

Ogólnopolski Dzień Biblioterapii



14-go listopada obchodzony jest Ogólnopolski Dzień Biblioterapii.

To święto ustanowione w rocznicę zarejestrowania Polskiego Towarzystwa Biblioterapeutycznego, które rozpoczęło działalność w 1997 roku. Wydarzenie zostało zainicjowane w 2016 roku, a hasłem przewodnim było: „Czytanie pomaga”. Kolejnym edycjom towarzyszył

hasła: „Książka kluczem do zrozumienia siebie i innych” (2017) i „Otwórz książkę, otwórz umysł” (2018), „Kto czyta – rozumie”(2019), „Czytanie łączy” (2020), „Czytanie zbliża. Biblioterapia w izolacji społecznej“ (2021).

Tegoroczne hasło Ogólnopolskiego Dnia Biblioterapii „Czytanie daje siłę! Biblioterapia w sytuacjach kryzysowych” podkreśla pozytywne oddziaływanie literatury na dobrostan psychiczny.

Biblioterapia jest metodą, w której narzędziem terapeutycznym jest książka. Istotą tej metody jest założenie, że osoby mogą identyfikować się z bohaterami książki i przeżywać uczucia, jakie są ich udziałem. Ten rodzaj terapii wpływa na redukcję stresu i lęku, zmniejsza poczucie osamotnienia. Literatura pozwala na inne spojrzenie na świat, prezentuje wzorce przeżywania, odczuwania i zachowań. Pomaga lepiej zrozumieć siebie i drugiego człowieka oraz pozwala wzbogacić zasoby emocjonalne.

Biblioteka szkolna w swoich zbiorach posiada książki biblioterapeutyczne dla małych i dużych czytelników. ZAPRASZAMY.





Dodana: 16 listopad 2023 21:30