

Ewa Pasterniak-Kobyłecka
Uniwersytet Zielonogórski

Możliwości wykorzystania biblioterapii
w stymulowaniu rozwoju emocjonalnego
starszych dzieci w przedszkolu

Possible use of bibliotherapy in stimulating
emotional development of older children
in kindergarten

Książki są lekarstwem umysłu.
Demokryt

*Im więcej czytałem, tym bardziej
książki godziły mnie ze światem,
tym jaśniejsze i treściwsze
stawało się moje życie.*
Maksym Gorki

Rozważania wstępne

Zgodnie z Podstawą Programową „celem wychowania przedszkolnego jest wsparcie całościowego rozwoju dziecka. Wsparcie to realizowane jest poprzez proces opieki, wychowania i nauczania – uczenia się, co umożliwi dziecku odkrywanie własnych możliwości, sensu działania oraz gromadzenie doświadczeń na drodze prowadzącej do prawdy, dobra i piękna”¹. Rozwój w pierwszych latach

¹ Dziennik Ustaw Rzeczypospolitej Polskiej, Warszawa dnia 14 lutego 2017 r.,

życia człowieka jest szczególnie dynamiczny, to „łańcuch procesów rozgrywających się w czasie, złożony z wielu ogniw (...), następstwo tych ogniw jest zwykle stałe”².

Współczesne przedszkole to placówka, w której, dbając o prawidłową dietę, ruch na świeżym powietrzu, zapewniając opiekę i zaspokajanie podstawowych potrzeb, wyraża się troskę o kondycję fizyczną i psychiczną podopiecznych. Wprowadzając w świat wiedzy, dostarczając informacji o przyrodzie i kulturze, stymuluje się ich rozwój umysłowy. Również bardzo ważne jest kształtowanie postaw prospołecznych, doskonalenie umiejętności rozpoznawania, rozumienia, akceptowania wartości moralnych, takich jak: bezinteresowność, tolerancja, uczciwość, odpowiedzialność, prawdomówność, sprawiedliwość, umiejętność przebaczenia.

W znacznym stopniu przedszkolak konstruuje obraz rzeczywistości w trakcie własnej aktywności poznawczej. Kontakt z literaturą wzbogaca doświadczenia, uczy rozumienia rzeczywistości, umożliwia zgłębianie różnych obszarów ludzkiego życia, tych bliskich codzienności i tych, które są jeszcze tajemnicą. Zabawa i słuchanie czytanych lub opowiadanych tekstów są to zazwyczaj zajęcia dla młodych ludzi interesujące, przyjemne i przez nich pożądane.

Młodsze dzieci w swoim postępowaniu kierują się przede wszystkim chęcią zaspokajania własnych potrzeb. Dopiero nabywają umiejętności dobrego funkcjonowania w grupie, uczą się panowania nad emocjami. Gromadzone doświadczenia mają wpływ na rozwój społeczno-moralny jednostek. Pięciolatki są już w znacznym stopniu samodzielne. Zaczynają coraz bardziej interesować się otaczającym ich światem zewnętrznym, zadają dużo pytań, są również dociekliwe, ruchliwe i impulsywne. To wiek względnej równowagi, w którym najczęściej podopieczni są grzeczni i chętni do współpracy.

Natomiast sześciolatki znajdują się w jednym z kilku tzw. trudnych okresów życia człowieka, które charakteryzują się nierównowagą rozwoju psychicznego. Dlatego sprawiają wiele problemów

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego, poz. 356.

² M. Przetacznik-Gierowska, G. Makiełło-Jarza, *Psychologia rozwojowa i wychowawcza wieku dziecięcego*, Warszawa 1992, s. 23.

wychowawczych, nie potrafią sobie radzić z własnymi afektami, są zbuntowane, krytyczne wobec innych, nieustępliwe. Ze względu na egocentryzm i egoizm oraz prezentowane postawy roszczeniowe, mogą mieć trudności z socjalizacją, dostosowaniem się do stawianych im wymagań. W rywalizacji chcą być zawsze najlepsze, za wszelką cenę wygrywać, źle znoszą porażki. W walce o swoje korzyści mogą być zuchwałe i agresywne. Są również bardzo aktywne, pełne energii, ciekawskie, żądne przygód, jednocześnie niecierpliwe, swawolne i często niezdecydowane w dokonywaniu wyborów, nie mogą zbyt długo usiedzieć w miejscu³. Kierują się w swoim postępowaniu nie zasadami lecz przede wszystkim emocjami, nie mają poczucia obowiązku, odpowiedzialności za powierzone zadanie⁴.

