

Knihovnicko-informační zpravodaj U Nás

Vyšlo: 18.9.2013

Číslo: Ročník 23 (2013), Číslo 3

Sekce: Naše téma

Název článku: Pohádkoterapie nejen v Knihovně města Hradce Králové

Autor: Tisková zpráva KMHK a Božena Blažková

Zdroj: <http://www.svkhk.cz/Pro-knihovny/Zpravodaj-U-nas/Clanek.aspx?id=20130313>

## Pohádkoterapie nejen v Knihovně města Hradce Králové

### Tisková zpráva KMHK a Božena Blažková

Mnozí z nás už jistě slyšeli o canisterapii, hippoterapii nebo muzikoterapii, ale slyšeli jste o pohádkoterapii? Pohádkoterapie je nová metoda psychoterapie, která má pomoci dítěti s jeho problémy prostřednictvím fantazijního světa pohádek.

Pohádkoterapie je vlastně odnoží biblioterapie, což je psychotherapeutická metoda zaměřená na léčbu knihou. Terapii knihou si může naordinovat každý, kdo se dostal do tíživé životní situace, v níž si sám neví rady nebo jen hledá útěchu, porozumění či touží pomoci svým blízkým. Je možné vybírat jak ze všech literárních žánrů beletristických (pohádky, příběhy, romány...), tak populárně-naučných (příručky, monografie, eseje...) i z titulů na pomezí těchto žánrů (úvahy, rozhovory, autobiografie) a poezie. O výběru té správné knihy nerozhoduje žánr, ale důležitým kritériem je téma knihy, které by mělo korespondovat s problémem čtenáře. Kniha by měla na čtenáře působit jako terapeut slova.

Pohádkoterapie je hlavně určená pro děti předškolního i školního věku. Snad každé dítě je ve svém životě vystavováno problémům a situacím, se kterými si samo neumí poradit a které je stresují, ať se jedná o změnu bydliště a s tím spojené hledání nových přátel, sourozenecké spory, nemoc, rozvod rodičů apod. Jde o situace, které s sebou přinášejí bolestné zkušenosti a které mohou narušit vývoj osobnosti dítěte. Pohádkoterapie pomáhá dítěti s jeho problémy prostřednictvím literárního žánru, který je dětem nejbližší, tedy prostřednictvím pohádky. V pohádkách se mísí reálný svět se světem fantazie a společně vytvářejí skutečnost, která je pro dítě srozumitelná. Cílem pohádek je pobavení a poučení posluchače či čtenáře. Pohádky napomáhají jak rozvoji fantazie, tak i utváření vlastních názorů a postojů. Četba té správné pohádky může dítěti výrazně pomoci – ulehčit a ulevit mu od bolesti, zbavit je úzkosti a strachu. Díky pohádkám se problematické situace mění v situace obyčejné, které dítě dokáže dobře zvládnout.

Pohádka jako terapeutický prostředek je výtvar, který podporuje rozvoj osobnosti dítěte. Charakteristickým znakem všech terapeutických pohádek je obtížná situace pohádkového hrdiny. Jeho strach a obavy mu pomáhají řešit vedlejší pohádkové postavy a napomáhá tomu také vývoj událostí. Hrdina postupně vítězí nad zlem i nad svou úzkostí z něj. Všechny terapeutické pohádky obsahují určité stálé prvky, tj. hlavní téma, hlavního hrdinu, další pohádkové postavy a pozadí vyprávění. Hrdina vyprávění prožívá emočně obtížné situace, na které reaguje strachem, až úzkostí. Ve vyprávění je popsán druh jeho pocitů. Hlavním hrdinou je dítě nebo malé zvířátko, s nímž by se mohl malý pacient ztotožnit. Hrdina si poradí se všemi nastalými obtížnými situacemi s pomocí dalších pohádkových postav, které mu umožňují dosáhnout úspěchu a pozitivně myslet v náročných situacích. Nakonec hrdina začíná vnímat sám sebe pozitivně.

