prawda 2: Szczęście często przychodzi niespodziewanie.

Prawda 3: Wielu ludzi widzi swoje szczęście jedynie w przyszłości.

Prawda 4: Dla wielu szczęście to stać się bogatszym albo ważniejszym.

Prawda 5: Niekiedy szczęściem jest nie wiedzieć.

Prawda 6: Szczęście to porządny marsz pośród pięknych nieznanymi gór.

Prawda 7: Błędem jest sądzić, że szczęście to cel (o to dokładniej jeszcze wypytać).

Prawda 8: Szczęście to przebywanie z ludźmi, których się kocha.

Prawda 8 bis: Nieszczęście to rozdzielanie z tymi, których się kocha.

Prawda 9: Szczęśliwy jest ten, którego rodzinie niczego nie brakuje.

Prawda 10: Szczęśliwy jest ten, kto ma zajęcie, które lubi.

Prawda 11: Szczęście to mieć dom i ogród.

Prawda 12: Szczęście trudniej osiągnąć w kraju rządzonym przez szubrawców.

Prawda 13: Szczęśliwy jest ten, kto czuje się potrzebny.

Prawda 14: Szczęśliwy jest ten, kogo kochają takie-go, jaki jest.

Uwaga: Jesteśmy miłsi dla uśmiechniętego dziecka (bardzo ważne).

Prawda 15: Szczęście to czuć, że się żyje pełnią życia.

Prawda 16: Szczęście to świętowanie.

Pytanie: Czy szczęście to tylko reakcja chemiczna w mózgu?

Prawda 17: Szczęściem jest troska o szczęście tych, których się kocha.

Prawda 19: Słońce i morze to szczęście dla wszystkich



Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury

Prawda 20: Szczęście to sposób patrzenia na świat.

Prawda 21: Prawdziwą trucizną dla szczęścia jest rywalizacja.

Prawda 22: Kobiety bardziej niż mężczyźni przejmują się szczęściem innych.

Prawda 23: Szczęście to dbanie o szczęście innych?

Prawda 24: Liczyć się z innymi i poświęcać im uwagę

Prawda 25: Mieć czas na to, by podziwiać piękno świata.