W tym okresie mogą się pojawić problemy wychowanków z pokonywaniem trudności wymagających skupienia uwagi i koncentracji. Większość podopiecznych dosyć dobrze wchodzi w relacje z kolegami. Zdarza się jednak, że niektórzy nie potrafią przyznać się do błędu, kłamią, nie rozumieją własnego niewłaściwego postępowania, przeszkadzają w prowadzeniu zajęć, źle znoszą porażki, szybko zniechęcają się niepowodzeniami. Zatem warto zadbać o to, aby młodzi ludzie poznawali aprobowane społeczne normy i zasady postępowania, uczyli się akceptowanych przez innych zachowań.

Rozwój emocjonalny dzieci w najstarszej grupie przedszkolnej

Emocje to „krótkotrwały stan uczuciowy, taki jak szczęście, złość, lęk, stanowiący połączenie – w różnych proporcjach – przyjemności i nieprzyjemności, pobudzenia i wystudzenia”⁵. Stanowią one „język ludzkiego życia społecznego – dostarczają zarysów schematów, które ustanawiają relacje między ludźmi. Uśmiech – najlepiej utrwalony

³ F. L. Ilg, L. Bates Amed, S. M. Baker, *Rozwój psychiczny dziecka od 0 do 10 lat. Poradnik dla rodziców, psychologów i lekarzy*, tłum. M. Przyłipiak, Gdańsk 1994, s. 39-41.

⁴ A. Tanajewska, R. Naprawa, L. Czernecka, *Dziecko sześćioletnie w szkole – dobry start*, Gdańsk 2014, s. 7.

⁵ J. D. Mayer, P. Salovey, *Czym jest inteligencja emocjonalna?*, [w:] *Rozwój emocjonalny a inteligencja emocjonalna. Problemy edukacyjne*, red. P. Salovey, D. J. Sluyter; tłum. M. Karpiński, Poznań 1999, s. 57.

uniwersalny sygnał emocji – jest znakiem afirmacji społecznej, radość zaś jest emocją współdziałania”⁶. Psycholodzy wskazują, że:

1. Emocja spowodowana jest zazwyczaj przez świadome lub nieświadome wartościowanie przez podmiot jakiegoś zdarzenia jako istotnego dla ważnej dla niego sprawy (celu); odczuwana jest jako pozytywna, jeśli zdarzenie sprzyja tej sprawie, a jako negatywna, jeżeli ją utrudnia.
2. Rdzeniem emocji jest gotowość do działania i podsuwanie planów; konkretna emocja nadaje priorytet działaniom, narzucając poczucie ich pilności (może zakłócić alternatywne procesy umysłowe lub inne działania albo rywalizować z nimi). Odmienne typy gotowości tworzą odmienne wyjściowe zarysy relacji z innymi.
3. Konkretna emocja jest zazwyczaj doznawana jako odrębny typ stanu umysłowego, któremu niekiedy towarzyszą lub następują po nim zmiany somatyczne, akty ekspresji i działania⁷.

Zrozumienie emocji pozytywnych (radość, dumą, akceptacja) oraz negatywnych (gniew, lęk, smutek, pogarda) może nie być dla maluchów łatwe. Czasami trudno jest przyjąć punkt widzenia drugiej osoby. Emocje nie są dla dzieci czymś prostym. Niektóre z nich mogą być lepiej rozumiane, dzięki wspólnym rozmowom i zabawie. W wieku przedszkolnym wychowanek dopiero „poznaje całą gamę uczuć, uczy się je nazywać, dowiadyuje się, jak można je wyrażać. Przekonuje się na licznych przykładach, że jego problemy i przeżycia nie są odosobnione – że inni też się boją, też przeżywają smutki i cierpienia, że również się złością, czują zazdrość, wstyd lub rozczarowania”⁸.

Okolo szóstego roku życia pojawia się świadomość kontrolowania emocji. Przedszkolaki w najstarszej grupie zaczynają postępować zgodnie ze standardami społecznymi, lepiej rozumieją procesy wewnętrzne u siebie i innych, zatem mogą planować swoje

⁶ K. Oatley, J. M. Jenkins, *Zrozumieć emocje*, tłum. J. Radzicki, J. Suchecki, Warszawa 2003, s. 88.

