

# **SZAKDOLGOZAT**

**Muka Mónika**

**2024**



**Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem**  
**Kaposvári Campus**  
**Neveléstudományi Intézet**  
**Gyógypedagógia alapképzési szak**

**A biblioterápia hatása a beilleszkedési-, tanulási-, és  
magatartási nehézséggel küzdő gyermekekre**

**Belső konzulens:** Dr. Vörös Klára  
egyetemi docens

**Belső konzulens**  
**tanszéke:** Anyanyelvi és Gyermek kultúra Tanszék

**Külső konzulens:**

**Készítette:** Muka Mónika

**Kaposvár**  
**2024**

# Tartalomjegyzék

<b>1</b>	<b>Bevezetés és célkitűzés .....</b>	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>Beilleszkedési, tanulási, magatartási nehézség (BTMN) .....</b>	<b>4</b>
2.1	Kik azok a beilleszkedési, tanulási-, és magatartási nehézséggel küzdő gyermekek, tanulók? .....	4
2.1.1	Tanulási nehézség .....	4
2.1.2	Beilleszkedési, magatartási nehézség .....	7
<b>3</b>	<b>Biblioterápia .....</b>	<b>10</b>
3.1	A biblioterápia fogalma .....	10
3.2	A történetek funkciói .....	11
3.3	Miért van szükség irodalomterápiára? .....	12
3.4	E-biblioterápia .....	15
3.5	Hogyan segíthet a fejlesztő biblioterápia a beilleszkedési, tanulási, magatartási nehézségek leküzdésében? .....	16
3.6	A Werther-effektus .....	21
<b>4</b>	<b>A biblioterápia hatékonyságát alátámasztó és azt cáfoló kutatási eredmények .....</b>	<b>22</b>
<b>5</b>	<b>Öt terápiais történet elemzése, mely a beilleszkedési, tanulási és magatartási nehézséggel küzdő gyermekeknek segíthet problémáik leküzdésében .....</b>	<b>28</b>
5.1	Elemzés: Nancy Davis: A kislány és a szúrós tüskék .....	28
5.2	Elemzés: Nancy Davis: A játékkatona .....	29
5.3	Elemzés: Nancy Davis: A megégett gyermek .....	30
5.4	Elemzés: Nancy Davis: Az éhes sündisznó .....	30
5.5	Elemzés: Nancy Davis: A teknős és az egér .....	31
<b>6</b>	<b>Következtetések és javaslatok .....</b>	<b>33</b>
<b>7</b>	<b>Összefoglalás .....</b>	<b>35</b>
<b>8</b>	<b>Irodalomjegyzék .....</b>	<b>37</b>
<b>9</b>	<b>Mellékletek .....</b>	<b>42</b>
9.1	Terápiais történetek Nancy Davis Tollából .....	42
9.1.1	Nancy Davis: A kislány és a szúrós tüskék .....	42
9.1.2	Nancy Davis: A játékkatona .....	44
9.1.3	Nancy Davis: A megégett gyermek .....	45
9.1.4	Nancy Davis: Az éhes sündisznó .....	48
9.1.5	Nancy Davis: A teknős és az egér .....	50
9.2	Nyilatkozatok .....	54
9.2.1	Hallgatói nyilatkozat .....	54
9.2.2	Konzulensi nyilatkozat .....	55

# 1 Bevezetés és célkitűzés

Forráselemzésen alapuló kutatásomban a biblioterápia lehetséges személyiség- és képességfejlesztő hatásait vizsgálom a beilleszkedési, tanulási-, és magatartási nehézséggel küzdő (továbbiakban BTMN) tanulók körében. A témát több szempontból is relevánsnak találom napjaink digitalizált világában - az Információs Korban - hiszen számos előnye mellett súlyos negatív következményeket is magával vont, melyek egy része már bizonyítást nyert és összefüggésbe hozható azzal, hogy a mai gyerekeknél jól látható visszaesés mutatkozik egyes kognitív képességek terén, mely főként az ötletek kidolgozásának képességét, a részletes és reflektív gondolkodást, valamint a kreativitásra irányuló motivációt érinti.<sup>1</sup> Emellett N. Tóth Ágnes tanulmányában megállapítja, hogy a tanulási zavarokkal, illetve tanulási nehézséggel küzdő gyermekek száma évről-évre növekvő tendenciát mutat.<sup>2</sup> Ez a tendencia azonban nemcsak a tanulási nehézséggel, illetve zavarral küzdő gyermekekre érvényes, hanem a magatartási nehézséggel küzdő gyermekekre is, ugyanis egyre több olyan gyermek van, akinél viselkedési problémák, zavarok jelentkeznek, ráadásul egyre korábbi életkorokban.<sup>3</sup>

Jorm 1997-ben leírta a mentálisan egészséges egyén jellemzőit, melyek a következők: „*általános alkalmazkodó-képesség; nyitottság; az örömezésre való képesség; a kompetens interperszonális viselkedés; a kihívások megoldásához szükséges intellektuális képességek (jó memória, világos gondolkodási képesség); kreativitás; produktivitás; autonómia (identitás, érzelmi függetlenség); önbizalom és önmagunk elfogadása; integráltság; kedvező, pozitív énkép, pozitív világgép és pozitív jövőkép; érzelmi stabilitás és motivációs kontroll; szociális attitűdök (önzetlenség, empátia, kapcsolattartási képesség).*”<sup>4</sup> Ha mindezt összevetjük a napjainkban jellemző tendenciákkal, megfigyelhető, hogy éppen ezen képességek és jellemzők kibontakozását gátolja az Információs Kor biztosította eszköztár. Ezzel szemben a biblioterápia véleményem szerint a mentális egészség irányába hat, ezért is tartom aktuálisnak a témát. Témaválasztásomhoz emellett személyes tapasztalataim is hozzájárultak, ugyanis kamaszkorom problémáit, belső konfliktusait számtalanszor segített feloldani egy-egy jól megválasztott regény, novella, idézet vagy éppen dalszöveg. Határozottan állíthatom, hogy

---

<sup>1</sup> Tari Annamária: #yz Generációk online. Budapest: Tericum Könyvkiadó, 2015. p. 251.

<sup>2</sup> N. Tóth Ágnes: A pedagógia adósságai: A beilleszkedési, tanulási, magatartási zavarok (BTM). Szombathely: Savaria University Press, 2015. p. 60.

<sup>3</sup> Eigner Bernadett: Baj van a gyerekekkel?! Bajban van a szülő?!: Dacol a gyerekem. Debrecen: Móra Könyvkiadó Zrt., 2020. p. 14.

<sup>4</sup> idézi: Kalmár Sándor: A nevelés szerepe az egészséges magatartás kialakításában és az önpusztító magatartás megelőzésében.: Mentális tudatlanság. Budapest: Medicina Könyvkiadó Zrt., 2017. p. 71.

óriási hatást gyakorolt rám az azonosulás és a megértettség élménye, emellett erőteljesen befolyásolta személyiségfejlődésem, ezáltal pedig életutam alakulását. Akkor még a folyamat teljesen tudattalanul ment végbe, azonban, ha akaratlanul és tudattalanul ilyen meghatározó szerepet töltött be az életemben az olvasás, akkor számomra nem kérdés, hogy az irodalomterápia metodikáját tudatosan, valamint irányítottan alkalmazva megsokszorozódhat ez a jótékony hatás.

Forráselemzésen alapuló szekunder kutatásom célja bizonyítani, hogy a biblioterápia módszertana hatékony eszköz a beilleszkedési, tanulási-, és magatartászavaros gyermekek, illetve fiatalok segítésére, hiszen a digitalizáció korábban említett negatív hatásai ezzel a típusú terápiával valamelyest kompenzálhatók, ami indokolttá teszi azt, hogy a gyermekekkel foglalkozó szakemberek körében felértékelődjön a szavakkal való gyógyítás ereje.

## 2 Beilleszkedési, tanulási, magatartási nehézség (BTMN)

### 2.1 Kik azok a beilleszkedési, tanulási-, és magatartási nehézséggel küzdő gyermekek, tanulók?

A nemzeti köznevelésről szóló 2011. évi CXC. törvény 4. §-a alapján beilleszkedési, tanulási, magatartási nehézséggel (BTMN) küzdőnek minősül *„az a különleges bánásmódot igénylő gyermek, tanuló, aki a szakértő bizottság szakértői véleménye alapján az életkorához viszonyítottan jelentősen alulteljesít, társas kapcsolati problémákkal, tanulási, magatartásszabályozási hiányosságokkal küzd, közösségbe való beilleszkedése, továbbá személyiségfejlődése nehezített vagy sajátos tendenciákat mutat, de nem minősül sajátos nevelési igényűnek.”*<sup>5</sup>

Kiemelendő, hogy míg a sajátos nevelési igényűnek minősített gyermekeknél valamilyen neurológiai, idegrendszeri eltérés okozza a zavarokat, addig a beilleszkedési, tanulási, magatartási nehézség (továbbiakban BTMN) mögött elsősorban pedagógiai, pszichológiai, vagy környezeti tényezők húzódnak meg, tehát valamivel enyhébb, könnyebben leküzdhető problémára utal.<sup>6</sup>

#### 2.1.1 Tanulási nehézség

A tanulás az egyén és a környezet kölcsönhatásából adódó adaptációs változás, mely az egyén viselkedésében következik be. Érinti a motoros, vegetatív, emocionális, kognitív és szociális folyamatokat, ami a tanulási képességek rendszerének komplex működtetését teszi lehetővé. A tanulási képesség kialakulására a kognitív, emocionális és motivációs folyamatok-; valamint a környezet eseményeiből és az egyén saját cselekvéseiből szerzett tapasztalatok együttesen hatnak, azonban a tanulási képesség kialakulását és fejlődését személyiségbeli vagy környezeti hatások megzavarhatják, ennek következtében pedig a tanulási tevékenységek működésében olyan zavarok következhetnek be, amelyek iskolai tanulási nehézségekhez vezetnek.<sup>7</sup>

---

<sup>5</sup> 2011. évi CXC. törvény a nemzeti köznevelésről 4. §

<sup>6</sup> Hegedűs Roland: A beilleszkedési, tanulási és magatartási nehézséggel küzdő tanulók eredményessége. *Educatio* 31. 2022. p. 114.

<sup>7</sup> Mesterházi Zsuzsa – Gereben Ferencné: A tanulási nehézségek- a nehezen tanuló gyermek. In: Báthory Zoltán – Falus Iván: *Tanulmányok a neveléstudomány köréből*. Budapest, Osiris Kiadó, 2001. p. 333-335

Mesterházi a tanulási nehézségek típusait három kategóriára osztja a pedagógiai-pszichológiai változtathatóság, illetve a súlyosság mértéke szerint: ezek a tanulási gyengeség, tanulási zavar, tanulásban akadályozottság. A tanulási gyengeség kategóriája felel meg a tanulási nehézségnek, melyet még tanulási elmaradásnak is neveznek, nincs egységes elnevezése a hazai szakirodalomban.<sup>8</sup> A tanulási nehézséggel küzdő gyermekekre jellemző, hogy a kultúrtechnikák elsajátítása számukra nehézkes, bizonyos tantárgyakban lemaradnak társaiktól, viselkedésük problémás, ezen kívül intelligenciaszintjük is alacsonyabb az átlagnál, ugyanakkor magasabb, mint az intellektuális képességzavar felső határa (tehát az intelligencia kvóciensük magasabb, mint 70). Mindezek mellett általánosságban elmondható, hogy tanulási motivációjuk alacsony, figyelmük ingadozó, fáradékonyak. Munkatempójuk lassú, az új információkat nehezen kapcsolják meglévő ismereteikhez, emellett megerőltető számukra a több lépésből álló feladatmegoldás is. Mindezek következtében ezek a gyermekek az iskolában általában átlag alatt teljesítenek.<sup>9</sup> A tanulási nehézség sokféle tényezőtől eredhet. Társadalmi oka lehet a vizuális kultúra terjedése, hiszen a gyermekek ma már főleg képek és filmek formájában kapnak mesét, így a képzetalkotás gyengül, ezáltal pedig a szövegértés is, hiszen a szövegértés a gyermek azon képességén alapszik, hogy nyelvi sorozatokból saját képet, képzetet alkot. Ezen felül a digitális-információs technológia következtében jellemzővé vált az aktív test-idegi részvétel helyett a passzív élményszerzés, így a neurológiai rendszerük megfelelő ingerek nélkül nem képes fejlődni, ami számos olyan készség gyengeségéhez vezet, mely a tanuláshoz elengedhetetlen. A digitális bennszülöttek ugyan valamelyest önteltek, hiszen érzékelik, hogy bizonyos területek tekintetében meghaladják a korábbi generáció képességeit, ugyanakkor szorongók és félénkek is, mivel egyéb területeken komoly hiányokkal küzdenek. A hagyományos oktatási metodika még nem alkalmazkodott teljesen a társadalmi változásokhoz, így a gyermekek, tanulók folyamatosan a meg nem felelés, illetve a kudarc érzésével küzdenek. A folyamatos kudarcélmény frusztrációhoz, szorongáshoz, agresszióhoz vezet amellett, hogy veszélyezteti az önértékelést. Az énkép védelme, a feszültség csökkentése és a kudarcézés megszüntetése az erőfeszítések kerülése által valósul meg, hiszen a kudarc így már az erőfeszítés hiányáról szól, nem pedig az egyén képességeinek a gyengeségéről. Azonban ez egy ördögi kör, tekintve, hogy az erőfeszítés kerülése további kudarcokhoz vezet,

---

<sup>8</sup> idézi: Szabóné Pongrácz Petra – Varga Szabolcs: BTMN versus tehetség. In: Baranyiné Kóczy Judit – Fehér Ágota (szerk.): Pedagógusképzés, oktatás a Kárpát-medencében, társadalmi kontextusok: XXIII. Apáczai-napok Tudományos Konferencia tanulmánykötet. Széchenyi István Egyetem Apáczai Csere János Kar, Győr. 2019. p. 159.

<sup>9</sup> Hegedűs Roland: A beilleszkedési, tanulási és magatartási nehézséggel küzdő tanulók eredményessége. *Educatio* 31. 2022. p. 114-115.

így pedig visszatér a frusztráció és az alacsony önértékelés. Az önértékelésben általában a kudarcok, az elfogadottság érzésének hiánya és a túlzott elvárások okoznak zavart. Az énonazonosság, vagyis identitás is fontos szerepet játszik a személyiség egysége szempontjából, hiszen mindenki szeretne megfelelni a saját magáról kialakított képnek, viszont, ha a visszajelzések nem egyértelműek, az érintett személy ambivalensen éli meg önmagát.<sup>10</sup> Az etnikai kisebbségekhez tartozó gyermekek különösen veszélyeztetettek az identitástudat és a pozitív önértékelés szempontjából, ugyanis a csoport tagjai gyakrabban találkoznak előítéletekkel és kirekesztéssel.<sup>11</sup> A tanulási nehézség hátterében a rendezetlen családi háttér, vagy a szülők nevelési attitűdje is állhat (túl korlátozó, vagy éppen túl liberális). Okozhatja még felderítetlen érzékszervi vagy kinesztetikus probléma, beszédfejlődési rendellenesség, az idegrendszer részleges éretlensége, az elavult iskolai olvasástanítási módszerek, illetve lelki problémák is, hiszen a lelki vívódások, traumák lekötik a gyermek kognitív és affektív energiáit, így nem képes az iskolai tananyagra összpontosítani.<sup>12</sup> Az oktatási rendszerben használt módszerek sem illeszkednek a mai gyermekek átalakult képességstruktúrájához, így egy olyan oktatási reformra lenne szükség, mely egyénre szabott, kompetencia-orientált és hálózatos gondolkodásra ösztönöz a személyiség teljes fejlesztése mellett.<sup>13</sup> Bruce Perry világhírű kutató megállapította, hogy a traumák fiziológiailag is véglegesen megváltoztatják a gyermekek agyának fejlődését, hormonháztartásukat, immunrendszerüket és további testi funkcióikat is. Rengeteg gyermek él erőszakos környezetben, ahol akár napi szinten is traumának vannak kitéve, pedig a gyermekeknél már egyetlen traumatikus incidens következményeként is poszttraumás stressz zavar (PTSD) alakulhat ki, mely több szempontból is negatívan befolyásolja a tanuláshoz szükséges képességeket. Ezek a gyermekek hipervigilenssé válnak, folyamatosan monitorozzák a környezetüket, a nonverbális jelzésekre figyelve. Mivel az agyuk megtanulja, hogy a nonverbális jelzések fontosabbak a szóbeli információknál, ezek a gyermekek a tanár verbális utasításait figyelmen kívül hagyhatják. Ez az állandó fiziológiai hiperarousal, félelmi állapot pedig a kognitív területekre is kihat, így felléphetnek memóriaproblémák, kapcsolati és kötődési nehézségek, emellett problémákat okozhat a koncentrációval; a hallgatás utáni megértéssel; a feladatok elkezdésével és befejezésével; a

---

<sup>10</sup> Gyarmathy Éva: Diszlexia a digitális korszakban: A digitális bennszülöttek. Budapest: Műszaki Könyvkiadó Kft. 2015. p. 24-25.; 96-97.

<sup>11</sup> Blechinger, Tobias: *Bibliotherapie und expressives Schreiben in der Kinder- und Jugendpsychiatrie*. Universität Tübingen, Wolfsburg, 2011. p. 24.

<sup>12</sup> Kulcsár Mihályné: A tanulási nehézségek háttere. In.: *Iskolakultúra*, 24/4., 1994. p. 4-5.

<sup>13</sup> Hildegard, Kokarnig: INTEGRATIVE POESIE- & BIBLIOTHERAPIE als Praxis des „Ausgangs von Jugendlichen aus der durch ein Bildungssystem verschuldeten Unmündigkeit“, In: *Heilkraft der Sprache*, 4/2016. p. 2.



tanulással és olvasással; illetve megnehezíti a bonyolultabb kognitív információk elsajátítását. Mindez a fantázia és a jövőtudat hiányához vezethet.<sup>14</sup> A tanulási nehézség sokszor viselkedésbeli problémákkal párosul.<sup>15</sup>

### 2.1.2 Beilleszkedési, magatartási nehézség

Bármely tényezőtől is ered a tanulási nehézség, a gyermek számára mindenképpen frusztrációval jár, hiszen az iskolai élet kudarccá válik számára. A gyermek által tapasztalt frusztráció sokszor társul egyéb pszichés zavarral (szorongás, hangulati labilitás, ami agresszivitásban, vagy egyéb viselkedési problémában jelenik meg, például tévé- és számítógépfüggés-, család-, hazugság-, a házi feladat elhanyagolása és ennek következtében krónikus lemaradás-, zárkózottság-, visszahúzódság-, szociális izoláció-, uralkodó magatartás-, vagy iskolakerülés formájában).<sup>16</sup> Ebben az esetben tehát a tanulási nehézségből adódik a magatartási nehézség, viszont vannak olyan esetek, ahol a gyermek érzelmi életének problémáiból fakad a magatartási/beilleszkedési rendellenesség, és ezek következményeként alakul ki a gyenge iskolai teljesítmény.<sup>17</sup> A gyermekkor érzelmileg viharos időszak, a fejlődéslélektani krízisek szinte folyamatosan váltják egymást a felnövekedés során. A gyermekek küzdenek barátságaikkal, hiszen még nem képesek mások szempontjait figyelembe véve hatékony kompromisszumokat kötni konfliktushelyzetben; küzdenek az érzelmeikkel, mert még nem tanulták meg azonosítani és kifejezni őket, ebből adódóan pedig tompítani sem tudják a hatásukat; és küzdenek az önuralommal is, mert még gyakorolniuk kell a saját viselkedésük irányítását olyan módon, hogy az a saját céljaikat szolgálja. Ezekkel a problémákkal minden gyerek küzd a felnőtté válás részeként, azonban vannak olyan gyerekek, akik fokozottan ki vannak téve a kockázatnak, hogy mindezek hatására magas fokú distressz alakuljon ki náluk, mert kevésbé sikerül leküzdeniük a fejlődésük során megélt nehézségeket. Ehhez hozzájárulhatnak még a hátrányos környezeti faktorok, mint például a túlszűfolt otthon,

---

<sup>14</sup> Davis, Nancy – Simms, Laura – Korbai Hajnal: Az aranytök: Terápiás történetek és mesék traumát átélő gyerekeknek. L'Harmattan Kiadó. 2015. p. 40-43.

