

Domowa biblioterapia

Na półkach księgarń i bibliotek znajdujemy coraz więcej książek określanych jako terapeutyczne. Czy warto po nie sięgać? Czy głośne czytanie dziecku może być domową terapią? Jeśli tak, to słowo „terapia” powinno być rozumiane raczej jako wsparcie i pomoc w rozwiązywaniu problemów niż „leczenie”. Rodzic nie jest terapeutą, a jednak może wykorzystywać terapeutyczne walory literatury oraz procesy emocjonalne, jakie zachodzą podczas czytania.

Biblioterapia to czytanie specjalnie wybranych tekstów, które pomagają w opanowaniu trudnych doświadczeń. U dzieci mogą to być lęki związane z codziennymi wyzwaniami, poczucie odrzucenia, samotność, choroba, niska samoocena... Dzieciom czytamy najczęściej bajki terapeutyczne (bajkoterapia) – historie opowiedziane tak, by słuchając mogły bezpiecznie „przejsć” przez trudne emocjonalnie sytuacje i poznać sposoby ich rozwiązania.

Po dniu pełnym napięć i wyzwań najbardziej kojąca jest bliska obecność rodzica. Wsparta czytaniem mądrego tekstu pozwala dziecku na wyciszenie i ukojenie duszy.