⁷ *Ibidem*, s. 95.

⁸ I. Koźmińska, E. Olszewska, *Wychowanie przez czytanie*, Warszawa 2010, s. 49.

postępowanie⁹. Dzieci w tym wieku znajdują się w stadium przedoperacyjnym, w którym zaczynają się rozwijać pojęcia moralne. Wychowankowie znają już ważniejsze reguły współżycia i w znacznym stopniu zdają sobie sprawę z tego, że pewne rzeczy należy robić (lub nie) nawet wtedy, kiedy się nie ma na to ochoty¹⁰. Są jednak nadal niestabilni emocjonalnie, dlatego należy ich chronić przed sytuacjami, które mogą wywołać wzrost napięcia, stany lękowe, powodować przygnębienie czy rozdrażnienie.

Psycholodzy przekonują, że w skład emocji oprócz uczuć wchodzi również specyficzne procesy nerwowe i ekspresyjno-motoryczne, dzięki którym możliwe jest większe zaangażowanie człowieka w działania oraz szybsze podejmowanie decyzji. Dlatego większość sukcesów w różnych dziedzinach życia jest zależnych od inteligencji emocjonalnej¹¹. Dzięki niej możliwa jest obiektywna ocena samego siebie przez wychowanka, krytyczny stosunek do własnych zalet i wad, umiejętność przyznania się do błędu, pokora, a także dojrzała refleksja na temat innych oraz otaczającego świata zewnętrznego.

Inteligencja emocjonalna to „zdolność do postrzegania emocji, dostępu do nich i takiego ich aktywowania, by towarzyszyły myśleniu; zdolność do rozumienia emocji i posiadanie emocjonalnej wiedzy, które pozwalają regulować emocje i sprzyjają rozwojowi emocjonalnemu oraz intelektualnemu”¹². Zatem „emocje mogą sprzyjać lepszemu myśleniu”, z kolei „myśląc o emocjach, wykorzystujemy inteligencję”¹³. Inteligencja emocjonalna określa „potencjalne zdolności uczenia się umiejętności praktycznych, które opierają się na pięciu składnikach: samoświadomości, motywacji, kierowaniu samym sobą, empatii i dobrym układaniu stosunków z innymi

⁹ K. Oatley, J. M. Jenkins, *Zrozumieć emocje*, op. cit., s. 183.

¹⁰ B. J. Wadsworth, *Teoria Piageta. Poznawczy i emocjonalny rozwój dziecka*, tłum. M. Babiuch, Warszawa 1998, s. 107.

¹¹ Por. K. Oatley, J. M. Jenkins, *Zrozumieć emocje*, op. cit.

¹² J. D. Mayer, P. Salovey, *Czym jest inteligencja emocjonalna?*, [w:] *Rozwój emocjonalny a ...*, op. cit., s. 26.

¹³ *Ibidem*, s. 26.

osobami”¹⁴, natomiast kompetencja emocjonalna to konkretne umiejętności, których ogóle ramy stanowią:

1. Kompetencja osobista (determinuje stopień, w jakim radzimy sobie ze sobą) obejmuje świadomość emocjonalną, poprawną samoocenę, wiarę w siebie.
2. Samoregulacja (panowanie nad swoimi stanami wewnętrznymi, impulsami i możliwościami). Jej komponenty to: samokontrola, spolegliwość, sumienność, przystosowalność, innowacyjność.
3. Motywacja (skłonności emocjonalne, które prowadzą do nowych celów lub ułatwiają ich osiągnięcie). Składają się na nią: dążenie do osiągnięć, zaangażowanie, inicjatywa, optymizm.
4. Kompetencja społeczna (determinuje stopień, w jakim radzimy sobie z innymi).
5. Empatia (uświadomienie sobie uczuć, potrzeb i niepokojów innych osób).
6. Umiejętności społeczne (wzbudzanie u innych pożądanых reakcji, łagodzenie konfliktów, współpraca w tworzeniu więzi)¹⁵.