<sup>15</sup> Kulcsár Mihályné: A tanulási nehézségek háttere. In.: Iskolakultúra, 4/24. 1994. p. 2.

<sup>16</sup> Reinhardt Melinda – Kökönyei Gyöngyi: Tanulási problémák magatartási zavarral küzdő gyermekeknél. In: Pedagógusképzés, 7/2-3. 2009. p. 183-184.

<sup>17</sup>Torda Ágnes – A tanulási teljesítményzavar pszichológiai vonatkozásai. In: III. Logopédiai Napok Konferencia: Az olvasás, írástanulás folyamatának kérdései, problémái különböző szakmai megközelítésből – a NAT bevezetésének időszakában. 1997. p. 95.

szegénység, házastársi konfliktusok, a gyermekbántalmazás és a diszfunkcionális szülői gyakorlatok. Minél több a kockázati tényező, annál nagyobb az esélye, hogy súlyos maladaptív következménnyel jár a gyerekre nézve és megjelennek a viselkedési- illetve beilleszkedési nehézségek.<sup>18</sup> Nehezen kezelhető óvodásokkal végzett vizsgálatok bizonyítják, hogy az érzelmi megértés, az elmeolvasási, vagy mentalizációs képesség, a verbális képességek alacsony szintje és a „*végrehajtó funkciók*” gyengesége szoros kapcsolatban állnak a magatartási problémák kialakulásával. Hegedűs Roland 2022-ben összefoglalóan leírta a megállapítását, ami szerint „*magatartásproblémák érinthetik a motiváció területét (érdeklődés hiánya, passzivitás, döntésképtelenség), az érzelmi-indulati életet (társas érzelmek és a viselkedésminták gyengesége, szorongás, ingerlékenység, hangulati labilitás, közöny), a regulációs szférát (önértékelési zavar, önkontrollzavar), valamint magában foglalhatja még a motoros funkciók zavarát (hipermotilitás, lelassult pszichomotorika) vagy a szociális képességek hiányosságait*” (konfliktuskezelési képességek gyengesége, kapcsolatteremtési képességek- és szerepviselkedés hiányosságai). Mindezek következtében az interperszonális kapcsolatok-, az együttműködés-, valamint az önszabályozás területén problémák lépnek fel.<sup>19</sup> A BTMN-es gyermekek viselkedése a magatartászavarral küzdő gyermekekéhez hasonló, azzal a különbséggel, hogy az ő tüneteik nem felelnek meg maximálisan a BNO (Betegségek Nemzetközi Osztályozása) feltételeinek, így ezek a gyermekek nem minősíthetők sajátos nevelési igényűnek (SNI). A beilleszkedési és magatartási problémák tehát adódhatnak a gyermek egészséges fejlődéséhez szükséges külső-, és belső feltételrendszerének hiányosságaiból, illetve a bio-pszicho-szociális folyamatokban jelentkező rendellenességből egyaránt.<sup>20</sup> Rendszerint beilleszkedési, magatartási és tanulási nehézségeket von maga után a hiperaktivitás (ADHD) is.<sup>21</sup> Az ADHD (attention deficit hyperactivity-disorder) elnevezés a viselkedésben megjelenő különböző irányításbeli rendellenességeket foglal magába. Általában a figyelem-, hiperaktivitás és impulzuskontroll-zavar tünetei, jellemzői egyaránt megjelennek, ugyanakkor ahogyan a figyelemzavar különállóan is diagnosztizálható, úgy a többi tünet is jelentkezhet külön-külön és különböző intenzitással. A kutatásokban jellemzően nem különítik el az ADHD három típusát, pedig a beilleszkedés szempontjából és neurológiailag is

---

<sup>18</sup> Doll, Beth – Doll, Carol Fialatok biblioterápiája: Könyvtárosok és mentálhigiénés szakemberek együttműködése: A gyerekek mentálhigiénés problémái. Könyvtári Intézet, 2011. p. 45-47.

<sup>19</sup> Reinhardt Melinda – Kőkőnyei Gyöngyi: Tanulási problémák magatartási zavarral küzdő gyermekeknél. In: Pedagógusképzés, 7/2-3. 2009. p. 184-186.

<sup>20</sup> Hegedűs Roland: A beilleszkedési, tanulási és magatartási nehézséggel küzdő tanulók eredményessége. Educatio 31. 2022. p. 115.

<sup>21</sup> Póra Gabriella – Bencéné Fekete Andrea: Művészet- és játékterápia a hitoktatásban. In: Dunántúli Mandulafa – virágzás. Kaposvári Egyetem Pedagógiai Kar, 2016. p. 51.

meghatározó, hogy mi a vezető tünet. A hiperaktív gyermekek kiskoruktól kezdve veszélyeztetett helyzetben vannak, hiszen sokszor viselkedésük megterhelő a környezet számára, sok kudarcot szenvednek és rengeteg negatív visszajelzés érkezik feléjük, illetve könnyen válnak bűnbakká, ami súlyosbíthatja viselkedésbeli tüneteiket, így könnyebben válnak problémás gyermekké, majd felnőtté. A legtöbb esetben a tünetek pedagógiai-pszichológiai módszerekkel és a megfelelő viselkedés tanulása révén kompenzálhatók, zavarra csupán akkor válik, ha ez a kompenzáció hiányzik, illetve, ha a neurológiai eltérés súlyosabb. Emellett a tünetek súlyosbodásához, a zavar kialakulásához hozzájárulnak bizonyos társadalmi tényezők is. Napjaink fellazult értékrendszere globálisan nézve is kontrollcsökkenést okoz, nehéz alkalmazkodni, nincsenek stabil pontok, így a mai gyermekeknek maguknak kell kialakítaniuk saját kontrollfunkcióikat, viszont akinek ebben eleve gyengébben funkcionál a korábban említett képessége, kevésbé tud megküzdeni a feladattal, ráadásul közvetetten a szülők is a kontrollhiányt erősítik. A viselkedési problémákat – akár enyhék, akár szembetűnőbbek – a különböző rendszerek (család, iskola, társadalmi intézmények) eltérően kezelik, azonban általánosságban elmondható, hogy többnyire hiányzik a feltétlen elfogadás, ami a belső erők és az önbecsülés alapjául szolgálhatna. A környezet jellemzően inkább kirekesztő a mássággal szemben, emellett a napjainkban egyre népszerűbb elvárások nélküli megengedő attitűd az egyébként is gyenge belső kontrollra rombolóan hat. Dr. Gyarmathy Éva azonban hangsúlyozza, hogy *„az agy fejlődése egész életében lehetőség az ember számára új képességek és viselkedés kialakítására. A feltétlen elfogadás és a szabályok kettőse a kulcs az erős önirányításhoz.”* Fontos megemlíteni még az attribúció, vagyis az oktulajdonítás jelentőségét, tehát, hogy a gyermek milyen okokkal magyarázza a környezetében lévő személyek viselkedését, ugyanis a környezetből kapott visszajelzések értelmezése erőteljesen befolyásolja a gyermekek erőfeszítését, emellett személyiségfejlődésükre kifejtett hatása sem elhanyagolható.<sup>22</sup> A beilleszkedési nehézségek legtöbbször magatartási problémából adódnak, viszont a magatartási problémák a tanulási nehézségekkel kölcsönhatásban állnak, ami azt jelenti, hogy bármely terület kedvező irányú befolyásolása a másik terület pozitív irányú változását idézi elő.<sup>23</sup>

---

<sup>22</sup> Gyarmathy Éva: Diszlexia a digitális korszakban: A digitális bennszülöttek. Budapest: Műszaki Könyvkiadó Kft. 2015. p. 65-68., 71-72., 103.

<sup>23</sup> Reinhardt Melinda – Kökönyei Gyöngyi: Tanulási problémák magatartási zavarral küzdő gyermekeknél. In: Pedagógusképzés, 7/2-3. 2009. p. 192-193.

### 3 Biblioterápia

#### 3.1 A biblioterápia fogalma

A biblioterápia kifejezés a 19. században született meg a könyv és a gyógyítás összekapcsolásával, ami azt jelenti, hogy elkezdtek tudatosan alkalmazni a könyvek, az olvasás és az irodalom gyógyító erejét.<sup>24</sup> Meghatározását a mai napig szakmai viták övezik. Oláh Andor, aki az első orvosok egyike volt azok közül, akik használni kezdték a módszert, illetve akinek tanításai a Magyar Biblioterápiás Társaság működésében élnek tovább, a következőképpen definiálta a technikát: „*A biblioterápia nem jelent mást, mint tudatosítani és módszerré alakítani át saját tapasztalatunkat, élményeinket és mindazt, ami észrevétlenül valósult meg eddig.*”<sup>25</sup> Tekintve, hogy a módszert sokan, sokféle célra kezdték használni, szükségessé vált valamiféle tipológia alkalmazása. Lack alkotta meg a leghasználhatóbb tipológiát, aki elkülönítette a fejlesztő és a klinikai biblioterápiát a résztvevő gyermekek és az alkalmazott tevékenységek szerint. A fejlesztő irodalomterápia fókuszában a személyes fejlődés áll, míg a klinikai irányzat valamilyen konkrét probléma megoldására irányul magasan képzett mentálhigiénés szakember részvételével.<sup>26</sup> A fejlesztő jellegű terápiába minden gyerek bevonható, hiszen az átlagos gyermekeknek is vannak az életkori sajátosságokból fakadó problémáik, melyek általában a barátág, az érzelmi kapcsolatok, a beilleszkedés, a tanulás, az önbecsülés, valamint az önértékelés területeihez köthetők. Számukra ez egy lehetséges személyiségfejlesztő eljárás. A veszélyeztetett helyzetben lévő gyermekek számára - akiket érint az elszegényedés, túlsúlyos körülmények közt élnek, napi szinten kitétek a családi feszültségeknek, veszekedéseknek, vagy esetleg erőszak, alkoholizmus vagy bűnözői életmód is jelen van a családjukban - kifejezetten szükséges ez a fejlesztő jellegű terápia. A klinikai biblioterápia alkalmazása a mentálhigiénés szakember (pl. orvos, pszichológus) közvetlen részvételével azoknál a gyermekeknél egyenesen nélkülözhetetlen, akik érintettek különféle mentális rendellenességekben, kóros elváltozásokban, mint amilyen például a szorongás, a kényszerképzetek, az étkezési zavarok, a depresszió, az öngyilkosság, a figyelemzavaros hiperaktív viselkedés, illetve a kapcsolatteremtési zavarok.<sup>27</sup> A fejlesztő biblioterápia módszere

---

<sup>24</sup> Bartos Éva – Horváth Judit – Magyar né Fekete Katalin: A biblioterápia közéről. „*A szentendrei modell*”: Képzésünk fejlődéstörténete. Budapest: PONT Kiadó, 2020. p. 33.

<sup>25</sup> Jakobovits Kitti: Irodalomterápia: „*Már szerencsétlen irodalomnak is terapeuta kell?*” Avagy mi az az irodalomterápia? Budapest: Kulcslyuk Kiadó, 2021. p. 19.

<sup>26</sup> Doll, Beth – Doll, Carol: Fiatalok biblioterápiája: Könyvtárosok és mentálhigiénés szakemberek együttműködése: A biblioterápia meghatározásai. Könyvtári Intézet, 2011. p. 16.

<sup>27</sup> Bartos Éva – Horváth Judit – Magyar né Fekete Katalin: i. m. p. 33.

két, emberbe kódolt mechanizmuson alapszik. Egyrészt a történetek elgondolkodtató és gyógyító szerepén, másrészt pedig azon a természetes igényen, hogy a történetek keltette rezonanciákat megosszuk, megbeszéljük másokkal. A fejlesztő biblioterápia elsősorban a beszélgetést használja fel a terápiás hatás kiváltására, ugyanis beszélgetés közben kapott visszajelzések, valamint nélkülözhetetlen önreflexiójuk révén a résztvevők szembesülnek önmagukkal, saját értékeikkel, ez pedig fontos hozadéka a módszernek, hiszen az emberek nagy százaléka küzd önértékelési zavarokkal. Emellett alkalmazhatják még a szerepjátékot és a kreatív írást is, mint eszközt.<sup>28</sup> Az irodalomterápia ezen típusa *„sikeresen alkalmazható a különböző, gyerekeket is érintő problémák, mint a szülők válása, családtag elvesztése, féltékenység, harag, barát vagy kisállat elvesztése, fizikai, érzelmi, mentális vagy tanulási nehézségek esetén, faji, etnikai, vallási, nemi vagy ideológiai elfogultság csökkentésére.”* A csoportos feldolgozás élménye erősíti a kifejtett hatást, ugyanakkor egyéni formában is kivitelezhető.<sup>29</sup> A fejlesztő biblioterápia minden korcsoport számára segítséget jelenthet abban az esetben, ha a terapeuta az adott csoport számára adekvát műveket választ a beszélgetés, foglalkozás indításához.<sup>30</sup> Nemzetközileg kitekintve a biblioterápiát más módszerekkel ötvözve is használják, például a zenei környezetben való megvalósításra is törekszenek, ugyanis ez mélyebb dimenziót adhat a biblioterápiás tevékenységeknek.<sup>31</sup>

### 3.2 A történetek funkciói

Azt, hogy a világhoz bizalmatlanul vagy bizalommal fordulunk-e, alapvetően meghatározzák a gyermekkorban kialakított sémáink, valamint a kapott családi és kulturális üzenetek.<sup>32</sup> Mindezek a biblioterápia segítségével pozitív irányban befolyásolhatók.

Nossrat Peseschkian pszichológus megfogalmazásában a történetek funkciói azok a folyamatok, *„amelyek az emberek egymás közötti viszonyában, élményeikben és ezek lelki feldolgozásában játszódnak le a történettel való szembesülés során.”* Peseschkian nyolc funkciót különített el: ezek a tükörfunkció, a modellfunkció, a közvetítő funkció, a raktárhatás,

---

<sup>28</sup> Vörös Klára Ilona – Bencéné Fekete Andrea: A fejlesztő biblioterápia lehetőségei a nevelésben. In: Dunántúli mandulafa – virágzás, Kaposvári Egyetem Pedagógiai Kar, 2016. p. 94-95.

<sup>29</sup> Gulyás Enikő: A biblioterápia és a konstruktivizmus kapcsolata. In: Iskolakultúra, 14/9, 2014. p. 44.

<sup>30</sup> Gulyás Enikő: A fejlesztő e-biblioterápia lehetőségei az általános iskolában In: Kis-gyermekek, nagy problémák: 4–9 éves gyermekeket nevelő pedagógusok kézikönyve: cserelapos mappa, Budapest: Raabe, 2016. p. A88-1-A88

<sup>31</sup> Watts, Sarah Helen - Piña, Kay: Bibliotherapy and Social and Emotional Learning in the Elementary Music Setting, In: Journal of General Music Education, 36/3., 2023. p. 5.

<sup>32</sup> Kovács Mónika: Az előítéletek feltárása és csökkentése. In: Alkalmazott Pszichológia, 12/1-2., 2010. p. 13.

a hagyományközvetítő funkció, a transzkulturális közvetítő funkció, a regresszív funkció, valamint az ellenminta-funkció. A tükörfunkció azon az elven alapszik, hogy a történetek által kiváltott asszociációk, azonosulások, emlékek és gondolatok révén külső szemlélőként láthatunk rá saját magunkra, és így képet kaphatunk magunkról. A modellfunkció lényege, hogy a történetek konfliktushelyzeteket és annak megoldásait mutatják be, így modelltől való tanulás révén lehetőségünk van viselkedési-, és konfliktuskezelési repertoárunk bővítésére. Közvetítő funkciója úgy érvényesül, hogy egyfajta távolságot teremtő tényezőként jelenik meg a beszélgetésben, így segít az esetleges terápiás ellenállásokat feloldani. „*A történetekkel úgy beszélhetünk magunkról, hogy nem kell magunkról beszélnünk.*” A raktárhatás azt fejezi ki, hogy a történetek könnyen megjegyezhetők, így elraktározódnak és a későbbiekben felidézhetők, ezáltal öngyógyító mechanizmusként funkcionál. A történetek nemzedékről nemzedékre viszik tovább a viselkedésformákat és szemléletmódokat, mely ily módon hagyományközvetítő funkcióval bír. Emellett a kultúrák közötti átjárást is lehetővé teszi, ha idegen nyelvű könyvet olvasunk, tehát transzkulturális közvetítő funkciója sem kérdőjelezhető meg. A regresszív funkció a teljesítménycentrikus társadalmakban az intuitív, képi világ felé fordulást jelenti, hiszen ezzel magunkra öltjük korábbi, örömcentrikus szemléletünket a felnőtt jellem komoly páncélját levetve. Az ellenminta funkció a modellfunkció ellentéte, hiszen arra is segít rálátnunk, hogy milyenek nem szeretnénk lenni.<sup>33</sup> Az olvasás tehát olyan aktív folyamat, mely elősegíti az individuális személyiségi struktúra komplex fejlődését, ezzel pedig a lelki zavarok prevenció eszközékként alkalmazható, amiből következően az egészségvédelemben és fejlesztésben kulcsfontosságú szerepet tölthet be.<sup>34</sup>

### 3.3 Miért van szükség irodalomterápiára?

Mai világunkban az értékek hagyományos rendje meggyengült, átalakult az emberek értékrendje, megváltozott a kultúrához és a társadalomhoz való viszonya. Ebben a bizonytalan világban lenne leginkább szükségünk a könyvekre, mesékre, ugyanis ezek eligazítanak a világban, megválaszolják kérdéseinket, értékközvetítő funkcióval bírnak, viszont ma a legtöbb időt internetezésre, számítógépes játékokra és televízió nézésre fordítjuk.<sup>35</sup> Ehhez hasonlóan

---

<sup>33</sup> Jakobovits Kitti: Irodalomterápia: Irodalomterápia a pszichológiában. Budapest: Kulcslyuk Kiadó, 2021. p. 67-68.

<sup>34</sup> Barátné Hajdu Ágnes – Béres Judit: Olvasásfejlesztés könyvtári környezetben, Módszertani kötetek 2. Budapest, Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár, 2019. p. 83.

