

KSIĄŻKA

„Czytamy książki, by odkryć kim jesteśmy. To, co inni ludzie robią, myślą i czują jest bezcennym przewodnikiem w zrozumieniu kim jesteśmy i kim możemy się stać...”

Urszula LeGuin

ROLA KSIĄŻKI

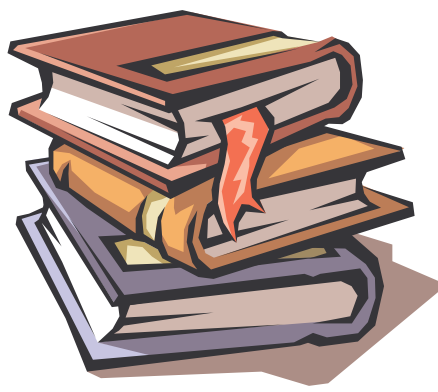
- *książka służy terapii – może dawać wsparcie;*
- *książka i jej bohaterowie mogą zaspokajać zastępczo ważne potrzeby;*
- *dając chwilowe ukojenie, uspokaja, budzi nadzieję na spełnienie potrzeb, oczekiwań, kompensuje niedostatki emocjonalne, łagodzi cierpienie;*
- *szczęśliwe zakończenie buduje nadzieję i wiarę w sukces, szczególnie gdy dziecko jest w takiej samej sytuacji jak bohater;*
- *sytuacja dlań beznadziejna staje się wyzwaniem (budowanie optymizmu);*
- *budowanie zasobów osobistych, zwiększenie wachlarza sposobów radzenia sobie z sytuacjami lękotwórczymi;*

- przysparza wiedzy, doświadczeń, wpływa na poznawanie innych sposobów myślenia i działania, daje wzory zachowań, wyzwala dobry nastrój;
- wzmocnienie poczucia własnej wartości;
- pogłębianie samoświadomości;
- uczy wzmocniania mocnych stron człowieka;
- wpływa na poprawianie jakości i sensu życia;
- pomaga głównie w profilaktyce, czy w radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami życiowymi, odpowiada na szereg pytań, jakie ludzie sobie stawiają;
- bohater książkowy daje wsparcie: nie jestem sam, inni są w podobnej sytuacji;
- realne zmierzenie się z lękami, głównie z poczuciem mniejszej wartości;
- książka może relaksować – wpływa korzystnie na emocje; kreuje emocje pozytywne, obniża lęk, redukuje przykre napięcie emocjonalne;
- literatura może być stosowana także jako środek odciążający pacjenta w sytuacji tymczasowej, gdy nie ma on możliwości wpływania na bieg wydarzeń, np. oczekuje na ocenę z egzaminu, wyniki badań, choruje itp. (zajmowanie umysłu dziecką i uwalnianie od niepokoju oczekiwania);
- dzieci, szczególnie te, które wychowują się w rodzinach dysfunkcyjnych, którym brakuje pozytywnych wzorców,

odczuwające brak w zaspokajaniu potrzeb, te z poczuciem mniejszej wartości – potrzebują właściwie dobranej literatury do zmagania się z trudnymi sytuacjami;

- *książka może im właśnie pomóc poprzez gromadzenie zasobów, we wzroście osobistym.*

PROŚBY KSIĄŻKI:



- *Nie zaginaj rogów, używaj zakładki, na półce mnie stawiaj, dbaj o me okładki.*
- *Nie czytaj, gdy jadasz, nie brudź mnie rękami, to ci będę służyć całymimi latami.*
- *Nie pisz i nie rysuj tuszem na moich kartkach, bowiem wkrótce będę nic nie warta.*
- *Kiedy moje kartki wyrwiesz i wyrzucisz, wiedz, że wtedy nigdy do nich nie powrócisz.*