Kompetencja emocjonalna jest „określana jako skuteczność w przeprowadzaniu wywołujących emocje transakcji społecznych”¹⁶ i dodatkowo obejmuje znajomość słownictwa i wyrażań związanych ze stanami emocjonalnymi, zdolność do rozumienia, że wewnętrzny stan emocjonalny może nie odpowiadać zewnętrznemu zachowaniu, umiejętność przystosowawczego radzenia sobie z awersyjnymi lub przykrymi emocjami poprzez użycie strategii samoregulacji oddziałujących na intensywność lub czas trwania stanów afektywnych, zdolność do skuteczności emocjonalnej (jednostka postrzega siebie jako czującą tak, jak chce czuć)¹⁷. Dzieci kompetentne emocjonalnie przynajmniej częściowo kontrolują swoje myśli, uczucia, działania

¹⁴ D. Goleman, *Inteligencja emocjonalna w praktyce*, tłum. A. Jankowski, Poznań 1999, s. 46.

¹⁵ Ibidem, s. 48-50.

¹⁶ C. Saarni, *Kompetencja emocjonalna i samoregulacja w dzieciństwie* [w:] *Rozwój emocjonalny ...*, op. cit., s. 79.

¹⁷ Ibidem, s. 99-113.

i wyrastają na autonomicznych, pewnych swojej wartości ludzi, którzy szanują siebie i innych.

Obok uwarunkowań genetycznych, fizycznych, psychicznych dojrzałości emocjonalnej młodego człowieka możemy również wymienić, jako bardzo ważne, czynniki środowiskowe (np.: metody wychowania domowego, aspiracje, wykształcenie, wsparcie rodziców, warunki mieszkaniowe, relacje z rówieśnikami, nauczycielami, organizacją pracy przedszkola). Dziecko stopniowo uczy się odpowiedzialności za słowa i czyny własne oraz grupy, w której funkcjonuje. Zaczyna rozumieć niektóre wartości społeczne i moralne. Warto zadbąć o to, aby wychowanek w jak najmniejszym stopniu przeżywał emocje szkodliwe dla kształtowania jego osobowości, a jeśli już one wystąpią, trzeba starać się je osłabiać. Badania psychologów udowadniają również, że pozytywne afekty mają wpływ na sprawność myślenia, pamięć, uwagę oraz zachowania społeczne¹⁸.

Biblioterapia i możliwości jej stosowania

Literatura pełni wiele funkcji, między innymi poznawczą, wychowawczą, estetyczną, ludyczną, terapeutyczną. Czytanie książek pobudza wyobraźnię, ubogaca dziecko w nowe doświadczenia, pomaga zrozumieć mu siebie, drugiego człowieka oraz otaczający je świat, rozszerza skalę uczuć młodego odbiorcy. Analizując postawy bohaterów, wychowanek uczy się odróżniać dobro od zła, zaczyna dostrzegać zasady postępowania, które są aprobowane przez ludzi dorosłych. Może nauczyć się korygować swoje zachowania. Dzięki temu łatwiej będzie się w przyszłości adaptował w nowym dla niego środowisku.

Biblioterapia jest formą psychicznego wsparcia. To zamierzone działanie wykorzystujące teksty pisane, prowadzące do realizacji celów resocjalizacyjnych, profilaktycznych i ogólnorozwojowych¹⁹. W biblioterapii wychowawczej „stosuje się książki (materiały) wyobrażeniowe i dydaktyczne dostosowane do potrzeb użytkowników zdrowych w sensie fizycznym i psychicznym, ale mających do

¹⁸ W. Łosiak, *Psychologia emocji*, Warszawa 2007, s. 133.

¹⁹ I. Borecka, *Biblioterapia. Teoria i praktyka. Poradnik*, Warszawa 2001, s. 14.

rozwiązania jakiegś istotne dla nich problemy²⁰. Przede wszystkim chodzi o kształtowanie u dzieci postaw prospołecznych, wyboru wartości moralnych sprzyjających dobremu funkcjonowaniu w grupie, niekiedy również zmianę dotychczasowych obyczajów, nawyków lub znalezienie wzorców osobowych, godnych naśladowania. Gdy przygotowuje się programy biblioterapeutyczne, należy przestrzegać między innymi następujących zasad:

- uwzględniania potrzeb i problemów członków grupy;
- dostosowania tekstów do możliwości percepcyjnych uczestników, ich psychofizycznych dyspozycji;
- podmiotowego traktowania wychowanków;
- aktywizowania twórczej postawy dziecka wobec siebie i otoczenia
- włączania elementów muzykoterapii, arteterapii, dramy²¹.