<sup>35</sup> Gödéné Török Ildikó: A könyv, az irodalom, a mese, mint az értékközvetítés és a lelki egészség megőrzésének eszköze. Sopron, 2020. p. 7., 11.

vélekedik Dave Verhaagen gyermek és serdülő klinikai szakpszichológus is, aki felhívja a figyelmet arra, hogy mivel a gyermekeket és fiatalokat eddig soha nem látott mértékben öntik el a cyber-kapcsolatok és hamis identitások, ezért a digitális bennszülötteknek még inkább szükségük van biztos támaszpontokra, szerepmodellekre, amely által elsajátíthatják a valódi, őszinte interakciók-, valamint a kapcsolatteremtés módját, illetve amely révén kommunikációs és problémamegoldó repertoárjuk is gazdagodhat.<sup>36</sup> Napjainkban egyre többeket érintenek bizonyos civilizációs betegségek, mint a frusztráció, a szorongás, az alvászavar és a negatív stressz, ezek a hatások pedig a gyermekeket is elérték, a fejlesztő biblioterápia azonban sikeresen alkalmazható ezen problémák leküzdésére, megelőzve ezzel számos pszichoszomatikus egészségügyi problémát.<sup>37</sup> Mindezen tünetek kialakulása többek között a folyamatos rohanásból fakad, nincs idő megélni és feldolgozni az érzéseket, valamint a szembejövő akadályokat, így az emberi kapcsolatok és az emberek is felszínessé válnak, miközben a valódi, mély intellektualitás és a lélek eltűnik.<sup>38</sup> Mindemellett a fejünkben folyamatosan cikáznak a gondolatok, vég nélkül érnek benyomások, érzések, melyek nem állna össze szavakká, viszont rengeteg kognitív és affektív energiát lefoglalnak. A biblioterápia révén ezek a kavargó gondolatok és benyomások a helyükre kerülhetnek, nem utolsó sorban pedig mivel közelebb áll belső élményvilágunkhoz, olyan belső tartalmak is felszínre kerülhetnek, melyek korábban nem kaptak teret. Lehetővé teszi érzéseink árnyaltabb, pontosabb megfogalmazását, ezáltal növeli önismeretünket, színesíti gondolkodásunkat, kommunikációnkat, ráadásul önreflektívvá válunk általa.<sup>39</sup> Az önismeret meghatározó szerepe megkérdőjelezhetetlen, ugyanis ennek révén alakul ki reális énképünk, amely elősegíti a mikro-, illetve makrokörnyezetünkbe való integrálódásunkat, tudatosabbá válunk élethelyzeteink felismerésében, hozzájárul továbbá a korunknak és képességeinknek megfelelő hiteles életcélok kitűzéséhez, valamint a kudarcok elkerüléséhez, így emelve életminőségünket.<sup>40</sup> Az olvasásszociológiai jelzések is aggasztóak, jellemzően a felnőttek értékrendszerében is hátrább került az olvasás, így a szülői példamutatás nem ösztönzi a gyermekeket, ennek következtében pedig a gyermekek leszoknak az olvasásról, ezáltal beszédkészségük beszűkül, emocionális

---

<sup>36</sup> Béres Judit: Magamat írom és olvasom: Közösségtalálás, érzelmi támasz és érzékenyítés a gyerekek és fiatalok biblioterápiájában. 2015.

<sup>37</sup> Gulyás Enikő: A fejlesztő e-biblioterápia lehetőségei az általános iskolában In: Kis-gyermekek, nagy problémák: 4–9 éves gyermekeket nevelő pedagógusok kézikönyve: cserelapos mappa, Budapest: Raabe, 2016. p. A88-1-A88

<sup>38</sup> Bartos Éva – Horváth Judit – Magyar né Fekete Katalin: A biblioterápia közelről. „A szentendrei modell”: Záró gondolatok. Budapest: PONT Kiadó, 2020. p. 138.

<sup>39</sup> Jakobovits Kitti: Irodalomterápia: Irodalomterápia a pszichológiában. Budapest: Kulcslyuk Kiadó, 2021. p. 63., 65-66.

<sup>40</sup> Bereiné Vasas Andrea: „...ezt maga sütötte?": Biblioterápia egy borsodi település roma iskolásainak. In: Könyv, Könyvtár, Könyvtáros, 28/1., 2019. p. 48.

érzékenységet elvesztik. Ez összefüggésben áll az írás- és olvasástanulási problémákkal küzdő gyermekek növekvő létszámával is. Ezáltal növekszik a tanulási nehézséggel küzdő tanulók száma is, hiszen a gyengén és keveset olvasó gyermek gondolatait nehezen fejezi ki, kommunikációs problémái vannak, a tanári magyarázatot és a tankönyvek utasításait csak nehezen érti meg, ebből fakadóan a tanulmányi eredményei elmaradnak a képességei mögött. Mindemellett ezek a gyermekek anyanyelvüket leginkább csak a megértés és reagálás szintjén használják, szókincsük hiányos, nyelvi megformálásuk igénytelen, képzeletük fejletlen, érzelmviláguk sekélyes, tehát hátrányból indulnak a tanulás-, az interperszonális kapcsolatok-, a beilleszkedés-, az érzelmi érés-, a személyiségfejlődés- és az erkölcsi fejlődés terén egyaránt.<sup>41</sup> A tapasztalatok egyre inkább afelé tendálnak, hogy hiánycikk ma a szemlélődő figyelmesség, az elmélyült azonosulás és a meghittség a gyerekeknél, csakúgy, mint a felnőttek körében; ezek viszont olyan értékek, melyek elengedhetetlenek az emberhez méltó élet kialakításához.<sup>42</sup> Thomas Achenbach a különböző életkorok tipikus viselkedésproblémáit írta le, Erik Eriksonhoz hasonlóan. Ezek a viselkedésproblémák ugyan normálisnak tekinthetők adott életkorokban, viszont a gyermekek nehezen birkóznak meg ezekkel és óriási belső feszültségek forrásai lehetnek. A biblioterápia segít a gyermekeknek megérteni a problémáikat és szembenézni velük, így közvetlenül csökkentheti a keletkezett distressz mértékét mindamelllett, hogy megakadályozza azt, hogy ezek a problémák egy későbbi fejlődési szakaszban is megmaradjanak, ha nem sikerül őket megfejlődni, így ellensúlyozza a kockázati tényezőket, segíti a személyiségfejlődést, illetve a biblioterápiás csoportokban olyan kapcsolatok jöhetnek létre, melyek megvédik a gyermekeket a kockázati tényezők kártékony hatásaival szemben.<sup>43</sup> Korábban a technológiai fejlődés a fizikai erő kifejtést szolgáló területekről szorította ki az embert, de „*feltaláltuk*” a sportot, a testmozgást, melynek segítségével megőrizhetjük egészségünket. Jelenleg a mentális képességeinket kell megővünk, hiszen az Információs Korban egyre több területen szűnik meg az olvasás kényszere, így fantáziánk és gondolkodási képességünk egyaránt hanyatlóban van. Az „*ember verbális és mentális teljesítménye között meggyőző korreláció fedezhető fel*”, ebből következően az olvasás pozitívan befolyásolja a gondolkodási képességeinket, elsősorban a nyelvi kompetenciára gyakorolt fejlesztő hatása által. Az olvasás szokását fontos már gyermekkorban kialakítani, azonban itt óriási szerep jut a családnak és az iskolának is.<sup>44</sup>

---

<sup>41</sup> Bartos Éva: Gyermekek biblioterápiája. In. Fordulópont 1/ 2-3., 1999. p. 94-95.

<sup>42</sup> Levendel Júlia: Kés, villa, olló és a könyv: gyerek kezébe való. In. Fordulópont 1/ 2-3., 1999. p. 117.

<sup>43</sup> Doll, Beth – Doll, Carol: Fiatalok biblioterápiája: Könyvtárosok és mentálhigiénés szakemberek együttműködése: A gyerekek mentálhigiénés problémái. Könyvtári Intézet, 2011. p. 46-48.

<sup>44</sup> Benczik Vilmos: Az olvasás alkonya? In. Fordulópont 1/ 2-3., 1999. p. 9-10.



Felmerülhet ugyanakkor a kérdés, hogy az iskolai irodalomórák miért nem alkalmasak a biblioterápia funkcióit betölteni. Ennek oka egyrészt az olvasott szöveg idegenségében keresendő, hiszen az idilli család, az egészséges, támogató környezet csak keveseknek adatik meg, így nem tudnak azonosulni a tankönyvi helyzetekkel, szereplőkkel, hiszen a hétköznapiakban ettől teljesen eltérő ingerek érik a gyermekeket, más világban élnek. Éppen ezért a tankönyvi olvasmányok nem teremtenek lehetőséget a rossz élmények feldolgozására.<sup>45</sup> Ehhez kapcsolódik a másik magyarázat is, ami a tanórákra jellemző egyoldalú intellektualitás és racionalitás követelményéhez fűződik, ugyanis így az irodalom is csak ismeretanyaggá válik, a gyermek nem érezheti meg a neki szóló üzenet, nem kötheti az olvasottakat saját élményeihez. Az értelmi-érzelmi egyensúly hiányában a személyiség harmóniája is meg bomlik.<sup>46</sup>

### 3.4 E-biblioterápia

Nem hagyható figyelmen kívül a technikai eszközök motivációs ereje a gyermekek és fiatalok körében, így a 21. század kívánalmainak való megfelelés igénye által vezérelve, többek között Gulyás Enikő közreműködésével megszületett egy új módszer az iPad és a fejlesztő biblioterápia ötvözésével, amit e-biblioterápiának neveztek el. *„Az e-biblioterápia a művészetterápiák sorában elhelyezkedő biblioterápia egyik típusa, amely beépíti a 21. század technikai vívmányait (iPad, interaktív tábla) módszertanába. Az e-biblioterápiás foglalkozások résztvevői az IKT-eszközök bevonásával dolgozzák fel a megismert irodalmi műveket, melynek köszönhetően a biblioterápia ismert hatásai mellett a résztvevők digitális kompetenciáját is fejleszti.”* A fejlesztő e-biblioterápia első pilotfoglalkozásait az Eszterházy Károly Főiskola Általános, Közép-, Alapfokú Művészeti Iskolájában tartották, melynek eredményeit összegezve megállapították, hogy a diákoknak szükségük van támogatásra kommunikációs képességeik-, szókincsük fejlesztésében, társas kapcsolataik megfelelő működtetésében, hiszen nem csupán a felnőttekre jellemző napjainkban az egyre nagyobb mértékű szociális izoláció. Emellett igényük van rá, hogy valaki foglalkozzon nehézségeikkel, meghallgassák személyes problémáikat. A digitális eszközök bevonása pedig felkelti érdeklődésüket amellett, hogy lehetőséget teremt a digitális eszközök adta potenciálok és veszélyek megismertetésére.<sup>47</sup>

---

<sup>45</sup> Gyarmathy Éva: Diszlexia a digitális korszakban: Az olvasott szöveg idegensége. Budapest: Műszaki Könyvkiadó Kft. 2015. p. 156.

<sup>46</sup> Bartos Éva: Gyermekek biblioterápiája. In: Fordulópont 1/ 2-3., 1999. p. 94-95.

<sup>47</sup> Gulyás Enikő: A fejlesztő e-biblioterápia lehetőségei az általános iskolában In: Kis-gyermekek, nagy problémák: 4–9 éves gyermekeket nevelő pedagógusok kézikönyve: cserelapos mappa, Budapest: Raabe, 2016. p. A88-1-A88

### 3.5 Hogyan segíthet a fejlesztő biblioterápia a beilleszkedési, tanulási, magatartási nehézségek leküzdésében?

A biblioterápia működése az irodalom, a pszichológia, a drámapedagógia, valamint a szociológia tudományágainak összefonódására épül.<sup>48</sup> A narratív pszichológiai irányzat lényege, hogy a cselekedeteink és tapasztalataink összességét koherens történetbe próbáljuk foglalni, és ez a történet adja identitásunk alapját, meghatározza, hogy kik vagyunk. Azonban ebben a folyamatban nem csak a saját magunk által kreált narratívák játszhatnak fontos szerepet, hanem azok is, amelyet másoktól hallunk, vagy olvasunk. A biblioterápia módszere ezt az elméletet használja fel és lényegében bármilyen szöveget alkalmazhat terápiás célra: könyvet, verset, regényrészletet, novellát, újságcikket, dalszöveget, vagy akár egy blogbejegyzést is.<sup>49</sup> Amerikában az 1960-as években terjedt el mozgalomszerűen a fejlesztő jellegű biblioterápia annak felismerése révén, hogy a modern oktatás célkitűzései összeegyeztethetők a biblioterápia célkitűzéseivel. Ezzel egyidőben terjedt el körükben a prevenció gondolata is, ugyanis nézetük szerint a pszichológiai érettségre való nevelés, az élethez való alkalmazkodás és a jellemfejlődés alakítása megelőzi a későbbi, komolyabb problémák, késztetések kialakulását, mint amilyenek például a kóros késztetések és az érzelmi vagy mentális problémák (pl. agresszivitás, kényszeres hazudozás, túlzott szégyenlősség, féltékenység, dührohamok, indokolatlan büntudat, extrém intolerancia, alkalmazkodási nehézségek).<sup>50</sup> Az irodalom, de akár a megfelelő filmek is segíthetik a gyermekeket abban, hogy mindennapi problémáikat új aspektusból vizsgálhassák, és megoldhassák vele saját nehézségeiket azáltal, hogy ezek az „eszközök” nem várt megoldásokat, következményeket mutatnak be. A módszer terápiás jellege a folyamat interaktivitásából adódik, ugyanis a befogadó részeseül a történet intellektuális és érzelmi folyamatainak kibontakozásában, valamint a megértésért és problémamegoldásért folyó küzdelmekben, amit a legmélyebb szinteken közölnek, és ez idézheti elő a pozitív változást a viselkedésben vagy attitűdben.<sup>51</sup> A biblioterápiás folyamatban az érzelmi többletet felszabadító katarzisznak döntő a jelentősége, hiszen a gyermek a benne lévő feszültségeket a szereplők érzelmeinek, sorsának átélésével

---

<sup>48</sup> Bartos Éva – Horváth Judit – Magyar né Fekete Katalin: A biblioterápia közéről. „A szentendrei modell”: A biblioterápia hasznáról. Budapest: PONT Kiadó, 2020. p. 82.

<sup>49</sup> Jakobovits Kitti: Irodalomterápia. Budapest: Kulcslyuk Kiadó, 2021. p. 20., 53.

<sup>50</sup> Bartos Éva: Gyermekek biblioterápiája. In. Fordulópont 1/ 2-3., 1999. p. 100.

<sup>51</sup> Abdullah, M. H., 2002. ED470712 2002-12-00 Bibliotherapy. ERIC Digeset. p. 2.

dolgozza fel. A katarzis általi feszültségoldás és a problémamegoldásban való segítségnyújtáson felül növeli a belátás képességét is, mely összességében megváltoztatja a gyermekek viszonyulását másokhoz, és segít nekik az új típusú társas kapcsolatok kialakításában is. A legmodernebb agykutatások igazolják azt a felvetést, miszerint a kulturális tevékenység fiziológiai szinten is kihathat az agy szerkezetére. A szakemberek a népmeséket kifejezetten alkalmasnak tartják terápiás célzatú felhasználásra, hiszen ezek közül azok maradtak fenn, melyek időtálló üzenetet vagy értéket képviselnek, így tartalmazzák az emberiség kollektív tapasztalatait, ősi bölcsességeket, megoldási mintákat, amelyek a különböző korok népeinek hasznára váltak. A népmesék és a műmesék szimbólumvilága átjárást biztosít a tudatos és tudattalan világunk között. Antalfai Márta szerint *„csak az egyén életérzéseit és ezzel személyes tudattalanját is meghaladni képes művész juthat el a kollektív tudattalan szimbólumaihoz, melyek akaratlanul is illeszkednek a népköltészeti alkotásokhoz.”* A fejlesztő biblioterápiának meghatározó a szerepe az egészséges mentális fejlődésben. Ha a gyermek internalizálja a megismert történeteket, meséket, bővül a problémamegoldási repertoárja amellelt, hogy nyitottabb személyiséggé válik, hiszen végre kiléphet megszokott szerepéből.<sup>52</sup> Az érzelmi intelligenciának közvetlen szerepe van a feszültségekkel való megküzdésben, hiszen magába foglalja a belső érzelmi élet feletti uralmat, valamint az érzelmek irányításának képességeit is. Ennek fejlesztése az iskolai zaklatásra vetítve mind az áldozatok, mind a bántalmazók számára kiemelt jelentőségű. Az áldozatokat az érzelmi ráhangolódás képességének fejlesztésével, míg a bántalmazókat saját érzelmi feszültségük oldásában segíti amellelt, hogy az empátiás készségük fejlődik, ezáltal pedig csökken a gyermekekben a vágy, hogy bárkit bántsanak vagy kigúnyoljanak, hiszen képesek rá, hogy átérzzék a szenvedő alany fájdalmát. A történetek hallgatása vagy olvasása közben tapasztalt meghatottság érzése átformálja világhoz való viszonyunkat is azáltal, hogy a pozitív és negatív attitűddel rendelkező szereplők, illetve cselekmények révén felismerjük, hogy milyenek lehetnénk, milyeneknek kellene lennünk, ráeszméltet arra, amit útközben elveszítettünk, ez pedig a jóság és szépség iránti igényünket kelti életre.<sup>53</sup> A szóbeliség korában a közös mesélés, a mítoszok, legendák, történetek elbeszélése és meghallgatása gyógyírként szolgált a felbomlott lelki egyensúlyban érintett emberek lelkének. Az írásbeliség megjelenése óta sincs ez másként, amióta olvasnak az emberek, azóta tudják, hogy a könyvek, történetek, mesék

---

<sup>52</sup> Emőd Teréz: Biblioterápia és nevelés. In. Könyv és nevelés, 15/ 3., 2013. p. 88-90.

