



Knihovna města Hradce Králové

Pohádkoterapie v Knihovně města Hradce Králové

Mnozí z nás už jistě slyšeli o canisterapii, hipoterapii 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 psychoterapeutická 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 jej 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 jej 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 něho.

Všechny terapeutické pohádky obsahují určité stálé prvky, tj. hlavní téma, hlavního hrdinu, další pohádkové postavy a pozadí vyprávění. Hrdina vyprávění prožívá emočně obtížné

www.knihovnahk.cz

www.knihovnahk.cz, Wonkova 1262/1a, Hradec Králové
500 02, tel: 495 075 011, knihovna@knihovnahk.cz



Knihovna města Hradce Králové

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 připisovat jim odpovídající význam, a tak úzkost odstranit, nebo alespoň snížit. S pomocí pohádek se dítě učí pravidlům, která vládou 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 z něj 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.

Biblioterapeut 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 na danou problematiku, 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. Paní Poživilová ráda pomůže s výběrem správné knihy pro vaši malou ratolest a poradí vám, jak s publikací správně pracovat.

Kontakt: Bc. Markéta Poživilová, dětská metodika, telefon 495 075 017, 601 576 800,
e-mail pozivilova@knihovnahk.cz

Pro potřeby knihovny zpracovala: Michaela Lehká

www.knihovnahk.cz

www.knihovnahk.cz, Wonkova 1262/1a, Hradec Králové
500 02, tel: 495 075 011, knihovna@knihovnahk.cz