Rozważania tekstów w celu integracji intelektu, woli i uczuć zalecał już w XVI wieku Ignacy Loyola. Praca z książką może poprawić samopoczucie czytającej osoby, przyczynić się do odzyskania przez nią równowagi psychicznej. Dzięki odpowiednio dobranym opowieściom dostarczane są wzorce osobowe, wiedza o wartościach ogólnoludzkich, przykłady rozwiązań ważnych życiowych problemów. Uwrażliwia się również dziecko na piękno słowa, walory artystyczne czytanych utworów.

W szczególny sposób inteligencję emocjonalną przedszkolaków stymulują bajki, ponieważ podejmują one tematy ważne dla maluchów (problemy dobra i zła, radości i rozpacz). Wychowankowie lubią ich słuchać i powtarzać, identyfikują się z bohaterami wykazującymi się odwagą, mądrością, sprytem. Bajka „jest utworem, który rozwija i kształtuje osobowość dziecka. Przez pryzmat bajki poznaje ono świat, przenosi się w inne środowiska i okresy historyczne, zaznajamia się z celami, do których dąży człowiek, poznaje sens egzystencji²²”. Bajkoterapia to „metoda wspierania i terapii we wczesnych okresach rozwoju dziecka, która może pomóc w efektywnym

²⁰ Ibidem, s. 15-16.

²¹ Ibidem, s. 21-25.

²² M. Molicka, *Bajki terapeutyczne dla dzieci*, Poznań 1999, s. 25.

radzeniu sobie z sytuacjami trudnymi. Sytuacje trudne, lękotwórcze są nierozzerwalnie związane z nabywaniem przez dziecko doświadczeń i towarzyszą mu na każdym etapie rozwoju²³. Szczególnie przydatne są bajki psychoedukacyjne, ponieważ skupiają się na emocjach, jakie towarzyszą człowiekowi, mogą motywować zmiany w zachowaniu²⁴, uczą „tego, że jeśli człowiek się nie poddaje, chociaż sytuacja jawi się jako beznadziejna, jeśli trzyma się swoich norm moralnych, chociaż pokusa czai się za każdym rogiem, w końcu to on zwycięża”²⁵.

Model postępowania biblioterapeutycznego obejmuje:

1. czytanie, słuchanie lub oglądanie odpowiednio dobranych środków terapeutycznych;
2. identyfikację czytelnika z bohaterami literackimi lub fikcyjną sytuacją;
3. przeżycia doznawane w trakcie kontaktu z dziełem;
4. katharsis – doznanie stanu psychicznego, który charakteryzuje się odczuciem ulgi, redukcją napięć i blokad;
5. wgląd w siebie; przepracowanie ważnych osobistych problemów czytającego;
6. zmianę w postawach lub zachowaniach uczestnika procesu²⁶.

Dzieci poznają opinie kolegów i wychowawcy, konfrontują je ze swoimi. Uczą się mówić, czego oczekują od innych, nazywają swoje doznania, kształtują wrażliwość moralną i estetyczną. Na rynku wydawniczym oraz w bibliotekach jest wiele książek, które można wykorzystać w edukacji emocjonalnej.

Przeżycia wewnętrzne dzieci, ich emocje ukazują na przykład opowieści Anny Onichimowskiej²⁷. Znajdziemy tam między innymi studium dziecięcego egoizmu (*Mam wszystko*), w którym zostały przedstawione wady niegrzecznego dziecka (chciwość,

²³ M. Molicka, *Bajkoterapia – o lękach dzieci i nowej metodzie terapii*, Poznań 2002, s. 151.

²⁴ Ibidem, s. 161.

²⁵ D. Brett, *Bajki, które leczą*, cz. 2, tłum. H. Dankiewicz, Gdańsk 2003, s. 14.

²⁶ I. Borecka, *Biblioterapia. Teoria i praktyka. Poradnik*, op. cit., s. 42-43.

²⁷ Por. A. Onichimowska, *Najwyższa góra świata*, Warszawa 2005.

niegodziwość, głupota). W innym tekście (*Najwyższa góra świata*) autorka przedstawia problem wyobcowania, odrzucenia przez grupę, walki z własnymi ograniczeniami przeżywanej i wysmiewanej przez kolegów dziewczynki z nadwagą.