<sup>53</sup> Fehér Ágota: A művészetek, mint a gyermekek érzelmi és társas világának formálói. In. "Per artes ad Jesum": A keresztény nevelés és a művészetek értékteremtése. Vác, Apor Vilmos Katolikus Főiskola, 2015. p. 80., 85., 87-88.

hangulatváltozásokat idéznek elő, katarzis élmény adnak, felszabadítanak vagy elgondolkodtatnak, tehát a könyveknek mindig volt önsegítő szerepük. Claude Roy megfogalmazásában „*a műalkotás abban segít bennünket, hogy dönteni tudjunk lényeges és lényegtelen dolgok között, hisz tudhatjuk: Az irodalom teljesen haszontalan: egyetlen haszna, hogy élni segít.*” A történetek során átélt katarzis azért olyan fontos, mert a terápiákban gyógyulás akkor következik be, hogyha az érintett tudatalatti tartalmai felszínre bukkannak, és ezeket az érzéseket a résztvevő megéli, átdolgozza. Mivel a tudatalatti elsősorban képekben, analógiákban, érzésekben és szimbólumokban raktározza a pszichés tartalmakat, ezeket legkönnyebben a művészetek által hozhatjuk felszínre. Az irodalomterápia tehát ennek okán kifejezetten alkalmas lehet a gyermekek mentálhigiénés problémáinak megoldásának elősegítésére. A mesék illeszkednek a gyermekek szélsőséges gondolkodásához: a szereplők jók, vagy rosszak, nincsenek árnyalatok. Szereplőtípusokkal találkoznak a mesékben, történetekben, amely sémák alapján könnyebben eligazodnak a világban. Nem elhanyagolható szempont, hogy mivel belső képet alkotnak a hallott meséről vagy történetről, képzeletük fejlődik. A kettős tudat pedig fejlődésükben kiemelt jelentőségű, ugyanis ezáltal tudják megoldani problémáikat és feloldani feszültségeiket, amely a magatartási nehézségek forrása lehet. A mese terápia értékét növeli, hogy minden történet azt az üzenetet közvetíti, hogy az egyensúly megbomlását nem megszenvedni kell, hanem helyreállítani, akár szenvedés árán is. Elősegíti a gyermekek szociális fejlődését is, hiszen megfigyelheti és adott helyzetben kipróbálhatja a még nem ismert viselkedési és problémamegoldási mintákat. Ráadásul bátorságot ad, közreműködik a helyes értékrend kialakulásában, és menedékként szolgál a magány ellen is. A gyermek azonosítja magát a hőssel, aki a tapasztalt rossz dolgokkal, veszélyekkel, nehézségekkel szembeszáll és állhatatosan a legkilátástalanabb helyzetekből is kiküzdí magát. A biblioterápia a befogadó személyiségére különböző szinteken hat. Intellektuális szinten gondolkodásra, analízisra sarkallja az egyént, fejleszti problémamegoldó képességét. Szociális szinten növeli a tudatosságot, fejleszti az empátia készséget, és megerősíti a szociális, illetve kulturális mintákat. Viselkedés szempontjából elősegíti az ehhez kapcsolódó kompetenciák növekedését, lehetőséget nyújt képzeletbeli viselkedések kipróbálásához és azok következményeinek átgondolásához. Emocionális szinten feszültséget old, miközben a tudattalanba eltemetett érzelmeket és élményeket segít a tudat szintjére hozni.<sup>54</sup> Fromm állítása szerint az átlagember igyekszik kerülni a feszültséget, pedig a „*kreativitás feltétele a konfliktus és a feszültség elfogadására való képesség.*” A kreativitás

---

<sup>54</sup> Gödéné Török Ildikó: A könyv, az irodalom, a mese, mint az érték közvetítés és a lelki egészség megőrzésének eszköze. Sopron, 2020. p. 16-17., 25., 27., 29-30.

pedig rendkívül fontos képesség, nemcsak beilleszkedési zavarokkal azonosított kapcsolata miatt, hanem társadalmi szempontból is, hiszen a társadalmi átalakulásokat formáló folyamatoknak is ez az alapja.<sup>55</sup> A megismert történetek azáltal tölthetik be szellemi-lelki jóllétet elősegítő szerepüket, hogy támpontot adnak érzéseink azonosításához, a viselkedésünkre való rálátáshoz, a sémák és modellek által hozzásegít minket a világ jobb megismeréséhez. Az a történet, amivel azonosulni tudunk, oldja belső feszültségeinket, biztonságérzetet nyújt, mozgósítja képzeletünket, fejleszti önismeretünket, és fejleszti azokat a képességeinket, melyek mások megértéséhez és a másokhoz való kapcsolódáshoz szükségesek. *„Az olvasás egyike azon kreatív tevékenységeknek, amelyek magasabban szervezetté teszik az emberi személyiséget, vagyis egyszerre tölt be lelki zavarokat megelőző, egészségvédelmi és fejlesztő funkciót.”* A hangos olvasás hallgatása alulbecsült nevelési és fejlesztő eszköz, hiszen az ember intellektuális és érzelmi fejlődésének egyik alapköve, a mai társadalmunk információdömpingjében pedig nélkülözhetetlen az információs műveltséghez és a kritikai gondolkodás elsajátításához. Gazdag érzelmi és kognitív hozadéka van tehát, a gyermek társas készségei, a képzelet, az anyanyelvi kompetencia, a világról szóló ismeretek mellett segít leküzdeni a gyermeknek a frusztrációkkal, veszteséggel, kudarccal és csalódásokkal járó negatív érzelmeket, illetve a félelmet is, mivel segíti a pozitív és a negatív érzelmelek megélését és kifejezését egyaránt, tudatosítja az értékeket. Mindez az iskolai tanuláshoz szükséges területekre is fejlesztően hat, többek között a koncentrációra, az emlékezetre, a logikára, a képzeletre, a kommunikációra, a nyelvi tudatosságra, a vizuális észlelésre, valamint a finommotorikus mozgásokra.<sup>56</sup> A fejlesztő biblioterápia csoportos jellege erősíti a felsorolt pozitív hatásokat, mert a történetek mellett társuk által is bővül viselkedési és problémamegoldó stratégiájuk repertoárja, a szóbeli megnyilvánulások hozzájárulnak önkifejezési minőségük javulásához, erősödik identitásuk, és a legfontosabb, hogy gyakorlatot szerezhettek a visszacsatolások adásában-kapásában egy biztonságos közegben. Ezáltal az irodalmi alkotások nemcsak kapaszkodót és erőt adnak, hanem az inklúziót is szolgálják, mivel a történetekben vagy akár a csoportban találkozhatnak olyan szereplőkkel vagy egyénekkkel, akik esetleg kezdetben idegenkedést váltanak ki belőlük, viszont a későbbiekben szimpatikussá válnak számukra, ugyanakkor a kirekesztettnek is segít az azonosulás, ugyanis - a valahova tartozás élménye által - megtapasztalhatja, hogy nincs egyedül a problémáival.<sup>57</sup> A szerep-azonosulás

---

<sup>55</sup> Gyarmathy Éva: Kreativitás és beilleszkedési zavarok. In: A kreativitás többszemponú vizsgálata. Debrecen: Didakt, 2011. p. 9., 16., 28.

<sup>56</sup> Béres Judit: Olvasásfejlesztés könyvtári környezetben. Budapest: FSZEK, 2019. p. 83-85.

<sup>57</sup> Vörös Klára Ilona – Bencéné Fekete Andrea: A fejlesztő biblioterápia lehetőségei a nevelésben. In: Dunántúli mandulafa – virágzás, Kaposvári Egyetem Pedagógiai Kar, 2016. p. 95.

kapcsán a korosztályra jellemző sajátosságokat mindenképpen figyelembe kell venni, mivel az emberi viselkedés mozgatórugóinak azonosításához szükséges képességek jellemzően csupán a késői kamaszkorra teljednek ki. A gyerekekre jellemző, hogy abból indulnak ki, hogy mit tennének ők az adott szituációban, még nincsenek tudatában a szereplők cselekedetei és individualitása közötti összefüggéseknek. Ebből adódóan a társas helyzetek megértésének képessége esetükben kezdetben a számukra ismerős helyzetekkel és a hozzájuk hasonló szereplőkhöz kötődően alakul ki. *„A biblioterápiának főleg az identifikációs és a projekciós szakaszban történő alkalmazása nagyon hasznos lehet kisebb alkalmazkodási problémák kezelésénél és különösen akkor, ha a gyerekek személyiségfejlődését akarjuk elősegíteni.”*<sup>58</sup> Az identifikációs és projekciós szakasz a biblioterápiás folyamat induló fázisa, mely során nélkülözhetetlen, hogy a befogadó azonosuljon az irodalmi szöveg, a mese főhősével. Ezt követően, a katarzisz és pihenés folyamatában az olvasó felismeri a történet motívumait, melyeket párhuzamba állít saját élettapasztalataival (a biblioterapeutának ebben hangsúlyos szerepe van), így a gyerekekben sokszor feloldódik a feszültség, amikor felismerik, hogy mások is átéli azokat az érzéseket és nehézségeket, amelyet ő maga tapasztal saját életében. A végső szakaszban, a rálátás és integráció folyamatában a gyermek rálátást nyer arra, hogy mi az ő saját része a nehézségeiben és hogyan indulhat el a problémák megoldása felé. A fejlesztő biblioterápia ezáltal tapasztalatokhoz segíti a gyermekeket. A folyamat azonban akkor tud hatékonyan működni, ha a befogadót aktivitásra bírja, így a biblioterapeuta feladata olyan aspektusból rávilágítani a műre, hogy a gyermek oksági láncokat, kérdéseket és válaszokat is találhasson. Mindezek mellett a folyamat fontos része a biztonságadás. A foglalkozás résztvevője egy csoport el- és befogadott tagja lesz, akire odafigyelnek. A biblioterápia Zágorec-Csuka Judit megfogalmazásában *„élményeket hív elő és erősít meg nyelvi és képi közeg közötti átjárással, a valós és képzelte szféra közötti folyamatos, metaforikus utazással.”* Éppen emiatt kiemelten fontos, hogy a biblioterapeuta figyelje és értelmezze a verbális és nem verbális megnyilvánulásokat egyaránt, és támaszt is nyújtson a befogadónak, illetve amennyiben szükségét látja, a saját kompetenciahatárait figyelembe véve a gyermeket pszichoterápiás szakemberhez irányítsa.<sup>59</sup> A pszichés reakciók verbális kifejeződései elsősorban a kommunikációban fedezhetők fel, mint például a hadarás, dadogás, hibás vagy befejezetlen szavak és mondatok, felesleges ismétlések, és halk beszéd; míg a non-verbális rezdülések a

---

<sup>58</sup> Doll, Beth – Doll, Carol: *Fiatalkor biblioterápiája: Könyvtárosok és mentálhigiénés szakemberek együttműködése: A gyerekek mentálhigiénés problémái.* Könyvtári Intézet, 2011. p. 27., 31., 86.,

<sup>59</sup> Zágorec-Csuka Judit: *A szépirodalom önismereti és gyógyító ereje: Biblioterápiai tanulmányok.* Muravidék Baráti Kör Kulturális Egyesület – Kapcai József Attila Művelődési Egyesület, Pilisvörösvár – Kapca, 2017. p. 17-18.

testtartásban (például összeszorított lábak), mimikában, szemkontaktusban (például szemkontaktus kerülése vagy zavart elbámulás), térközsabályozásban jelennek meg.<sup>60</sup> Az irodalomterápia tehát transzformálja a gyermekek alapvető hiedelmeit, meggyőződéseit, értékeit azáltal, hogy az új ideák és metaforák módosítják a kognitív és affektív folyamatok jellemző sémáit, ezek pedig a változás katalizátoraiként működnek.<sup>61</sup>

### 3.6 A Werther-effektus

A történetek szereplőivel való azonosulás során előfordulhat, hogy a gyermek nem a pozitív szereplő helyzetébe éli bele magát, hanem az egészségtelen és sikertelen szereplő viselkedését kezdi el utánozni.<sup>62</sup> A XVIII. században jelent meg Goethe *Az ifjú Werther szerelme és halála* című műve, melynek elterjedését követően megtöbbszörözött azoknak a száma, akik szerelmi bánatuk miatt öngyilkosságot követtek el hasonló módon és ruházatban, mint ahogyan azt az alkotás főszereplője tette. Ez a tendencia kezdetben csak német területeken volt jelen, viszont nem sok idő kellett hozzá, hogy Európa-szerte megfigyelhető legyen az említett jelenség. Ez a hatás pszichológiai szakkifejezéssé vált, melyet Werther-effektusnak kereszteltek el.<sup>63</sup> Ebből kifolyólag a korabeli irodalom felé mutatott orvosi és pedagógiai érdeklődés a történetek által kiváltható pozitív, gyógyító hatások helyett inkább az azokból eredeztethető veszélyek felé fordultak. Mindezek ellenére a XVIII. században felfedezett emocionális hatásmechanizmusok, illetve a befogadásra irányuló újfajta attitűdök fennmaradtak, átalakultak és részben még korunk irodalomhoz való megközelítésmódjában is fellelhetők.<sup>64</sup>

---

<sup>60</sup> G. Tóth Anita: A biblioterápia klinikai alkalmazásáról. In: Könyvtári figyelő, 62/1., 2016. p. 18.

<sup>61</sup> Béres Judit: Gyógyító történetek: Biblioterápia az addiktológiában. In: Könyv, Könyvtár, Könyvtáros, 28/1., 2019. p. 50.

<sup>62</sup> Doll, Beth – Doll, Carol: Fialatok biblioterápiája: Könyvtárosok és mentálhigiénés szakemberek együttműködése: A gyerekek mentálhigiénés problémái. Könyvtári Intézet, 2011. p. 87.

<sup>63</sup> Gulyás Enikő: A biblioterápia kialakulása, fejlődése és helye a könyvtárban. In: Könyv, könyvtár, könyvtáros, 24/ 1., 2015. p.17.

<sup>64</sup> Laczházi Gyula: Érzelmi hatásmódok és az irodalom terapeutikus haszna a XVIII. században. In: Helikon Irodalomtudományi Szemle: Biblioterápia, irodalomterápia, 62/2., 2016. p. 166.

## 4 A biblioterápia hatékonyságát alátámasztó és azt cáfoló kutatási eredmények

Azt az elméletet, ami szerint a tanulási és magatartászavarok annyira szorosan összekapcsolódnak, hogy az egyik terület fejlesztése a másik területre is pozitív hatást gyakorol; Bennett és munkatársai megerősítették egy kutatás során, melyben 30 hónapon keresztül követtek nyomon kanadai óvodás- és kisiskolás gyermekeket, és arra az eredményre jutottak, hogy az olvasási képesség fejlődése csökkentette a magatartást érintő problémák számát.

Néhány évvel később, 2009-ben Kalyva és Agalotis (görög szerzőpáros) pedig az általuk kifejlesztett intervencióval erősítette tanulási nehézségekkel küzdő gyermekek szociális kompetenciáit. Az intervenció lényege az volt, hogy a gyermekek egy hónapon át hetente kétszer meghallgattak egy tíz perces történetet, *„melyben egy konfliktus és az arra való megfelelő szociális reakció szerepelt. Az eredmények szerint ezek az ún. társas történetek hatékonyak bizonyultak az interperszonális konfliktusokban a megfelelő megoldási stratégiák kiválasztásában.”* Az intervenciót megelőzően ezek a gyermekek elsősorban elkerülő és ellenséges módokon kezelték konfliktusaikat, a beavatkozást követően azonban a kontraszt csoporthoz viszonyítva pozitív stratégiákat alkalmaztak, emellett a tanári értékelés is alátámasztotta azt, hogy jelentősen kisebb a destruktív konfliktuskezelési reakciók aránya. Ezek az eredmények megszilárdítják a biblioterápia létjogosultságát.<sup>65</sup> A biblioterápia felhasználja még a szociális tanuláselméletet, mely abból indul ki, hogy a személyiség a szociális interakciók által alakítja ki gazdag viselkedési repertoárját, melyet utánzás és mintakövetés révén sajátít el. Az elmélet alapján az ember viselkedését az aktuális szükségletei és a környezet ingerei mellett az elvárások, a szemléleti és verbális modellek is erőteljesen befolyásolják, tehát minden viselkedés szabályozásának kiinduló feltétele, hogy a viselkedési folyamat visszacsatolható legyen valamilyen viszonyítási alaphoz, például szükséglethez, elváráshoz. Bandura kísérletek révén bizonyította, hogy mások viselkedésének megfigyelése által a viselkedés szabályozása annak előzetes gyakorlása által is lehetséges. Erre építve Bandura felhívta a figyelmet az utánzásos tanulás fontosságára, melyben az utánzás tárgyát képző modell pozitívan megerősített viselkedése befolyásolja a gyerekek szociális tanulását, akár felnőtt, akár kortárs személyről van szó. Mindennek nyomán születtek meg a szociáliskészség-fejlesztő kísérletekben az ún. modelláló technikák. Ezekben a gyerekek történetek vagy filmek

---

<sup>65</sup> Reinhardt Melinda – Kökönyei Gyöngyi: Tanulási problémák magatartási zavarral küzdő gyermekeknél. In: Pedagógusképzés, 7/2-3. 2009. p. 192-193.



segítségével megfigyelhették, hogyan köt valaki barátságot-, vagy nyújt segítséget egy rászorulóknak. A nyomonkövetés során kiderült, hogy később a magányos, izolált gyermekek esetében remek eredményeket produkált a modellnyújtás segítségével létrehozott utánzásos tanulás módszere.<sup>66</sup> A Forehand et al tanulmányában egy, a szülők által használható önsegítő könyv (címe: Parenting the Strong-Willed Child – továbbiakban: „PSWC”) hatékonyságát tesztelte magatartási nehézséggel küzdő óvodáskorú gyermekek esetében. A tanulmány célkitűzése az volt, hogy választ kapjanak arra a kérdésre, hogy kizárólag a könyv felolvasásával, egyéb módszertant nélkülözve vajon csökkenti-e a viselkedésproblémákat. A kísérlethez a bekerülési kritérium egyrészt a gyermekek életkora volt (3-6 év), másrészt pedig a magatartási nehézség, kirívó viselkedés. Kizárási kritérium volt emellett a klinikailag diagnosztizált fejlődési rendellenesség, illetve a szülők tekintetében az elvégzett 10. évfolyam. A szerzők a kísérletben 26 szülőpárt vizsgáltak, illetve ugyanennyi szülőpárost kontrollcsoportnak vettek fel. A csoportokat hat héten keresztül követték nyomon, amely idő alatt a vizsgálat munkatársaival nem léptek kapcsolatba. A gyermekek magatartási nehézségét, illetve a szülők elégedettségét közvetlenül a vizsgálati időszakot megelőzően, illetve a vizsgálatot követően mérték fel és rögzítették. A szülők emellett egy másik könyvet is kaptak (Touchpoints: Three to Six - „TP”), mely tájékoztatja a szülőket a három és hat év közötti gyermekek nevelésének fontosabb fejlődési állomásairól, azonban konkrét viselkedésterápiás elemeket nem tartalmazott. Ezt a kiegészítő könyvet azonban nem volt kötelező elolvasniuk. Az eredmények mindemellett arra mutattak rá, hogy a PSWC olvasása nagyobb hatásfokon működött azoknál a szülőknél, akik az utóbbi könyvet is elolvasták és az adott részeket figyelembe vették a történetek elemzése során, tehát a két könyv együttes alkalmazása sikeresen csökkentette az érintett gyermekek magatartási nehézségeit.<sup>67</sup> Mielőtt a prevenció, illetve a fejlesztés szempontjából polgárjogot nyert volna a biblioterápia, az 1980-as években számos pedagógiai kísérlet zárult kedvező eredménnyel. Kísérleteket végeztek az attitűd-változtatás és előítéletek befolyásolása kapcsán, és a kutatók *„egymástól függetlenül arra a következtetésre jutottak, hogy a faji előítéleteket a célirányosan összeválogatott olvasmányanyag befolyásolhatja, mérhető változásokat eredményezhet a gyerekek nézeteiben...Egy másik kísérletben a kiválasztott olvasmányoknak a serdülők önkép-kialakítására gyakorolt hatását vizsgálták, mely ugyancsak pozitív eredménnyel járt.”* Ehhez hasonlóan azt is kísérleti keretek között vizsgálták,

---

<sup>66</sup> Zsolnai Anikó: Kötődés és pedagógia: Szociális tanulás. Budapest: Eötvös József Könyvkiadó, 2018. p. 69.