Terapeutické pohádky je třeba využívat tehdy, když se dítě nachází v situaci, která v něm vyvolává úzkost. Prostřednictvím pohádkových příběhů se dítě učí pozitivnímu pohledu na situace, které v něm vyvolaly úzkost. Pohádka, která se dotýká konkrétních problémů dítěte, mu pomáhá vypořádat se s prožitou zkušeností, s nezvládnutými emocemi a dovoluje mu přepisovat jim odpovídající význam a tak úzkost odstranit, nebo alespoň snížit.

S pomocí pohádek se dítě učí pravidlům, která vládnu ve skutečném světě, a seznamuje se s různými modely chování. Pohádky umožňují dítěti prožívat s hrdinou stále nové a nové příhody a emoce. Proto je přínosné, ovšem ne podmínkou, když je pohádkový hrdina přiměřeného věku a zažívá podobné problémy jako dítě ve skutečném životě. To se pak s hrdinou snadněji ztotožní. Například pokud dítě čeká nějaká operace, je dobré najít takovou pohádku či příběh, kde hrdina je v nemocnici a zažívá tam nějaké hezké dobrodružství. Takováto pohádka připraví dítě na neznámé prostředí a pomůže mu překonat strach. Největším přínosem pohádek je právě to, že ukazují, jak

překonat hrozné situace. V pohádkách vždy zvítězí dobro. Šťastný konec poskytuje dítěti, které se cítilo být hrdinou nebo účastníkem příběhů, příjemný pocit úspěchu.

Biblioterapeutem nemůže být každý z nás. Biblioterapeut by měl být vnitřně stabilní, umět se vcítit do druhé osoby, být odolný proti psychickému zatížení, zajímat se o mezilidské vztahy. Musí být obohacen informacemi z oblasti literatury a musí sledovat, jaká literatura vychází k dané problematice, vědět, jak ji uplatnit v terapii. Například v Knihovně města Hradce Králové pracuje dětská metodička Bc. Markéta Poživilová, která spolu se svými kolegy pořádá besedy s dětmi a pomáhá jim s jejich problémy právě pomocí pohádkových příběhů. V případě zájmu ji můžete kontaktovat, její e-mail je: [pozivilova@knihovnahk.cz](mailto:pozivilova@knihovnahk.cz).

*Víte, že existuje **biblioterapie na webu**? Další informace, a to nejen na téma pohádkoterapie, můžete totiž zdarma získat na webových stránkách <http://www.bibliohelp.cz/>. Naleznete zde mnoho inspirace pro vlastní činnost v knihovně a hlavně širokou databázi knih, které svým zaměřením pokrývají nejrůznější životní zátěžové situace. Dle slov autorů webu „byly knižní tituly vybrány s ohledem na psychologické aspekty četby - měly by se stát pomocníky či rádci v případech, kdy se v sobě či ve svém okolí nemůže dotýčný člověk vyznat, neví, co si počít, jak se správně zachovat, hledá útěchu, porozumění, nebo se chce podívat na svět cizíma očima či touží pomoci svým blízkým. Knihy jsou určeny široké veřejnosti pro jakoukoliv věkovou kategorii čtenáře (děti, mládež, dospělí, senioři). Jsou zastoupeny jak beletristické (pohádky, příběhy, romány...), tak naučné knižní typy (příručky, monografie, eseje...) včetně titulů na pomezí obou těchto žánrů (úvahy, rozhovory, autobiografie...) a poezie.“ Knihovníci mohou pro potřeby své knihovny a čtenářů průběžně využívat celou databázi literatury, ale mohou také svým čtenářům přímo uvedené webové stránky doporučit.*

*Bibliohelp má samostatnou sekci s názvem Pohádkoterapie, která se kromě teoretického úvodu dělí na několik následujících kategorií: Nemoc a postižení, Rodina a nevlastní rodina, Sociálněpatologické jevy, Sourozenecké vztahy, Strachy a fobie, Šikana, týrání a rasismus, Škola, Výchova a zlovyky, Vztahy a Změny v životě. U jednotlivých knížek je uveden nejen stručný obsah, ale jsou zde k dispozici i otázky a náměty, jak s knížkou pracovat.*

*Uvedené webové stránky dávají možnost i té nejmenší knihovně zapojit se do biblioterapie, a to tak, že na svých webových stránkách nebo přímo čtenáři, kterého něco trápí, doporučí Bibliohelp.*