Z kolei w książkach Wojciecha Kołyszki i Jovanki Tomaszewskiej jest wiele porad, jak radzić sobie z negatywnymi emocjami. Zawarte w nich utwory pomagają nazwać i zrozumieć gniew, złość, zazdrość, agresję, złośliwość, samolubstwo²⁸. Natomiast Grzegorz Kasdepke wprowadza tzw. mocne emocje negatywne (nienawiść, pogardę) i daje wskazówki, jak sobie z nimi poradzić²⁹.

Przedstawione przez Doris Brett historie (*Opowiadania o Ani*) mogą pomóc dzieciom uporać się z takimi problemami, jak np. pozbycie się kompulsywnego zachowania lub przesadnego perfekcjonizmu, nieśmiałość, dokuczanie kolegów³⁰. Bajka Agnes Vandewile, *Mopsik, mały łaciaty piesek*³¹, uczy tolerancji, seria utworów o Franklinie³² zachęca młodego czytelnika do przezwycięzania własnych słabości i wad.

Zbiór *Bajkoterapia czyli dla małych i dużych o tym, jak bajki mogą pomagać*³³ wprowadza w świat codziennych trudności, które mogą mieć przedszkolaki. Na przykład, gdy jakieś dziecko źle się czuje w grupie przedszkolnej, ma niską samoocenę, uważa się nad sobą, możemy sięgnąć po bajkę Agnieszki Tyszki *Emilka i Trampkowa Księżniczka*³⁴ i porozmawiać na temat emocji związanych z brakiem

²⁸ Por. W. Kołyszko, J. Tomaszewska, *Leo, Leo i lwy, czyli do czego mogą się przydać magiczne zwierzęta*, Gdańsk 2007; por. także W. Kołyszko, *Smok Lubomił i tajemnice złości*, Gdańsk 2004; idem, *Latający smok i maski wstydu*, Gdańsk 2006.

²⁹ G. Kasdepke, *Tylko bez całowania! Czyli jak sobie radzić z niektórymi emocjami*, Warszawa 2008.

³⁰ D. Brett, *Bajki, które leczą*, op. cit., s. 75-121.

³¹ A. Vandewile, *Mopsik, mały łaciaty piesek*, tłum. K. Deryło, Lublin 1994.

³² P. Bourgeois, B. Clark, *Franklin ma zły dzień*, tłum. P. Zarawska, Bielsko-Biała 2006.

³³ *Bajkoterapia czyli dla małych i dużych o tym, jak bajki mogą pomagać*, Warszawa 2009.

³⁴ A. Tyszka, *Emilka i Trampkowa Księżniczka* [w:] *Bajkoterapia czyli dla małych*

akceptacji oraz wiary we własne możliwości. Następnie poszukujemy zalet, mocnych stron każdego z dzieci i wspólnie odpowiadamy na pytanie, jak sobie radzić ze smutkiem. Gdy pojawią się kłopoty z konfrontacją z innymi ludźmi, egocentryzm, trudności z respektowaniem zasad, brak asertywności, odwołujemy się do bajki Doroty Suwalskiej pt.: *Królewicz*³⁵.

Czytając teksty zmieniamy tempo, modulację głosu i jego donośność, aby słuchacz mógł dostrzec główny wątek utworu. Wyraźnie wypowiadamy każde słowo i poprawnie rozkładamy akcenty, redukując niepotrzebne napięcie uwagi wychowanków, co ułatwia koncentrację na treści. Dodatkowo warto odpowiednio zorganizować przestrzeń, rekwizyty, właściwe oświetlenie, włączyć muzykę oraz obserwować dzieci w trakcie czytania. Po lekturze zachęcać je do rozmowy, stawiania pytań, dyskusji. Nie oceniamy ich wypowiedzi, aktywnie słuchamy podopiecznych, zadajemy pytania otwarte. Warto również wspólnie układać opowieści na interesujące przedszkolaki tematy, wykonywać do nich ilustracje, odgrywać role ulubionych postaci. Po kilku dniach można przypomnieć główny wątek znanej już historii i wymyślać z maluchami dalsze losy bohatera.

Uwagi końcowe

Dzieci w wieku 5-6 lat są spontaniczne, chętne do współpracy, nauki, zabawy. Charakteryzuje je optymizm, ciekawość świata, energia, przywiązanie do nauczyciela, szczerłość, ufność. W przedszkolu uczą się panowania nad sobą, rozumienia norm i zasad funkcjonowania w grupie, która ma znaczny wpływ na obraz tworzenia siebie przez jednostkę³⁶. Kształtowane w tym okresie niezależność, wrażliwość na potrzeby drugiego człowieka, odpowiedzialność mają wpływ na późniejsze relacje młodego człowieka z innymi podmiotami.