<sup>67</sup> Mokros, Laura: Auswirkungen angeleiteter Selbsthilfe für Eltern von Kindern mit ADHS auf die Symptomstärke externalen und individuellen Problemverhaltens: Studien zur Bibliothherapie, AC Uni Copy, Aachen, 2015, p. 32-33.

hogy az önértékelési zavarral küzdő gyermekeknél pozitív változást hoz-e a biblioterápia, s még számos amerikai kísérlet bizonyítja, hogy a „*specifikusan kiválasztott, elolvasott és megvitatott könyvek csökkenteni képesek érzelmi és magatartásbeli problémákat.*”<sup>68</sup> Pardeck és Pardeck 1986-ban harminchét 1954 és 1978 között készült tanulmányt nézett át, s ezek többsége pozitív eredménnyel zárult. A tanulmányok átvizsgálását követően arra azt a következtetést vonták le, hogy „*a biblioterápia viszonylag hatékony, ami az asszertivitás növelését, a dolgokhoz való hozzáállás megváltoztatását, a viselkedésváltozás előidézését és az önfejlődés elősegítését illeti, illetve mint terápiás módszer.*” A rá következő évben azonban Lenkowsky hasonlóan áttekintette ugyanezeket a tanulmányokat, illetve másokat is, különös tekintettel az alkalmazott kísérleti eljárásokra, és azt állapította meg, hogy gyakran empirikusan hibásak a biblioterápia hatásával kapcsolatos tanulmányok, ugyanis az eredmények ellentmondanak egymásnak, így pedig nem bizonyíthatóak „*olyan rendszeresen kiváltódó hatások, amelyek miatt a biblioterápiát legitim gyermekterápiás módszernek lehetne tekinteni.*” Lenkowsky úgy vélte, hogy négy kísérleti problémát szükséges megoldani ahhoz, hogy a biblioterápia pozitív hatásai mellett meggyőzően lehessen érvelni:

- a. A különféle tanulmányok eredményei ellentmondásosak.
- b. Több tanulmány is arra az eredményre jutott, hogy még ha a biblioterápiás program sikeres is volt, a pozitív változások a társas kompetenciák vagy problémamegoldó készségek terén rövid életűek voltak.
- c. Valamennyi tanulmány kifejtette, hogy a biblioterápia csupán egyéb terápiás módszerekkel ötvözve fejt ki pozitív hatását.
- d. Több biblioterápiával kapcsolatos kutatás beszámolója a következő vádakkal illetve az adatgyűjtés, a kísérleti tervezés, valamint az adatelemzés módszerét: „*befejezetlenség, következetlenség, tartalmatlanság, megbízhatatlanság.*”

Mindezt összevetve Lenkowsky így foglalja össze nézőpontját: „*A rendszeres, objektív, összehasonlító kutatás hiánya azonban felveti azt a problémát, hogy bár sokan hisznek a biblioterápiában és alkalmazzák azt, nem áll rendelkezésünkre elegendő és megfelelő információ azzal kapcsolatban, hogyan működik, miért működik, és hogy működik-e egyáltalán.*”<sup>69</sup> Kutatók egy csoportja az Egyesült Államok Rocky Mountain régiójában található iskolai telephelyeken vizsgálta a biblioterápiás elektronikus könyvek vagy e-könyvek

---

<sup>68</sup> Bartos Éva: Segített a könyv, a mese: Vallomások életről, irodalomról, olvasásról: Gyermekek biblioterápiája. Budapest: Magyar Olvasástársaság, 1999. p. 14-15.

<sup>69</sup> Doll, Beth – Doll, Carol: Fiatalok biblioterápiája: Könyvtárosok és mentálhigiénés szakemberek együttműködése: A gyerekek mentálhigiénés problémái. Könyvtári Intézet, 2011. p. 34-35.

hatékonyságát a szociális és érzelmi tanulás területein. Az intervenciós és a kontrollcsoport felosztása véletlenszerűen történt, a szociális és érzelmi tanulás területét érintő adatokat a foglalkozássorozat előtt és után gyűjtötték, azonban a kutatók nem találtak jelentős változást a vizsgált csoportokban. Azonban ennek kapcsán szakmai viták alakultak ki a mérési programhoz kapcsolódóan.<sup>70</sup> Bár a szociális-emocionális kompetencia előnyei jól ismertek, ennek mérése és a megfelelő beavatkozások megtervezése továbbra is megfoghatatlan és módszertanilag kihívást jelent.<sup>71</sup> Kari Newman a biblioterápia hatékonyságát vizsgálta, 9-11 év közötti agresszív megnyilvánulásokat mutató gyermekek esetében az Egyesült Államok nyugati részén. A csoportösszetétel heterogén volt, összesen hat gyermek került a csoportba, melyből három fiú volt, három pedig lány. A foglalkozássorozat összesen nyolc alkalmas volt, melyek mindegyikén megfigyelés által gyűjtött adatokat a kutató. Ezek az adatok, illetve az agresszív viselkedések intervenció előtti-, és utáni értékelései alapján Kari Newman megállapította, hogy a hat tanulóból négyenél jelentős csökkenés tapasztalható a korábban megfigyelt agresszív viselkedésben, melyet a tanárok által végzett, szociális problémákra vonatkozó értékelés is megerősített.<sup>72</sup> Kathrin Dolle és Gerd Schulte-Körne áttekintette a gyermekek és serdülők depressziós tüneteinek kezelésére javasolt kiegészítő módszereket, s az ezek hatékonyságára vonatkozó bizonyítékokat áttekintették. Az áttekintett kiegészítő beavatkozások a művészetterápia, a zeneterápia, az alvásmegvonás, a masszázs, a relaxációs technikák, valamint a biblioterápia voltak. A szerzők arra a megállapításra jutottak, hogy ezek bizonyítékai nem igazolhatóak, ugyanis az átvizsgált tanulmányokat módszertanilag hiányosnak vélték.<sup>73</sup> Egy másik tanulmány a biblioterápia hatásait vizsgálta második osztályos tanulók zaklatására vonatkozóan. Ebben a tanulmányban a biblioterápiás csoport tíz, zaklatás tartalmú szakkönyvet hallgatott- és vitatott meg. A kontrollcsoport három fejezetes könyvet hallgatott-, és vitatott meg, amelyek azonban nem tartalmaztak zaklatást. A résztvevők két előtesztet, egy felmérést és egy képazonosítási feladatot kaptak, hogy a kutatók felmérhessék a zaklatással kapcsolatos háttérismereteiket. A kezelés után a résztvevők négy utótesztet kaptak annak megállapítására, hogy a kezelt csoport résztvevői több tudással rendelkezett-e a zaklatásról és a

---

<sup>70</sup> Farber, Matthew – Merchant, William: Insights from Investigating Early Childhood Ebooks on Literacy, Cognitive Development, and Social and Emotional Learning Outcomes, In: In: E-Learning and Digital Media, 20/3., 2023. p. 300.

<sup>71</sup> Banas, Jennifer R. - Valley, Julia A.- Chaudhri, Amina: A Biblioguidance Approach to Understanding and Developing Adolescents' Social-Emotional Competence in the Health Education Classroom: A Formative Research Study, In: Health Education, 121/5., 2021. p. 486.

<sup>72</sup> Khalik, Al Said Abdul: The Effectiveness of Bibliotherapy as an Intervention on Improving Aggressive Behavior of Fifth Graders Children with Emotional and Behavioral Disorders, In: International Journal of Psycho-Educational Sciences, 6/2., 2017. p. 32.

<sup>73</sup> Dolle, Kathrin – Schulte-Körne Gerd: Komplementäre Ansätze zur Behandlung von depressiven Störungen bei Kindern und Jugendlichen, In: In: Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie, 63/3., 2014. p. 237.

konfliktusmegoldásról, mint a kontrollcsoport. A tanulmány alapjául szolgáló kísérlet tizenhat egymást követő tanítási napon végezték. Az előteszteket a kezelés megkezdése előtti napon végezték el, ezt követően tíz napos intervenció- és kontrollcsoporti foglalkozásokat tartottak, majd a következő 5 napon vették fel az utóteszteket. A kutatás legfontosabb eredményeként azt a következtetést vonták le, hogy mindössze a konfliktusok megoldásában volt szignifikáns különbség a kezelt és a kontrollcsoport között.<sup>74</sup>

Gulyás Enikő az Eszterházy Károly Főiskola Gyakorló Általános, Közép-, Alapfokú Művészeti Iskolájának 6. osztályos diákjai körében 4 alkalommal tartott fejlesztő e-biblioterápiás foglalkozást. A diákokat két csoportra osztották az osztálynévsor szerint, a csoport első fele (N=11) alkotta a kontrollcsoportot, míg a másik fele az intervenció csoportot (N=11), így mindkét csoport heterogén volt nemük, tanulmányai eredményeik, magaviseletük, társaikkal való kapcsolatuk, illetve családi hátterük tekintetében. Az első-, valamint az utolsó foglalkozást megelőzően a Thomas-Kilman-féle konfliktuskezelési-, illetve a Coopersmith-féle önértékelési tesztet vette fel a kísérlet során bekövetkező változások detektálása céljából. Ezen kívül alkalmazott még egy saját készítésű érzelmi attitűdöt vizsgáló skálát is, melyet minden foglalkozás előtt és után kitöltöttek a gyerekek a rövidtávú hatások mérése céljából. Emellett a foglalkozásokat felvették a társas interakciók utólagos kielemezése céljából, ezek a Noldus Observer XT videós interakcióelemző szoftver segítségével értékelték ki.<sup>75</sup> A kísérlet eredményeinek kiértékelése során Gulyás Enikő a következőket állapította meg:

- a. Az intervenció csoportban lévő gyermekek konfliktuskezelési stílusa pozitív irányban változott (a versengő és elkerülő megküzdés csökkent), emellett problémamegoldó és kompromisszumkereső képességük fejlődött
- b. Önértékelésükre nagyobb befolyással volt a foglalkozásvezetőtől és az otthonról kapott visszajelzések, az iskola és a társakkal való viszonyban pedig csökkent
- c. A videós interakcióelemzésben megállapították, hogy a foglalkozássorozat végére a gyerekek többet mosolyogtak, a harag megnyilvánulása csökkent, illetve a nonverbális nemek ideje is csökkent.<sup>76</sup>

---

<sup>74</sup> Nix, Nancy: Effects of Bibliotherapy on Second Grader's Conflict Resolution Related to Bullying, Ph.D. Dissertation, Auburn University, 2013., p. 2.

<sup>75</sup> Gulyás Enikő: A fejlesztő (e-)biblioterápia alkalmazásának lehetősége hátrányos helyzetű diákok körében (Phd-értekezés), Eszterházy Károly Egyetem – Neveléstudományi Doktori Iskola, Eger, 2019, p. 87-88.

<sup>76</sup> Gulyás Enikő – Kis-Tóth Lajos – Racsko Réka: A nonverbális kommunikáció változása a fejlesztő e-biblioterápiás foglalkozások során hátrányos helyzetű 6. osztályosok körében. "XIV. Pedagógiai Értékelési Konferencia, 2016.

A gyermekotthonban élő gyermekek a biztonságérzet hiányából fakadóan sokszor kezdenek beilleszkedési-, tanulási-, vagy magatartási nehézséggel. A magatartási problémák jellemzően hospitalizmusban, depresszióban, agresszivitásban, hazudozásban nyilvánulnak meg, mely maga után vonja a kapcsolatteremtés problematikáját is. 2010-ben biblioterápiás csoport indult az Aga gyermekotthon lakói körében, melybe olyan tizenkettő és tizennégy év közötti gyermekek kerültek be, akik már minimum egy éve az otthon lakói voltak. Összetételét tekintve a csoport heterogén volt, öt lány és három fiú vett részt a kéthetente megtartott foglalkozásokon. A csoport indításakor a célkitűzések között szerepelt a biztonságos, védett atmoszféra megteremtése, az optimális affektív kapcsolat kialakítása a gyermek és a felnőtt világ között, az erkölcsi- és az esztétikai érzék fejlesztése, az olvasóvá nevelés, illetve a veszteségre adott konstruktív megküzdési stratégiák átadása, így például a naplórás tradíciójának bevezetése. A foglalkozássorozat kezdetén az agresszió és a kommunikáció zavartsága volt jellemző, azonban néhány alkalom elteltével elkezdett átalakulni közöttük a kommunikáció: összefüggő mondatokban kezdtek beszélni, türelmesen végighallgattak másokat is, és a csúnya beszéd mértékének számottevő csökkenése is tapasztalható volt. Ez bizonyítja, hogy kommunikációs képességük fejlődött, mely révén hónapokkal később ezek a gyermekek már képesek voltak érzelmeik verbális úton való kifejezésére, s ez megkönnyítette a családjukból való kiszakadással járó veszteségélmény feldolgozását.<sup>77</sup> Az irodalomterápia gyermekotthonokban történő alkalmazása azon a felfogáson alapszik, hogy ezeknek a gyermekeknek sokszor fejletlenek vagy teljesen hiányoznak azok a perzepciós készségeik, melyek lehetővé tennék a társadalomba való sikeres beilleszkedésüket. Azonban a csoportos biblioterápia hatékony eszközként szolgálhat ahhoz, hogy az érintett gyermekek megtanuljanak differenciáltan tekinteni a problémákra és lehetőségekre, ilyen módon pedig a személyiségstruktúra hangsúlyai pozitív irányban befolyásolhatók, amely kihat az egyén életvitelére, a társadalmi normáknak megfelelő célok kitűzésére, valamint hozzájárul az asszertív képességei kialakulásához is.<sup>78</sup>

---

<sup>77</sup> Asztalos-Varga Csilla: Kiszakadva a családból – a gyermekotthonban élő gyermekek traumáinak enyhítése biblioterápiával. In: Könyvtári figyelő, 24/3., 2014. p. 309-311.

<sup>78</sup> Csorba-Simon Eszter: Szárnyat adó szövegek – az irodalomterápia hatása a gyermekotthonban élő kamaszokra. In: Könyvtári figyelő, 29/3., 2019. p. 402-403.

## **5 Öt terápiás történet elemzése, mely a beilleszkedési, tanulási és magatartási nehézséggel küzdő gyermekeknek segíthet problémáik leküzdésében**

### **5.1 Elemzés: Nancy Davis: A kislány és a szúrós tüskék**

A történet elsősorban olyan gyermekeknek nyújthat segítséget, akik zaklatás áldozatai és traumatikus tüneteket mutatnak, mint amilyen például a folyamatos düh és a társakkal való kapcsolatteremtés hiánya. 5-12 éves korosztálynak ajánlott, a gyermek tünetei, neme, a család és az új viselkedések a célcsoportnak megfelelően módosíthatók.

A történet szimbólumokon és metaforákon keresztül azt az üzenetet közvetíti a gyermek felé, hogy a zaklatás okozta sebek okozta érzések és megjelenő viselkedések nem tartós személyiségvonások, és van lehetőség ezek semlegesítésére. A mesében megjelenő szimbólumok és metaforák a szúrós tüskék, mely a dühöt, a fájdalmat és embereket távol tartó önvédelmi viselkedésformákat jelenti, a sündisznó a tudatalatti bölcsességével egyenlő, a jelmez pedig az a tudás, eszköz, amellyel a zaklatás okozta sebek eltörölhetők.

A történetet Nancy Davis egy hétéves kislánynak írta, akinek társaival és a beilleszkedéssel voltak problémái, melyek sértődött viselkedéséből és kapcsolatteremtési készségének hiányosságából eredt. A történetet a kislány más terápiás történetekkel együtt hallgatta esténként magnófelvételtől, viselkedése pedig rövid időn belül javulni kezdett és barátokat szerzett.<sup>79</sup>

A magatartási problémákkal küzdő gyermekek jellemzően a biztonságérzetük és másokba vetett bizalmuk elvesztése miatt, egyfajta önvédelmi mechanizmusból vesznek fel olyan magatartásformákat, melyekkel távol tartják magukat más emberektől, azonban a történet segíthet nekik abban, hogy felismerjék, hogy nem kell mindenkitől tartani, van, ahol- és akik között biztonságban érezheti magát és megnyílnak. Véleményem szerint a szúrós tüskék levétele a történetben oldja azt a feszültséget is, amely fenntartja a távolságtartó, adott esetben bántalmazó viselkedést, ugyanis fokozza a gyermek biztonságérzetét azáltal, hogy a kislány példájából láthatja, nem jár végzetes következményekkel az önvédelmi eszközök elhagyása, illetve a történet azt közvetíti a befogadó felé, hogy önmagunknak lenni és kapcsolódni biztonságos. Úgy gondolom, hogy amennyiben a történet ilyen módon képes növelni a gyermek biztonságérzetét, úgy a tanulási motivációt is képes pozitív irányban befolyásolni, ugyanis a

---

<sup>79</sup> Davis, Nancy – Laura Simms – Korbai Hajnal: Az aranytök: Terápiás történetek és mesék traumát átélő gyerekeknek, L'Harmattan Kiadó / Mosoly Alapítvány, 2010, p. 73.

Maslow-piramisban így betöltötté válik a biztonság szükséglete, amely hozzájárul a szociális szükségletek kielégítéséhez azáltal, hogy könnyebben és bátrabban kapcsolódik más emberekhez, s ez az önbecsülését is növeli, ami után már az önmegvalósítás következik, ami a tanulással függ össze. Tehát a történet ezáltal egy pozitív spirált képes elindítani a gyermek életében. A teljes szöveg a 9.1.1. számú mellékletben olvasható.

## 5.2 Elemzés: Nancy Davis: A játékkatona

A történet irányíthatatlan dührohamokat produkáló négy- és tizenkét év közötti korosztályba eső gyermekeknek ajánlott, melyben a történetben szereplő játék változtatható a célcsoport neme szerint, tehát lányok által kedvelt játékokra is lehet azt cserélni.

A történet által közvetített üzenet az, hogy mindenki megtalálhatja az erőt dührohamaival felfelé tartásához és bárki felfedezheti negatív érzelmeinek kifejezésének egyéb lehetőségeit. A történetben szereplő szimbólumok és metaforák egyrészt a játékkészítésnek az a szakasza, ahol a játékkatona nem működött megfelelően, ugyanis ez nagyon kicsi gyermekek „hisztériás” rohamát jelenti, ami idővel megváltozik. A játék javítása pedig a gyermekkori traumák gyógyítását lehetővé tevő megoldást, eszközt jelenti.

Az történet eredeti címzettje egy olyan hétéves gyermek volt, akinek rendszeresen dührohamaival voltak, miközben az édesanyját is megütötte. A történet egy bizonyos fokra megnyugtatta, viszont az ő esetében gyógyszeres beavatkozásra is szükség volt.<sup>80</sup>

Álláspontom szerint ez a történet a gyermekeknek segíthet abban, hogy leküzdjék áldozatmentalitásukat, hiszen a játékkatonával való azonosulás közben új perspektívából tekinthetnek arra, hogy nem optimális megoldási stratégia az önsajnálattal és a beletörődés a nem kívánt élethelyzetekbe. Emellett a kirekesztett, peremhelyzetben lévő személyekkel szemben is feléledhet bennük az együttérzés, hiszen külső szemlélőként tanúi lehetnek, ahogyan a kisfiú a szemébe dobja a katonát, csupán azért, mert nem tökéletes, s hogy ez a katonából milyen érzéseket, gondolatokat vált ki. Ennek révén tehát hozzájárul az elfogadó, inkluzív szemlélet kialakításához is. Mindezen felül gondolom, hogy indirekt módon a történet arra is tanít, hogy a hibákat rendbe lehet hozni, a múltban keletkezett sérelmeket fel lehet dolgozni, azonban ehhez olykor külső segítségre (játékkészítő) van szükség. A teljes szöveg a 9.1.2. számú mellékletben olvasható.

---

<sup>80</sup> Davis, Nancy – Laura Simms – Korbai Hajnal: Az aranytök: Terápiás történetek és mesék traumát átélő gyerekeknek, L'Harmattan Kiadó / Mosoly Alapítvány, 2010, p. 67.

### 5.3 Elemzés: Nancy Davis: A megégett gyermek

A bántalmazott és traumát elszenvedett gyermekeknél mindennaposak a kapcsolatteremtési problémák, az ürességérzés, önmaguk megértésének a hiánya. Azok a gyerekek, akik bántalmazó családi környezetből kerülnek szerető és kompetens nevelőszülőkhöz, sokszor nehezen lépnek túl korábbi negatív viselkedési mintáikon, érzéseiken és gondolataikon. Számukra kifejezetten ajánlott ez a történet hatéves kortól egészen felnőtt korig. A történetben rugalmasan változtatható a szereplők neme, a zaklatásból és traumákból fakadó tünetek leírása, az új család szerkezete, illetve a pozitív végkimenetelt tárgyaló változások a gyógyulást követően.

