

## **BIBLIOTERAPIE**

Jak všichni školou povinní vědí, školní rok představuje jednu velkou zkoušku a námahu. Ani se nestihneme radovat, že je jeden test za námi, máme před sebou další. Sedm a více hodin se vrtíme na nepohodlné židličky v lavici a vši silou se snažíme vnímat. Počítání minut do konce hodiny s vědomím, že i když škola skončí, doma se s ní musí pokračovat. Doma unavení tak, že se pomalu ani nedokážeme zvednout z gauče. Jak tento koloběh ukončit? Jak si odpočinout nejen fyzicky, ale hlavně psychicky? Jak na chvíli utéct z toho nekonečného procesu učení mučení? Máme pro vás odpověď!

Biblioterapie, neboli psychoterapie čtením knihy. Už ve 13. století byla kniha používána jako lék! Proč? Pomůže čtenáři, na jak dlouhou chvíli on sám chce, odpoutat se od skutečného světa, od všech stresů a problémů, které daný čtenář prožívá. Kniha nás obdaruje spousty informací. Když se budeme u čtení soustředit, zjistíme i něco o sobě. Jaké situace jsou nám příjemné a jaké ne? Můžeme zapřemýšlet, jak bychom se zachovali být postavou z knihy a bum, v další zátěžové situaci, kvůli které jsme po knize šáhli, už si budeme vědět rady! Kniha otevře přesně ten svět, který si čtenář zvolí, podporuje naši fantazii, tvořivost a myšlení. Při správné volbě knihy nás čtení zrelaxuje, pobaví a zlepší naši psychiku, což se samozřejmě odrazí na našem zdravotním stavu.

Tato účinná metoda se dále dělí na více typů. Biblioterapie klinická, institucionální a vývojová. Klinická využívá zejména sebepoznávací literaturu. V nemocničních knihovnách se nejčastěji využívá institucionální biblioterapie, která pojednává o onemocnění pacienta, nebo se zaměřuje na relaxační literaturu. Vývojová biblioterapie, jak už má v názvu, pomáhá skupinám či jednotlivcům v psychickém vývoji.