Dzieci są pobudliwe, łatwo przechodzą od płaczu do śmiechu

i dużych o tym, jak bajki mogą pomagać, op. cit., s. 19-27.

³⁵ D. Suwalska, *Królewicz*, [w:] *Bajkoterapia czyli dla małych i dużych o tym, jak bajki mogą pomagać*, op. cit., s. 53-65.

³⁶ M. Przetacznik-Gierowska, G. Makiello-Jarża, *Psychologia rozwojowa i wychowawcza wieku dziecięcego*, op. cit., s. 193.

i odwrotnie, ich emocje są krótkotrwałe i mają przejściowy charakter. Pod koniec wieku przedszkolnego rozwijają się uczucia wyższe, kształtują się wrażliwość estetyczna i moralna³⁷. Obcowanie z książką może dostarczyć wychowankom wielu pozytywnych doświadczeń, optymistycznych wizji świata, zapoznać ich ze słownictwem dotyczącym uczuć, wzruszać oraz kształtować postawy szacunku i tolerancji. Dzięki swoim funkcjom literatura odgrywa ważną rolę w realizacji różnorodnych celów edukacji przedszkolnej. Częste czytanie tekstów literackich dostarcza okazji do kształtowania kultury żywego słowa, ułatwia akceptowanie aprobowanych społecznie postaw, wzbogaca wyobraźnię młodych osób, pozwala im na przeżywanie podobnych emocji jak bohaterowie, daje nadzieję na rozwiązanie trudnych problemów.

Wychowawca prowadzący zajęcia biblioterapeutyczne powinien posiadać dyspozycje i umiejętności, które pomogą mu we właściwym prowadzeniu zajęć. Są to na przykład: zdolność syntonii i empatii, umiejętność diagnozowania potrzeb podopiecznych, znajomość literatury i warsztatu terapeutycznego, kompetencje komunikacyjne³⁸. Główne zadania nauczyciela to:

- dostarczanie dzieciom przyjemnych doświadczeń, zaangażowanie ich intelektualnie;
- pomoc w wytworzeniu takiego obrazu własnej osoby wychowanka, w którym dominują pozytywne;
- wspieranie w budowaniu zaufania członka grupy do siebie samego i innych;
- budzenie szacunku dla własnych marzeń;
- akceptowanie poglądów podopiecznego, pod warunkiem, że nie wyrządzają komuś krzywdy;
- dawanie dziecku prawa decydowania o sobie z zachowaniem norm oraz zasad moralnych³⁹.

³⁷ M. Przetacznik-Gierowska, G. Makiello-Jarża, *Psychologia rozwojowa i wychowawcza wieku dziecięcego*, op. cit., s. 173.

³⁸ I. Borecka, *Biblioterapia. Teoria i praktyka. Poradnik*, op. cit., s. 39-40.

³⁹ Ibidem, s. 41.

Wspieranie rozwoju inteligencji emocjonalnej jest bardzo ważne, ponieważ „odnosi się do zdolności rozpoznawania przez nas naszych własnych uczuć i uczuć innych, to zdolności motywowania się i kierowania emocjami zarówno naszymi własnymi, jak i osób, z którymi łączą nas jakieś więzi”⁴⁰, uzupełnia umiejętności intelektualne, jest odpowiedzialna za podejmowanie decyzji, zarządzanie czasem, poziom tolerancji na zmianę i na stres, asertywność, empatię, komunikację, umiejętności społeczne, odpowiedzialność, poziom zaufania, radzenie sobie z gniewem, umiejętność dostosowania się⁴¹. Warto stymulować jej rozwój zarówno w domu rodzinnym, jak i przedszkolu. Odpowiednio dobrane teksty pomagają w przekazywaniu wskazówek podopiecznym o konieczności zmian w ich niewłaściwym zachowaniu, mogą uczyć altruizmu, tolerancji i radzenia sobie z przemocą⁴².

Bibliografia

Bajkoterapia czyli dla małych i dużych o tym, jak bajki mogą pomagać, Warszawa 2009.

Borecka I., *Biblioterapia. Teoria i praktyka. Poradnik*, Warszawa 2001.