A történet üzenete, hogy a múltból származó fájdalom és szomorúság gyógyítható azáltal, hogy a bennünk élő gyermek barátjává válunk. A kiégett gyermek a zaklatás és trauma okozta sérülés metaforája, a sebek eltávolítása a gyógyuláshoz szükséges eszköz megtalálását, a bölcs öregasszony pedig a tudatalatti bölcsességet jelenti.<sup>81</sup>

Nézőpontom szerint a történet azt a tudatalatti üzenetet közvetíti, hogy a múlt fájdalmai gyógyíthatók azáltal, hogy saját magunk felé empátiával és elfogadással fordulunk. A gyermekekre különösen jellemző, hogy a mások által elszenvedett bántalmazásért saját magukat okolják, a bántalmazót pedig felmentsék (különösen akkor, ha az abúzust a szülőktől szenvedi el), ezzel azonban csak tovább mélyítik sebeiket. Ebből kifolyólag a történetben hangsúlyos szerepe van abban, hogy a bántalmazott, traumatizált gyermekek külső szemszögből rálássanak arra, hogy a sérüléseikért nem ők a felelősek, azonban a gyógyulásukhoz a kezükben van a kulcs. A teljes szöveg a 9.1.3. számú mellékletben olvasható.

### 5.4 Elemzés: Nancy Davis: Az éhes sündisznó

A családon belüli abúzust elszenvedő gyermekek bizalmatlanná válnak másokkal szemben, és emiatt dühösen viszonyulnak társaikhoz, valamint a környezetükhöz. Ez azonban megakadályozza őket abban, hogy olyan gondoskodásra leljenek, ami segít nekik egészséges személyiséggé fejlődni. Ezeknek a gyerekeknek ajánlott ez a történet 5 éves kor felett bármilyen életkorban. Az otthoni gondozó szereplő neme szabadon változtatható, illetve javasolt egy

---

<sup>81</sup> Davis, Nancy – Laura Simms – Korbai Hajnal: Az aranytök: Terápiás történetek és mesék traumát átélő gyerekeknek, L'Harmattan Kiadó / Mosoly Alapítvány, 2010, p. 63.



apafigura hozzáadása, aki nem bántalmazó. A történet azt sugallja a befogadónak, hogy amennyiben az otthoni környezetben a szülőktől nem kapják meg azt a gondoskodást és szeretetet, amire szükségük lenne, akkor találhatnak valaki mást, aki ezt megadja számukra.

A történetben a sündisznó jelképezi a dühös szülőt, a tuskék az abuzív viselkedést, a tuskék szúrása etetés közben pedig annak a metaforája, hogy a szülő nem képes bántalmazás nélkül gondozni gyermekét. A medve szimbolizálja azt a másik gondoskodó személyt, akit a gyermek találhat, ez lehet akár egy terapeuta is, a tej pedig a gondoskodás szimbóluma.

Ez a történet egy olyan serdülőkor előtt álló gyermeknek íródott, aki családjában érzelmi és fizikai abúzusnak volt kitéve és rengeteg erőszakkal találkozott az otthonában. A terapeutájához kezdetben dühösen viszonyult, megszólalni sem volt hajlandó. A mese viszont segített elengedni a haragját, megtanította bízni és kapcsolódni a terápiás alkalmakon, tehát kifejezetten hasznosnak bizonyult a gyermek számára.<sup>82</sup>

Úgy gondolom, hogy a történetben metaforikusan leírt szülői minta kifejezetten gyakori, hiszen a mai felgyorsult világunkban a szülők sokszor a gyermekeiknek csupán a fizikai szükségleteit elégítik ki, viszont érzelmileg elhanyagolják őket. A gyermek a történetből rálelhet a kódolt üzenetre, amely szerint, ha a családjukon belül nem kapják meg azt a szeretetet és odafigyelést, amire a mentális egészségükhöz, jóllétükhöz szükségük lenne, akkor máshol találhatnak maguknak olyan közeget, ami segít kielégíteni az emocionális igényeiket, ehhez viszont nekik is tenniük kell, bátran útnak kell indulniuk és őszintén kapcsolódniuk kortársaikhoz, valamint a felnőttekhez. A teljes szöveg a 9.1.4. számú mellékletben olvasható.

## 5.5 Elemzés: Nancy Davis: A teknős és az egér

A mese azoknak a kisiskolás korú gyermekeknek íródott, akik visszahúzódnak a tanulástól, gyenge a problémamegoldó képességük vagy szociális kompetenciáik erősítésére van szükség. A történetben módosítható a főszereplők neme, az a mód, ahogyan a teknős visszahúzódik páncéljába, illetve az egér üzenete is. A mese azt üzeni a gyermekeknek, hogy a tudás erő és védelem, az emberektől való visszahúzódás pedig kockázatos.

A teknős visszahúzódása nehézség esetén a visszahúzódás, depresszió és kikapcsolás metaforája, a hegyről való legurulás szimbolizálja a nehézségeket, a megfordulva érkezés pedig bármilyen problémát jelenthet, amely az élet egyensúlyát felborítja.

---

<sup>82</sup> Davis, Nancy – Laura Simms – Korbai Hajnal: Az aranytök: Terápiás történetek és mesék traumát átélő gyerekeknek, L'Harmattan Kiadó / Mosoly Alapítvány, 2010, p. 86.

A tanulók elzárkózhatnak a tanulástól és a külvilágtól szülői mintakövetés, depresszió, poszttraumás stressz szindróma, alacsony önértékelés, szociális nehézségek vagy gyenge problémamegoldó készség következtében is, azonban az iskolában ezek a folyamatok visszafordíthatók.<sup>83</sup>

Véleményem szerint a történet valóban hathatós segítséget nyújthat azoknak a gyermekeknek, akiknek esetleg korábbi kudarcélményeikből fakadóan, szülői mintakövetés révén vagy önbizalomhiányból eredően a félelem és teljesítményszorongás uralja az affektív világát. A történet a bátorság és kompetencia, valamint a tanulás fontosságának értékét közvetíti amellett, hogy feléleszti a gyermekben a mélyen megbúvó kíváncsiságot, ingerkeresési törekvésre való motivációt. Emellett az az üzenet is közvetítődött számomra az olvasás folyamán, hogy a saját kompetenciáink erősítése azért kiemelt jelentőségű, mert sokszor magunkra maradunk a problémáinkkal, kihívásainkkal, melyekre a menekülés nem jelent megoldást, s ezeket a kihívásokat, akadályokat csak akkor küzdhetjük le, ha megvan hozzá a tapasztalatok révén kialakult, megfelelő színvonalon funkcionáló problémamegoldási képességünk, tudásunk és kreativitásunk. A teljes szöveg a 9.1.5. számú mellékletben olvasható.

---

<sup>83</sup> Davis, Nancy – Laura Simms – Korbai Hajnal: Az aranytök: Terápiás történetek és mesék traumát átél gyerekeknek, L'Harmattan Kiadó / Mosoly Alapítvány, 2010, p. 107.

## 6 Következtetések és javaslatok

Amennyiben elméleti síkon összevetem a beilleszkedési-, tanulási-, és magatartási nehézséggel küzdő gyermekek problémáinak kiváltó okait a biblioterápia egyre nagyobb népszerűségnek örvendő pozitív hatásaival, megkérdőjelezhetetlen, hogy a biblioterápia hathatós segítséget nyújthat ezen problémák korrekciójában, ezeket az alábbi listában összegzem:

- biztonságérzetük elvesztése → biztonságos csoportatmoszféra
- alacsony önértékelés, önbizalomhiány, figyelemhiány → elfogadják, figyelnek rá
- kilátástalanság → tükörfunkció: perspektívaváltás, külső szemlélőként tekinthetnek rá saját problémáikra, az érzelmi eltávolodás pedig elősegíti az optimális megoldási stratégiák megtalálását
- követendő minta hiánya, bizonytalanság → modellfunkció: viselkedési-, és konfliktuskezelési repertoár bővülése a modelltől való tanulás által
- feszültség, szorongás → katarzisos, illetve az irányított beszélgetések által oldódik, valamint a kavargó gondolatok és benyomások is a helyükre kerülnek, így energiatöbblet tapasztalható, ami egyfajta felszabadultságérzésben jelenik meg.
- kapcsolódási nehézségek → regresszív funkció: visszatérnek korábbi, örömcentrikus szemléletükhöz
- irreális énkép → reális énkép: a reális énkép kialakulását is segítik a történetek az ellenminta-, illetve a modellfunkció által, ezen kívül a csoportos beszélgetések során kapott visszajelzések, tapasztalatok is formálják a gyermek önmagáról kialakított képét
- emocionális érzéketlenség, empátia hiánya → a szereplőkkel való azonosulás révén fejlődik az együttérző képességük
- kommunikációs zavarok → kommunikációs képességeiket fejleszti (bővíti a szókinccset, megtanulják gondolataikat és érzéseiket verbális úton kifejezésre juttatni, szövegértési készség javul) → tanulási nehézségeik csökkennek
- belső képalkotás nehézsége → fantázia, kreativitás fejlődik

Összességében tehát azt a következtetést vontam le, hogy amennyiben a fent ismertetett hatásmechanizmusok érvényesülnek, úgy minden bizonnyal javul a gyermek magatartása is, illetve megtanul kapcsolódni kortársaihoz, ebből kifolyólag az esetleges beilleszkedési nehézség is pozitív irányban változhat, s mivel már a biztonság iránti-, és a valahová tartozás élménye is kielégítődik, feltehetően megnövekszik a tanulás iránti motiváció is, hiszen mint ahogyan a szakdolgozatom korábbi fejezeteiben kifejtettem, a tanulási- és a magatartási

nehézségek szoros kölcsönhatásban vannak egymással. Ennek ellenére a hatástanulmányok vizsgálata közben azt találtam, hogy egyelőre nem bizonyítható megkérdőjelezhetetlenül a biblioterápia pozitív hatásainak érvényesülése, hiszen egyforma mértékben találunk a biblioterápia hatékonyságát alátámasztó, valamint azt cáfoló tanulmányokat, ámbár számos tanulmány számol be arról, hogy a magatartási nehézségek csökkennek, illetve a kommunikációs képességek fejlődnek a biblioterápiás csoportfoglalkozások révén. Ennek ellenére a bevezetőben felvetett hipotézisemet empirikus kutatás hiányában igazolni nem tudom. A jövőre nézve Lenkowsy kísérleti problémának orvoslásán túl úgy gondolom, hogy megbízható, standardizált mérőeszközök alkalmazásával valamelyest orvosolható lenne az ellentmondásos tanulmányok publikációja, azonban mivel a biblioterapeuta személye állandó változóként van jelen, ez sem biztos, hogy elégséges megoldást nyújthat, hiszen a biblioterapeuta elhivatottsága, felkészültsége, kompetenciái kardinális jelentőségűek a terápiás foglalkozássorozatok eredményességét illetően.

## 7 Összefoglalás

Forráselemzésen alapuló szakdolgozatomban ismertettem, hogy az Információs Kor milyen negatív befolyást gyakorol elementáris képességeinkre, úgy, mint a kommunikációs képesség, az alkalmazkodóképesség, a képzetalkotás képessége, a kompetens interperszonális képesség, az impulzív késztetéseinket kontrolláló képesség, tehát a társadalmi változások ezen aspektusa egészében kihatással van teljes kognitív és affektív működésünkre. Az említett meggyengült képességek azonban az oktatási intézményekben elért sikerekhez elengedhetetlenek, ennek ellenére tekintetbe kell vennünk, hogy az oktatási rendszer még nem követte le ezeket a társadalmi változásokat, valamint a digitális bennszülöttek eltérő képességstruktúráját, így szinte törvényszerű, hogy egyre emelkedik a tanulási nehézségekkel küzdő gyermekek száma. A tanulási nehézségek kölcsönhatásban állnak a magatartási nehézségekkel – az egyik lehet eredendő oka a másiknak, s fordítva -, a magatartási nehézség ugyanakkor beilleszkedési problémákat vonhat maga után. Bemutattam a beilleszkedési-, tanulási-, és magatartási nehézségekkel küzdő gyermekek körét a törvényi szabályozás értelmében, illetve megvizsgáltam a nehézségek lehetséges kiváltó okait, amelyeket a későbbiekben összevettem a biblioterápia hasznáival, ugyanis arra a felismerésre jutottam, hogy a szakdolgozatomban ismertetett okok többségére a biblioterápia célirányos megoldást nyújthat. Ilyen például a biztonságérzet hiánya is, ugyanis a biblioterápiás csoportok egyik jellemző célkitűzése a biztonságos atmoszféra megteremtése, miközben ennek hiánya magatartási problémákhoz vezethet. Ezt követően ismertettem a biblioterápia fogalmát, a történetek funkcióit. Igyekeztem meggyőző állításokkal alátámasztani a biblioterápia létjogosultságát napjainkra vonatkoztatva, majd bemutattam a fejlesztő biblioterápia digitalizációs korhoz adaptált változatát, a fejlesztő e-biblioterápiát. Rálátást nyújtottam ugyanakkor a biblioterápiában rejlő lehetséges veszélyekre, amire kiváló példát szolgáltat a XVIII. században pszichológiai terminusba is bevett Werther-effektus. Miután kutatási eredmények ismertetésével igyekeztem bizonyítani, hogy a biblioterápiát méltán nevezik „terápiának”, a kutatási eredményeket öt terápiás történet elemzésével egészítettem ki, melyekben bemutatom az adott történetek várható hatását a befogadóra, illetve ismertetem az ajánlott célcsoport jellemzőit, a történetben szereplő szimbólumok és metaforák jelentését, valamint a közvetített üzenetet. Szakdolgozatom végén levontam a következtetéseket, melyeket a beilleszkedési-, tanulási-, magatartási nehézséggel küzdő gyermekek eredendő problémáinak a biblioterápia jótékony hatásaival történő összevetésből származtattam, kiegészítve a hatásvizsgálatok eredményeivel. Ebből arra a megállapításra jutottam, hogy az egymásnak ellentmondó eredményeket bemutató

hatásvizsgálati tanulmányok okán hipotézisemet tudományosan csak empirikus kísérlet elvégzésével igazolhatom, ugyanis ameddig megkérdőjelezhető a biblioterápia hatásmechanizmusa, addig a beilleszkedési-, tanulási-, és magatartászavaros gyermekekre kifejtett jótékony hatásai sem igazolhatók, melyeket elméleti szempontból tárgyaltam.

## 8 Irodalomjegyzék

- 2011. évi CXCV. törvény a nemzeti köznevelésről 4. §  
Elérhető: <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a1100190.tv> (Hozzáférés dátuma: 2023.02.21.)
- Abdullah, M. H., 2002. *ED470712 2002-12-00 Bibliotherapy. ERIC Digeset*. Elérhető: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED470712.pdf> (Hozzáférés dátuma: 2024.04.16.)
- Asztalos-Varga Csilla: Kiszakadva a családból – a gyermekotthonban élő gyermekek traumáinak enyhítése biblioterápiával. In: *Könyvtári figyelő*, 24/ 3., 2014. p. 308-311.
- Banas, Jennifer R. - Valley, Julia A.- Chaudhri, Amina: A Biblioguidance Approach to Understanding and Developing Adolescents' Social-Emotional Competence in the Health Education Classroom: A Formative Research Study, In: *Health Education*, 121/5., 2021. p. 486-503. Elérhető: <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/HE-01-2021-0008/full/html> (Hozzáférés dátuma: 2024. 04. 28.)
- Bartos Éva – Horváth Judit – Magyarné Fekete Katalin: *A biblioterápia közelről. „A szentendrei modell”*. Budapest, PONT Kiadó, 2020.
- Bartos Éva: *Segített a könyv, a mese: Vallomások életről, irodalomról, olvasásról: Gyermekbiblioterápiája*. Budapest: Magyar Olvasástársaság, 1999.
- Barátné Hajdu Ágnes – Béres Judit: *Olvasásfejlesztés könyvtári környezetben, Módszertani kötetek 2*. Budapest, Fővárosi Szabó Ervin Könyvtár, 2019.
- Bereiné Vasas Andrea: „...ezt maga sütötte?”: Biblioterápia egy borsodi település roma iskolásainak. In: *Könyv, Könyvtár, Könyvtáros*, 28/1., 2019. p. 41-48.
- Béres Judit: *Magamat írom és olvasom: Közösségtalálás, érzelmi támasz és érzékenyítés a gyerekek és fiatalok biblioterápiájában*. 2015. Elérhető: <https://igyic.hu/esszektanulmanyok/magamat-irom-es-olvasom.html?fbclid=IwAR2hMkDMMRIocZDRmr5gypNCHLndfjmCeiFn1PIOqfRMaSzG2-1U3FTFE2k> (Hozzáférés dátuma: 2024. 04.26.)
- Béres Judit: *Gyógyító történetek: Biblioterápia az addiktológiában*. In: *Könyv, Könyvtár, Könyvtáros*, 28/1., 2019. p. 49-51.

- Blechinger, Tobias: Bibliothérapie und expressives Schreiben in der Kinder- und Jugendpsychiatrie. Universität Tübingen, 2011. Elérhető: <https://publikationen.uni-tuebingen.de/xmlui/handle/10900/45932> (Hozzáférés dátuma: 2024. 04. 28.)
- Csorba-Simon Eszter: Szárnyat adó szövegek – az irodalomterápia hatása a gyermekotthonban élő kamaszokra. In: Könyvtári figyelő, 29/3., 2019. p. 400-406.
- Davis, Nancy – Simms, Laura – Korbai Hajnal: Az aranytök: Terápiás történetek és mesék traumát átélt gyerekeknek. L'Harmattan Kiadó. 2015.
- Doll, Beth – Doll, Carol: Fiatalok biblioterápiája: Könyvtárosok és mentálhigiénés szakemberek együttműködése: A gyerekek mentálhigiénés problémái. Könyvtári Intézet, 2011. Elérhető: [https://www.ki.oszk.hu/sites/default/files/dokumentumtar/biblioterapia\\_gyermekeknek\\_es\\_serduloknek.pdf](https://www.ki.oszk.hu/sites/default/files/dokumentumtar/biblioterapia_gyermekeknek_es_serduloknek.pdf) (Hozzáférés dátuma: 2022. 09.10.)
- Dolle, Kathrin – Schulte-Körne Gerd: Komplementäre Ansätze zur Behandlung von depressiven Störungen bei Kindern und Jugendlichen, In: Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie, 63/3.,2014. p. 237-263. Elérhető: [https://www.fachportal-paedagogik.de/literatur/vollanzeige.html?FId=3218177&mstn=58&next=&prev=&ckd=no&mtz=20&von=41&facets=y&maxg=12&fisPlus=y&db=fis&tab=1&searchIn\[\]=fis&suche=einfach&feldname1=Freitext&feldinhalt1=bibliotherapie&bool1=and&nHits=694&hlWords\[\]=BIBLIOTHERAPIE&marker=1](https://www.fachportal-paedagogik.de/literatur/vollanzeige.html?FId=3218177&mstn=58&next=&prev=&ckd=no&mtz=20&von=41&facets=y&maxg=12&fisPlus=y&db=fis&tab=1&searchIn[]=fis&suche=einfach&feldname1=Freitext&feldinhalt1=bibliotherapie&bool1=and&nHits=694&hlWords[]=BIBLIOTHERAPIE&marker=1) (Hozzáférés dátuma: 2024. 04. 28.)
- Eigner Bernadett: Baj van a gyerekekkel?! Bajban van a szülő?!: Dacol a gyerekem. Debrecen: Móra Könyvkiadó Zrt., 2020.
- Farber, Matthew – Merchant, William: Insights from Investigating Early Childhood Ebooks on Literacy, Cognitive Development, and Social and Emotional Learning Outcomes, In: In: E-Learning and Digital Media, 20/3., 2023. p. 300-313. Elérhető: [https://www.fachportal-paedagogik.de/literatur/vollanzeige.html?FId=eric\\_ej1376409&mstn=2&next=eric\\_ej1361875,eric\\_ej1370109,eric\\_ej1331023,eric\\_ej1303997,eric\\_ej1297339&prev=eric\\_ej1374309&ckd=no&mtz=20&facets=y&maxg=12&fisPlus=y&db=fis&tab=1&searchIn\[\]=fis&suche=einfach&feldname1=Freitext&feldinhalt1=bibliotherapie&bool1=and&nHits=694&hlWords\[\]=BIBLIOTHERAPIE&marker=1](https://www.fachportal-paedagogik.de/literatur/vollanzeige.html?FId=eric_ej1376409&mstn=2&next=eric_ej1361875,eric_ej1370109,eric_ej1331023,eric_ej1303997,eric_ej1297339&prev=eric_ej1374309&ckd=no&mtz=20&facets=y&maxg=12&fisPlus=y&db=fis&tab=1&searchIn[]=fis&suche=einfach&feldname1=Freitext&feldinhalt1=bibliotherapie&bool1=and&nHits=694&hlWords[]=BIBLIOTHERAPIE&marker=1) (Hozzáférés dátuma: 2024. 04. 28.)



- G. Tóth Anita: A biblioterápia klinikai alkalmazásáról. In: Könyvtári figyelő, 62/1., 2016. p. 14-24.
- Gulyás Enikő: A biblioterápia és a konstruktivizmus kapcsolata. In. Iskolakultúra, 14/9, 2014. p. 43-49. Elérhető:  
[http://real.mtak.hu/56089/1/EPA00011\\_iskolakultura\\_2014\\_09\\_043-049.pdf](http://real.mtak.hu/56089/1/EPA00011_iskolakultura_2014_09_043-049.pdf)  
(Hozzáférés dátuma: 2022.11.09.)
- Gulyás Enikő: A fejlesztő e-biblioterápia lehetőségei az általános iskolában In: Kis-  
gyermekek, nagy problémák: 4–9 éves gyermekeket nevelő pedagógusok kézikönyve:  
cserelapos mappa, Budapest: Raabe, 2016. p. A88-1-A88 Elérhető:  
[https://www.academia.edu/30927930/A\\_fejleszt%C5%91\\_e\\_biblioter%C3%A1pia\\_lehet%C5%91s%C3%A9gei\\_az\\_%C3%A1ltal%C3%A1nos\\_iskol%C3%A1ban](https://www.academia.edu/30927930/A_fejleszt%C5%91_e_biblioter%C3%A1pia_lehet%C5%91s%C3%A9gei_az_%C3%A1ltal%C3%A1nos_iskol%C3%A1ban)  
(Hozzáférés dátuma: 2023.04.10.)
- Gulyás Enikő – Kis-Tóth Lajos – Racsko Réka: A nonverbális kommunikáció  
változása a fejlesztő e-biblioterápiás foglalkozások során hátrányos helyzetű 6.  
osztályosok körében. "XIV. Pedagógiai Értékelési Konferencia, 2016. Elérhető:  
<https://www.slideshare.net/slideshow/guly-s-enikkistth-lajos-s-racsko-rka-a-nonverblis-kommunikci-vltozsa-a-fejleszt-ebiblioterpis-foglalkozsok-sorn-halmazottan-htrnyos-helyzet-6-osztlyos-tanulk-krben-61812191/61812191>  
(Hozzáférés dátuma: 2024.04.20.)
- Gulyás Enikő: A fejlesztő (e-)biblioterápia alkalmazásának lehetősége hátrányos  
helyzetű diákok körében (Phd-értekezés), Eszterházy Károly Egyetem –  
Neveléstudományi Doktori Iskola, Eger, 2019. Elérhető: <https://disszertacio.uni-eszterhazy.hu/68/> (Hozzáférés dátuma: 2024.04.18.)
- Gulyás Enikő: A biblioterápia kialakulása, fejlődése és helye a könyvtárban. Elérhető:  
<https://epa.oszk.hu/01300/01367/00263/pdf/> (Hozzáférés dátuma: 2023.04.10.)
- Gyarmathy Éva: Diszlexia a digitális korszakban: A digitális bennszülöttek. Budapest:  
Műszaki Könyvkiadó Kft., 2015.
- Hegedűs Roland: A beilleszkedési, tanulási és magatartási nehézséggel küzdő tanulók  
eredményessége. Educatio 31. 2022. p. 113-122.  
Elérhető: <https://akjournals.com/view/journals/2063/31/1/article-p113.xml?rskey=0ls5zf&result=6> / <http://real.mtak.hu/152179/1/1419-8827-article-p113.pdf> (Hozzáférés dátuma: 2023.02.21.)

- Hildegard, Kokarnig: INTEGRATIVE POESIE- & BIBLIOTHERAPIE als Praxis des „Ausgangs von Jugendlichen aus der durch ein Bildungssystem verschuldeten Unmündigkeit“, In: Heilkraft der Sprache, 4/2016. p. 1-34. Elérhető: <https://www.fpi-publikation.de/heilkraft-der-sprache/> (Hozzáférés dátuma: 2024. 04. 26.)
- Kalmár Sándor: A nevelés szerepe az egészséges magatartás kialakításában és az önpusztító magatartás megelőzésében.: Mentális tudatlanság. Budapest: Medicina Könyvkiadó Zrt., 2017.
- Khalik, Al Said Abdul: The Effectiveness of Bibliotherapy as an Intervention on Improving Aggressive Behavior of Fifth Graders Children with Emotional and Behavioral Disorders, In: International Journal of Psycho-Educational Sciences, 6/2., 2017. p. 3-35. Elérhető: [https://www.fachportal-paedagogik.de/literatur/vollanzeige.html?FId=eric\\_ej1254659&mstn=37&next=&prev=&ckd=no&mtz=20&von=21&facets=y&maxg=12&fisPlus=y&db=fis&tab=1&searchIn\[\]=fis&suche=einfach&feldname1=Freitext&feldinhalt1=bibliotherapie&bool1=and&nHits=694&hlWords\[\]=BIBLIOTHERAPIE&marker=1](https://www.fachportal-paedagogik.de/literatur/vollanzeige.html?FId=eric_ej1254659&mstn=37&next=&prev=&ckd=no&mtz=20&von=21&facets=y&maxg=12&fisPlus=y&db=fis&tab=1&searchIn[]=fis&suche=einfach&feldname1=Freitext&feldinhalt1=bibliotherapie&bool1=and&nHits=694&hlWords[]=BIBLIOTHERAPIE&marker=1) (Hozzáférés dátuma: 2024. 04. 28.)
- Kovács Mónika: Az előítéletek feltárása és csökkentése. In: Alkalmazott Pszichológia, 12/1-2., 2010
- Kulcsár Mihályné: A tanulási nehézségek háttere. In.: Iskolakultúra, Évf. 4 szám 24 (1994), p. 2-18. Elérhető: <https://www.iskolakultura.hu/index.php/iskolakultura/article/view/29814/29532> (Hozzáférés dátuma: 2024.01.13.)
- Laczházi Gyula: Érzelmi hatásmódok és az irodalom terapeutikus haszna a XVIII. században. In: Helikon Irodalomtudományi Szemle: Biblioterápia, irodalomterápia, 62/2., 2016. p. 156-167.
- Mokros, Laura: Auswirkungen angeleiteter Selbsthilfe für Eltern von Kindern mit ADHS auf die Symptomstärke externalen und individuellen Problemverhaltens: Studien zur Bibliotherapie, AC Uni Copy, Aachen, 2015. Elérhető: <https://repository.publisso.de/resource/fr1%3A6084523> (Hozzáférés dátuma: 2024.03.25.)
- Nix, Nancy: Effects of Bibliotherapy on Second Grader's Conflict Resolution Related to Bullying, Ph.D. Dissertation, Auburn University, 2013. Elérhető: [https://www.fachportal-paedagogik.de/literatur/vollanzeige.html?FId=eric\\_ed632991&mstn=62&next=&prev](https://www.fachportal-paedagogik.de/literatur/vollanzeige.html?FId=eric_ed632991&mstn=62&next=&prev)

=&ckd=no&mtz=20&von=61&facets=y&maxg=12&fisPlus=y&db=fis&tab=1&searchIn[]=fis&suche=einfach&feldname1=Freitext&feldinhalt1=bibliotherapie&bool1=and&nHits=694&hlWords[]=BIBLIOTHERAPIE&marker=1 (Hozzáférés dátuma: 2024. 04. 28.)

- N. Tóth Ágnes: A pedagógia adósságai: A beilleszkedési, tanulási, magatartási zavarok (BTM). Szombathely: Savaria University Press, 2015.
- Reinhardt Melinda – Kökönyei Gyöngyi: Tanulási problémák magatartási zavarral küzdő gyermekeknél. In: Pedagógusképzés, 7/2-3. 2009. p. 177-198. Elérhető: <https://ojs.elte.hu/pedagoguskepzes/article/view/1568/1390> (Hozzáférés dátuma: 2024. 02.15.)
- Szabóné Pongrácz Petra – Varga Szabolcs: BTMN versus tehetség. In: Baranyiné Kóczy Judit – Fehér Ágota (szerk.): Pedagógusképzés, oktatás a Kárpát-medencében, társadalmi kontextusok: XXIII. Apáczai-napok Tudományos Konferencia tanulmánykötet. Széchenyi István Egyetem Apáczai Csere János Kar, Győr. 2019. p. 159-164. Elérhető: [https://lib.sze.hu/images/Apaczai/kiadv%C3%A1ny/2018/0503\\_Szab%C3%B3n%C3%A9%20Pongr%C3%A1cz%20Petra\\_Varga%20Szabolcs98.pdf](https://lib.sze.hu/images/Apaczai/kiadv%C3%A1ny/2018/0503_Szab%C3%B3n%C3%A9%20Pongr%C3%A1cz%20Petra_Varga%20Szabolcs98.pdf) (Hozzáférés dátuma: 2023.02.23.)
- Tari Annamária: #yz Generációk online. Budapest: Tericum Könyvkiadó, 2015.
- Torda Ágnes – A tanulási teljesítményzavar pszichológiai vonatkozásai. In: III. Logopédiai Napok Konferencia: Az olvasás, írástanulás folyamatának kérdései, problémái különböző szakmai megközelítésből – a NAT bevezetésének időszakában. 1997., p. 95-106.
- Vörös Klára Ilona – Bencéné Fekete Andrea: A fejlesztő biblioterápia lehetőségei a nevelésben. In: Dunántúli mandulafa – virágzás, Kaposvári Egyetem Pedagógiai Kar, 2016. p. 94-95.
- Watts, Sarah Helen - Piña, Kay: Bibliotherapy and Social and Emotional Learning in the Elementary Music Setting, In: Journal of General Music Education, 36/3., 2023. p. 5-12. Elérhető: [https://www.fachportal-paedagogik.de/literatur/vollanzeige.html?FId=eric\\_ej1374309&mstn=1&next=eric\\_ej1376409,eric\\_ej1361875,eric\\_ej1370109,eric\\_ej1331023,eric\\_ej1303997&prev=&ckd=no&mtz=20&facets=y&maxg=12&fisPlus=y&db=fis&tab=1&searchIn\[\]=fis&suche=einfach&feldname1=Freitext&feldinhalt1=bibliotherapie&bool1=and&nHits=694&hlWords\[\]=BIBLIOTHERAPIE&marker=1](https://www.fachportal-paedagogik.de/literatur/vollanzeige.html?FId=eric_ej1374309&mstn=1&next=eric_ej1376409,eric_ej1361875,eric_ej1370109,eric_ej1331023,eric_ej1303997&prev=&ckd=no&mtz=20&facets=y&maxg=12&fisPlus=y&db=fis&tab=1&searchIn[]=fis&suche=einfach&feldname1=Freitext&feldinhalt1=bibliotherapie&bool1=and&nHits=694&hlWords[]=BIBLIOTHERAPIE&marker=1) (Hozzáférés dátuma: 2024. 04. 28.)

## 9 Mellékletek

### 9.1 Terápiás történetek Nancy Davis Tollából

#### 9.1.1 Nancy Davis: A kislány és a szúrós tüskék

Hol volt, hol nem volt, volt egyszer egy kislány. Ennek a kislánynak egyszer el kellett mennie egy mély, sötét erdőbe, ahol rengeteg félelmetes állat élt. Sok ártó szándékú medve és róka járt arrafelé. Mindenféle állat, akik a kislányra veszélyt jelentettek. Így hát, hogy megvédje magát, szúrós tüskéket növesztett az egész testén. A tüskék nagyon hasznosnak bizonyultak akkor, amikor az erdő félelmetes állatai bántani akarták, mert távol tartották őket. Egy nap a kislány kisért az erdőből a napfényre, és az élete teljesen megváltozott. Iskolába kezdett járni, és talált egy kivételes családot, akik szerették. Azonban már olyan régen élt félelemben, hogy azt hitte, továbbra is szüksége van a szúrós tüskékre, hogy biztonságban legyen.

Az új anyukája és apukája nem látták a szúrós tüskéket, mert csak a gyerekek láthatták őket. A tanár sem vette őket észre, de azt már valamennyi felnőtt hallhatta, hogy milyen dolgok történnek vele a tüskéi miatt. A szúrós tüskék miatt a kislánynak fájt a hasa, amikor este az ágyában feküdt. Napközben az iskolában körbe-körbe mászkált a tanteremben, nem tudott ülni maradni és tanulni sem. De a legrosszabb dolog az volt, hogy nem tudott barátkozni, mert amikor valaki közel ment hozzá, azt megszurta, annyira, hogy a gyerekek sírva fakadtak; vagy furcsa dolgokat mondott nekik, megütötte őket, vagy éppen csak nem figyelt rájuk.

A kislány mindezek ellenére szeretett volna barátkozni. Ám ez nem ment könnyen, mert amikor a gyerekek meglátták az iskolában, kicsúfolták és bántó dolgokat mondtak neki. A kislány nem tudta, mit tegyen. Csak azt tudta, hogy nagyon szomorú, és nagyon egyedül érzi magát. Egy nap, amikor különösen feldúltnak érezte magát, a kislány kifutott az erdőbe, leült egy fához, és sírni kezdett. Amint így potyogtak a könnyei, egy öreg sündisznó lépett oda hozzá. Nézte a lányt néhány percig, majd megszólalt:

- Kislány, miért vannak rajtad mindenütt szúrós tüskék, úgy, mint rajtam?

A kislány meglepődve nézett rá, majd azt suttogta:

- Rajtam nincsenek is szúrós tüskék – felelte, úgy téve, mintha nem tudna róluk.

A sündisznó a fejét ingatva válaszolt:

- Hát persze hogy vannak rajtad szúrós tüskék. Látom őket. Rajtam is vannak szúrós tüskék. Néhány ember töviseknek nevezi őket. Arra használom a tüskéimet, hogy a veszélyes állatokat távol tartsam, hogy ne tudjanak bántani.

- Nekem is azért vannak – suttogta a lány, amint a könnyek tovább folytak az arcán -, hogy távol tartsam őket.

A sündisznó elgondolkodott.

- Neked nincs szükséged azokra a szúrós tüskékre, hogy az ártó szándékú állatokat távol tartsd, mert már nem a vadonban élsz. Mikor láttál veszélyes állatot utoljára?

A kislány elgondolkodott egy kicsit.

- Hát, elég régen – válaszolta. – Igazad van. Csakugyan nincs semmi szükségem a szúrós tüskéimre, de már annyira hozzám nőttek, hogy nem tudok tőlük megszabadulni.

- Én tudom, hogyan szabadulhatsz meg tőlük – szólt a sündisznó. – Egyszerűen csak levesszük őket.

- Azt hogyan csináljuk? – kérdezte a lány homlokráncolva. – Azt hittem, odanőttek hozzám. Azt hittem, hogy már a testem és lelkem részeivé váltak.

- Dehogyan – mondta a sündisznó. – A szúrós tüskéid olyanok, mint egy farsangi jelmez.

Majd a sündisznó, hogy megmutassa, mennyire igaza volt, megkérte a lányt, hogy forduljon meg, majd kicipzárta a lány jelmezét, és megszabadította az összes tüskétől.

A kislány nagyon meglepődött, de amint kibújt a jelmezből, szabadnak érezte magát. Ugrándozott örömeiben, amikor rájött, hogy milyen jó a szúrós tüskék nélkül. Olyan boldog volt, hogy még egy dalt is énekelt, és táncra is perdült. Majd elhatározta, hogy egy öleléssel megköszöni a sündisznónak a segítséget, de aztán jobbnak látta, ha nem teszi a tüskék miatt. Így csak nagyon szépen megköszönte, majd kiszaladt az erdőből, vissza az új szülei házához.

A szülei bár nem láthatták, hogy a szúrós tüskék eltűntek, mert a felnőttek nem láthatták őket, észrevették, hogy a kislány megváltozott. Boldogabbnak tűnt és biztonságban érezte magát.

Másnap az iskolában a gyerekek is észrevették, hogy a szúrós tüskék eltűntek. Amint a tüskéket hátrahagyta, könnyebben ment neki minden iskolai feladat. Azt is kitalálta, hogy mit kell csinálnia és mit kell mondania, hogy barátokat szerezzen. A kislány már nem volt önző, és a dührohamaikat is fékezni tudta. A tanára is észrevette, hogy a kislány nagyon jó irányban változott.

Nem kellett sok idő, és a kislány teljesen megváltozott, sok barátot tett szert, és a szíve megtelt örömmel. Érdekelte az iskola, a tanulás, főleg az állatokkal foglalkozó órák. Egyik órán valaki az osztályban azt mondta, hogy a sündisznók félelmetes állatok, de a kislány

számára nem voltak félelmetesek, mivel neki egy süni segített megszabadulni a szúrós tüskéitől. És a füzetén is egy sünis kép díszelgett, mert attól mindig mosolyoghatnékja támadt.<sup>84</sup>

### 9.1.2 Nancy Davis: A játékkatona

Hol volt, hol nem volt, messze földön élet egyszer egy ősz öreg játékkészítő, aki rengeteg felhúzó játékot készített a gyerekeknek. Imádott játékkatonákat készíteni, mert a fiúk csak felhízták őket, és a katonák már meneteltek is keresztül-kasul a szobában. Amint a játékkészítő elkészült valamelyikkel, rögtön ki is próbálta. A játék készítésének első szakaszában minden mozgó alkatrészt kipróbált, hogy jól működik-e. Ilyenkor a játékkatona nagy zajt csapva mozgatták az alkatrészeit, mintha irányíthatatlanok lennének. Így győződött meg a játékkészítő arról, hogy a katonák képesek-e megvédeni magukat. Mosolygott, amikor látta, hogy mindegyik katona képes ide-oda mozogni és nagy zajjal lepottyanni a padlóra.

Egyszer befejezett egy katonát, aki nagyon jól festett aranyszínű hajával. Kifényezte, hogy ragyogjon a napsütésben. Nagyon büszke volt rá. A katonát egy olyan kisfiúnak vásárolták meg a szülei, aki nagyon szeretett ilyen katonákkal játszani. De szerencsétlenségére ahogy felhúzta a katonát, az a menetelés helyett leesett a padlóra, és darabokra tört. A kisfiú felvette a darabjait a padlóról, és újra meg újra megpróbálta összerakni a katonát, de az újból és újból darabokra esett. Nagyon elfáradt a szerelésben és abban, hogy a katona nem azt csinálta, amit kellett volna.

Végül a játékkatona a szemeteskosárban kötött ki szomorúan és rémülten. Tudta, hogy valamelyik része rosszul lett összeszerelve, de nem tudta mitévő legyen. Nem tudta pontosan, mi a hiba vele. Aznap éjjel, amint a katona a sötétben üldögélt, egy csodálatosan izzó fény tűnt elő, ami egyre közelebb ért hozzá. Hamarosan kiderült, hogy a fény nem más, mint egy gyönyörű tündér, aki így szólt hozzá:

- Én a széttört álmok tündére vagyok.
- Széttört álmok? Hogy érted ezt? – kérdezte a kis játékkatona. – Engem senki sem tud összerakni, mert még magam sem tudom, hogy mi a bajom.