Bradberry T., Greaves J., *Inteligencja emocjonalna 2.0*, tłum. P. i K. Gancarczyk, Gliwice 2011.

Dziennik Ustaw Rzeczypospolitej Polskiej, Warszawa dnia 14 lutego 2017 r., *Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego*, poz. 356.

Goleman D., *Inteligencja emocjonalna w praktyce*, tłum. A. Jankowski, Poznań 1999.

Ilg F. L., Bates Amed L., Baker S. M., *Rozwój psychiczny dziecka od 0 do 10 lat. Poradnik dla rodziców, psychologów i lekarzy*, tłum. M. Przyłipiak, Gdańsk 1994.

⁴⁰ D. Goleman, *Inteligencja emocjonalna w praktyce*, op. cit., s. 439.

⁴¹ Por. T. Bradberry, J. Greaves, *Inteligencja emocjonalna 2.0*, tłum. P. i K. Gancarczyk, Gliwice 2011, s. 31.

⁴² Doskonałym przykładem jest opowieść zachęcająca do współpracy z innymi przy rozwiązywaniu problemów. Por. H. Szaga, *Świat zabawek [w:] H. Szaga, Bajki terapeutyczne*, Kraków 2014, s. 47-52.

- Kasdepke G., *Tylko bez całowania! Czyli jak sobie radzić z niektórymi emocjami*, Warszawa 2008.
- Kołyшко W., J. Tomaszewska J., *Leo, Leo i lwy, czyli do czego mogą się przydać magiczne zwierzęta*, Gdańsk 2007.
- Koźmińska I., Olszewska E., *Wychowanie przez czytanie*, Warszawa 2010.
- Łosiak W., *Psychologia emocji*, Warszawa 2007.
- Molicka M., *Bajki terapeutyczne dla dzieci*, Poznań 1999.
- Oatley K., Jenkins J. M., *Zrozumieć emocje*, tłum. J. Radzicki, J. Suchecki, Warszawa 2003.
- Onichimowska A., *Najwyższa góra świata*, Warszawa 2005.
- Przetacznik-Gierowska M., Makiełło-Jarża G., *Psychologia rozwojowa i wychowawcza wieku dziecięcego*, Warszawa 1992.
- Rozwój emocjonalny a inteligencja emocjonalna. Problemy edukacyjne*, red. Salovey P., Sluyter D. J. ; tłum. M. Karpiński, Poznań 1999.
- Szaga H., *Bajki terapeutyczne*, Kraków 2014.
- Tanajewska A., R. Naprawa R., Czernecka L., *Dziecko sześćioletnie w szkole – dobry start*, Gdańsk 2014.
- Wadsworth B. J., *Teoria Piageta. Poznawczy i emocjonalny rozwój dziecka*, tłum. M. Babiuch, Warszawa 1998.

Streszczenie

Teksty literackie, dzięki pełnieniu funkcji poznawczej, wychowawczej, estetycznej i terapeutycznej, mogą wspierać rozwój inteligencji emocjonalnej jednostek. Literatura pobudza wyobraźnię, ubogaca dziecko w nowe doświadczenia, pomaga zrozumieć mu siebie i innych ludzi oraz otaczający je świat. W artykule przedstawiono możliwości zastosowania biblioterapii w pracy z wychowankami w wieku przedszkolnym. Dzięki odpowiednio dobranym bajkom i opowiadaniom podopieczni zdobywają wiedzę o uczuciach, właściwych relacjach w grupie, uczą się tolerancji, odpowiedzialności za podejmowane decyzje, kształcą umiejętności pomocne w radzeniu sobie ze stresem, gniewem, zazdrością, rozpaczą, bezradnością.

Słowa kluczowe: rozwój, emocje, inteligencja emocjonalna, biblioterapia

Abstract

Owing to their cognitive, educational, aesthetic and therapeutic functions literary texts can support the development of the individual's emotional intelligence. Literature stimulates imagination, lets children gain new experiences, helps them to understand themselves, other

people and the world around them. The article presents possible application of bibliotherapy in working with pre-school children. Carefully selected fairy tales and stories teach children about feelings, proper relationships within the group, tolerance, responsibility for decisions. They also help children to develop skills to deal with stress, anger, jealousy, despair, helplessness.

Key words: development, emotions, emotional intelligence, bibliotherapy