---

<sup>84</sup> Davis, Nancy – Simms, Laura – Korbai Hajnal: Az aranytök: Terápiás történetek és mesék traumát átélő gyerekeknek. L'Harmattan Kiadó. 2015. p. 74-75.

- Nem kell tudnod, hogy mi a bajod ahhoz, hogy rendbe jöjjél – felelte gyengéden a tündér. Aztán megfogta a katonát, és elrepült vele a játékkészítőhöz. Megkérte az öreget, hogy javítsa meg az elromlott részeket, és szerelje össze úgy, hogy újból jól működjön.

A játékkészítő örömmel kijavította és összeszerelte a katonát, mert nem akarta, hogy a játékaik töröttek legyenek vagy ne működjenek. Tökéletesen kijavította a katonát, és amikor felhúzta, az csak menetelt, sőt még nevetett is, és úgy működött, ahogy egy játéknak működnie kell. Aztán a tündér óvatosan hazarepítette a katonát a kisfiú szobájába, és berakta az ágyába. Amikor a kisfiú reggel felébredt, észrevette a katonát:

- Te mit csinálsz itt? Hiszen elromlottál!

A katona egy pillanatra megijedt, hogy a kisfiú nem fog többé játszani vele, de akkor a kisfiú felkapta, felhúzta és nézte, ahogy a katona tökéletesen lépked előre. Nem tudta elhinni, újra és újra felhúzta, és az minden alkalommal úgy járt, ahogyan kellett. Hamarosan a katona lett a kisfiú kedvenc játéka, kitüntetett helyet érdemelve ki a játékszobában. És amikor a kisfiú azt mondta neki: „*Kíváncsi vagyok, hogy mi történhetett veled*”, a kis játékkatona csak mosolygott magában, mert olyan dolgokról tudott, amiket a kisfiú még csak nem is sejtethetett.<sup>85</sup>

### 9.1.3 Nancy Davis: A megégett gyermek

Hol volt, hol nem volt, volt egyszer egy kislány, akinek az élete nagyon, nagyon nehéz volt. A körülötte lévő emberek mintha nem ismerték volna a különbséget a jó és a rossz között, és nem tudták volna, hogy miként kellene viselkedniük. Így hát amint idősebb lett, nem tanították meg az élet legfontosabb dolgaira, a szeretetre, a barátságra vagy az öröme. És mivel senki nem beszélt neki ezekről a dolgokról, nem is tudta megtanulni őket. Nem azért, mert nem tudott tanulni, hiszen okos lány volt. De nehéz megtanulni valamit, amit senki nem tanított meg az embernek.

Mivel az emberek körülötte nem tudták, hogyan és miként kellene viselkedniük, neki sem tanították meg semmit a szeretetről. Üresnek érezte magát, mintha nem lenne belül semmi. És mivel üresnek érezte magát, csak fájdalmat és szomorúságot érzett, semmi mást. Nagyon nehéz élete volt: mikor lefeküdt aludni, senki nem ölelte meg, és amikor szörnyekkel teli rémálmai voltak, senki nem törődött vele.

---

<sup>85</sup> Davis, Nancy – Simms, Laura – Korbai Hajnal: Az aranytök: Terápiás történetek és mesék traumát átélő gyerekeknek. L'Harmattan Kiadó. 2015. p. 68-69.

Röviddel ezután a kislány élete megváltozott. Új helyre költözött, ahol az emberek tudták, mitévők legyenek, tudták, mi a dolguk. Ezek az emberek meg tudták különböztetni a jót a rossztól, a helyes utat a helytelenőtől, és nem voltak üresek belül. Magukhoz ölelték, amikor szörnyekkel álmodott, és megvigasztalták. Ennek ellenére a kislány csak kívülről változott meg, belül minden ugyanolyan maradt. A lány magával hozta a benne lévő ürességet, szomorúságot és fájdalmat, amiket a múltban gyűjtött össze.

Az új emberek próbáltak neki segíteni, hogy megváltozhasson, de a kislánynak problémái voltak a változással, hiszen nem tudta, hogyan kell másképpen viselkedni. Az iskolában senki sem akart vele játszani, és még a tanulás is rosszul ment neki annak ellenére, hogy okos volt.

Egy napon, amikor a játszótéren egyedül üldögélt, meghallotta, amint két másik kislány egy idős asszonyról beszélget, aki egy sűrű erdőben él. Nagy érdeklődéssel hallgatta, amint a lányok erről a bölcs öregasszonyról beszélgetnek, aki nagyon sok embert segített már ki nehéz helyzetéből. A kislány elhatározta, hogy megkeresi a bölcs asszonyt, és segítséget kér tőle.

Másnap, iskola helyett, a kislány megtalálta az erdőbe vezető ösvényt, és elindult rajta. Ment-mendegélt, egyszer csak megpillantott egy másik kislányt az ösvényen, és észrevette, hogy csúnyán össze van égve. Még arra is felfigyelt, hogy nagyon szomorú, hiszen ilyen sebek bárkit boldogtalanná tehetnek. Szelíden megkérdezte tőle:

- Ki vagy te, és mit keresel ezen az ösvényen egyes-egyedül?
- Én te vagyok. A múlt fájdalma és szomorúsága égetett meg. A sebhelyek miatt pedig szomorúnak és üresnek érzed magad – válaszolta a megégett lány.
- Hogy lehet ez? – kérdezte ámulva a másik. – Hiszen nem is hasonlítok rád.
- A szíved tudja, hogy megégtél, még ha a szemeid nem is látják – válaszolt a megégett gyermek, könnyes szemekkel pillantva a lányra.
- Amikor a tükörbe nézek, nem látok sok mindent. Nem akarok ürességet érezni, és nem akarom, hogy a szívem kiégett legyen – mondta szomorúan a lány, és a könnyek az ő szeméből is potyogni kezdtek.
- Én sem akarok megégett lenni – értett egyet a gyermek. – Ezért csatlakoztam hozzád az ösvényen, ahogy erre jöttél, hogy megkeresd a bölcs öregasszonyt. Kereshetjük együtt, és ha megtaláltuk, talán mindkettőnk sorsa jobbra fordul.

Így aztán a két lány együtt folytatta útját. Nemsokára egy házikót találtak sok ablakkal, arany tetővel. A megégett lány izgatottan így szólt:

- Biztosan itt lakik, kopogjunk be.

Mielőtt bekopogtak volna, a bölcs öregasszony kijött a házikóból, és leült előttük egy padra.



- Már vártalak titeket – szólalt meg mosolyogva, miközben leültette a lányokat maga elé. Bár soha nem látták ezt az asszonyt azelőtt, valami azt súgta a szívüknek, hogy a benne lakozó bölcsesség meggyógyítja őket. Az öregasszony kedvesen így szólt:

- Meséljétek el a történeteket!

Mindegyik lány mesélt az életéről, a fájdalmairól és a benne lakozó ürességről. Az öregasszony figyelmesen végighallgatta őket, azután szeretetről, vidámságról és kacagásról beszélt, majd helyes és helytelen dolgokról, gyógyulásról, fájdalomról és sebhelyekről szólt. Ahogyan beszélgettek, mindegyik lány érezte, amint a fájdalom és a szomorúság kiköltözik belőle.

- A sebeket meg lehet gyógyítani – mondta egy idő után az asszony. – Gyertek velem, és fedezzétek fel magatokban azt, akik igazán vagytok.

A lányok követték az asszonyt, aki egy közeli csöndes patakhoz vezette őket. Az öregasszony a patakba ültette őket, majd így szólt hozzájuk:

- Mossátok le sebeiteket és fájdalmaitokat ezzel a különleges gyógyírral, ami segít eltüntetni a sebeket.

A gyógyírral a kezében a lány finoman elkezdte kitisztítani új barátja sebeit. Amint mosta a sebeket, új érzésekre figyelt fel belül, a szeretet és a gondoskodás érzéseire. Amint ezek az érzések felerősödtek, úgy tűntek el a sebek, és foglalta el helyüket az egészséges és friss bőr. Olyan volt, mint egy csoda; minél több sebet mosott le, annál több szeretetet érzett. Minél erősebben érezte a szeretetet, annál több seb gyógyult be. Nem sokkal ezután az új barátja mosolyogva, nevetve fordult felé. Még a sebekre való emlékezés fájdalma is eltűnt.

Amint barátját szárítgatta egy törülközővel, az idős asszony mindkettőjüktől megkérdezte:

- Van még valami, amit meg kell gyógyítanunk?
- Szeretet kell – zengték egyszerre -, elég volt az egyedüllétből és a szomorúságból!
- Most, hogy rád találtam, örökké szeretni foglak – szólt barátjához a lány -, és mindig a barátod leszek. Olyan hosszú ideig voltam magányos és üres, te segíthetsz, hogy ez ne legyen többé így.

Amint e szavakat kimondta, mindketten teljesen meggyógyultak. Egymásra mosolyogtak, és megölelték egymást.

- Van egy útja annak, hogy örökké együtt legyetek, és ne legyetek többé magányosak – mondta az öregasszony. – Az új barátod különleges helyet foglalhat el a szívedben.
- Hogyan lehetséges ez? – kérdezte a lány.
- A szeretet varázsával – felelte az asszony, majd addig mozgatta kezeit a lányok felett, amíg az új barát átlátszóvá nem vált, mint egy felhő.

- Sétálj be a szívébe! – szölt bátorítóan, és a barát be is sétált.

A lány csak állt egyhelyben, és várta a változást. Egyszerre olyan boldog érzések lepték meg, amiket idáig soha nem érzett. Az új barátja iránt érzett szeretet betöltötte a szívét.

A bölcs öregasszony megölelte a lányt, és kivezette a patakából, hogy elindulhasson haza. Amint pár lépést tett az ösvényen, visszafordult, hogy megköszönjön mindent, de addigra az öregasszony és a házikó is eltűnt.

Amint kísétált az erdőből és hazaért, a lány biztos volt benne, hogy az üresség, amit a múltjából hordozott, nyomtalanul eltűnt. Rájött arra, hogy az új barátjával, aki a szívében lakozott, beszélgetni is tud.

A következő napokban a kislány körül mindenki észrevette a nagy változást. Felfedezte az örömet, a boldogságot és azt, hogy hogyan kell tanulni. Kinyújtotta kezeit az emberek felé, és megtanult barátságot kötni.

A lány körül mindenki azon csodálkozott, hogy mitől változott meg ennyire. De ha megkérdezték, ő csak sejtelmesen mosolygott. Rájött arra, hogy nem lehet többé üres, mikor egy igaz barát lakozik a szívében.<sup>86</sup>

#### 9.1.4 Nancy Davis: Az éhes sündisznó

Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy erdő, amiben sokféle állat élt. Éltek itt rókák, mókusok, őzek és medvék, és éltek itt sündisznók is. Miután megjött a tavasz, és már kezdett nyárba fordulni az idő, mindegyik állat kicsinyeket hozott a világra. A természet általában az utódokkal együtt bölcsességet is ad az állatoknak, hogy úgy tudjanak gondoskodni róluk, hogy azok szépen gyarapodjanak. Ebben az erdőben azonban a sündisznómamának nem jutott bölcsesség, így nem tudott kellően gondoskodni a kicsinyeiről. Amikor a kis sündisznók világra jöttek, a sündisznómama nem tudta, hogy ki kell szednie az újszülötteket a burokból, amiben megszülettek. Ezért csak nagy zajt csapott, és rágördült a picikre. Szerencsére a tüskéi kilyukasztották a burkokat, így a kis sündisznók már maguk is megtalálták az utat kifelé.

Ha a sündisznóknak kicsinyeik vannak, akkor vissza kell húzniuk a tüskéiket, hogy ne sebezzék meg őket, de ez a sündisznómama nem tudta, hogy ezt kell tennie, ezért pont úgy álltak a tüskéi, mintha éppen küzdelemre készülne egy vaddisznóval. A tüskék igen élesek,

---

<sup>86</sup> Davis, Nancy – Simms, Laura – Korbai Hajnal: Az aranytök: Terápiás történetek és mesék traumát átélő gyerekeknek. L'Harmattan Kiadó. 2015. p. 64-66.

olyanok, mint a tű, nagyon fájdalmas a szúrásuk. Ez történt a kis sündisznókkal is, amikor közel mentek az anyukájukhoz, hogy szopjanak. A tejjel együtt fájdalom is járt. Ahogy a kis sündisznók nőttek, nehéz döntés elé kerültek: igyanak tejet és kapjanak szúrásokat, vagy maradjanak távol az anyjuktól és maradjanak éhesek? Könnyen elképzelheted, hogy ezek a kis sündisznók nem nőttek elég gyorsan. Testüket sebek borították, mivel újra és újra az anyukájuk éles tüskéibe ütköztek. Ezért egyre erősebb lett bennük az a meggyőződés, hogy minden kis sündisznót így nevelnek fel, és egyáltalán nem szerették, hogy sündisznók.

Egy nap az egyik kis sündisznó felkerekedett, és nekivágott az erdőnek. Belefáradt ugyanis abba, hogy örökké megszúrkálják a tüskék, és hogy sosem tud jóllakni. Dühös volt, és megbántott, és egyáltalán nem tudta, melyik irányba kéne mennie. Tudta, hogy valamilyen úton-módon tejhez kell jutnia, különben éhen hal, legalábbis nagyon nehéz élete lesz. Ahogy ment-mendegélt, összetalálkozott a rókával és a kisorókákkal, de a rókamama észre sem vette, ezért a kis sündisznó folytatta az útját az erdei ösvényen. Ahogy beljebb haladt az erdőben, találkozott a medvével. Ennek a medvének is voltak kicsinyei, de ő tudta, hogyan kell gondoskodni róluk, és hogyan kell táplálni őket. A kis sündisznó ekkor már nagyon éhes volt, de félt a medvétől. Dühében kidüllesztette a tüskéit, ahogy csak tudta, hátha annyira megijeszti a medvemamát, hogy ad neki tejet. Ez akár egy nagyon buta mozdulat is lehetett volna, de ez a medvemama nem volt átlagos medve. Emberek nevelték fel, és csak később eresztették el az erdőben, hogy a saját környezetében tudjon élni. Olyan nyelven is tudott beszélni a medvemama, amit a kis sündisznó is megértett. Ezt mondta a tüskéit kardokként feltartó piciny állatnak:

- Soha nem fogod megkapni, amire szükséged van, vagy amit akarsz, amíg ezeket a tüskéket feltartod, mert megszűrod azokat, akik körülötted vannak.

A kis sündisznó erre csak még jobban kimeresztette a tüskéit. Még rá is akart üvölni a medvemamára, aki azonban megértette, hogy mi zajlik benne, és még egyszer elmondta:

- Fontos, hogy megtanulj bízni. Soha nem fogod megkapni azt, amire vágysz, vagy amire szükséged van, amíg ezek a tüskék azok ellen fordulnak, akik tudnának segíteni neked. Vissza kell húznod őket, és bíznod kell másokban; csak ekkor fogod megkapni azt, amire szükséged van.

A kis sündisznó még most sem hitt ebben. A medve talán csak azért akarja, hogy visszahúzza a kimeresztett tüskéit, hogy ő tudjon támadni. Hamarosan azonban olyan éhes lett, és olyan fáradt, hogy hogy érezte, nem várhat tovább. Visszaengedte tehát a tüskéit, védtelenné téve magát. A medvemama erre magához hívta a kismedvék közé, hogy igyon annyi tejet, amennyi csak belefér. Milyen finom volt az a tej! A kis sündisznó teleette magát, aztán jóllakottan

álomba szenderült. Annyira kellemes volt, hogy aggódni kezdett. Szerette az anyukáját, a sündisznómamát, de tudta, hogy tőle soha nem fog elég tejet kapni. És ha nem mereszi ki a tüskéit, az anyukája komolyan megsebezheti.

A kis sündisznó és a medvemama összedugták a fejüket, és arra jutottak, hogy a kis sündisznó bármikor eljőhet, amikor csak szüksége van rá, és a medvemama megeteti, és megad neki mindent. Így a kis sündisznó idejének egy részét az anyukájával és a testvéreivel töltötte, egy másik részét pedig a medvemamával, aki megértette őt, és akinél szeretetet és gondoskodást talált, vagyis minden olyan dolgot, amit meg kellett kapnia, hogy egy boldog sündisznó legyen, akinek vannak barátai. Valami nagyon különlegeset tanult a kis sündisznó a medvétől: megtanulta, hogy a tüskéit csak akkor kell kimeresztenie, ha meg kell magát védenie egy állat támadásától. De ha mindig ezt teszi, azt is eltaszítja magától, akire szüksége van. Megértette, hogy nem minden és nem mindenki támad, így már magától is tudta, hogy egy helyzet mikor biztonságos annyira, hogy visszaengedheti a tüskéit, hogy közel tudjon kerülni azokhoz, akik gondoskodni akarnak róla.

A kis sündisznó tehát így nőtt fel, és úgy élte életét, hogy tudta, hogyan bánjon a tüskéivel, tudta, hogyan kapja meg azt, amire szüksége van, hogyan találjon szeretetet és sok barátot. A többi állat pedig gyakran beszélt arról, hogy ez a kis sündisznó mennyire különbözik a családjától, különösen akkor, mikor úgy táncra perdült, mint egy medve.<sup>87</sup>

### 9.1.5 Nancy Davis: A teknős és az egér

Egyszer volt, hol nem volt, élt egyszer egy teknős és egy egér, akik nagyon jó barátok voltak. Bár az egér és a teknős nagyon különböző állatok, a különbségek nagyon hasznosak tudnak lenni, különösen, ha az egyik barát bajba keveredik.

Az egér nagyon kíváncsi és barátságos teremtés volt, imádta az új kalandokat és az ismeretlen helyeket. Állandóan próbálta felfedezni a környéket, s eközben rengeteget tanult a világról. A kis bundás rágcsáló sok állattal találkozott, sok barátja lett, és minden napot új kalandként élt meg.

A teknős azonban hallgatag volt, és félénk. Amikor egy nehézség felmerült, ahelyett, hogy szembenézett volna vele, visszavonult a páncélja alá és megvárta, amíg magától elmúlik. A

---

<sup>87</sup> Davis, Nancy – Simms, Laura – Korbai Hajnal: Az aranytök: Terápiás történetek és mesék traumát átélő gyerekeknek. L'Harmattan Kiadó. 2015. p. 87-89.

teknős így nem sokat tanult, és a hátán lévő páncél megnehezítette a dolgát abban, hogy változtasson ezen.

Az egér állandóan próbálta rávenni a teknőst, hogy dugja ki a fejét a páncélból, s találjon megoldást a nehéz helyzetekre. Azonban akárhányszor próbálta rávezetni arra, hogy hogy mekkora kárt tesz magában, ha elmenekül a nehézségek elől, a teknős behúzódott a páncéljába, és meg sem hallotta szavait.

De az egér továbbra is a teknős barátja maradt. Mindig bekopogtatott a teknős páncélján, emlékeztetve őt arra, hogy van egy másik világ is a páncélján túl, és ideje volna, hogy a teknős kidugja a fejét, és szembenézzen vele.

Az egér beszélt a teknőshöz, ételt hozott neki, és próbálta neki megtanítani mindazt, amit ő maga megtanult a világról. Beszélt neki azokról az állatokról, akik egerekre vadásznak, és arról is, hogyan kell egy egérnek okosabbnak lenni náluk, hogy életben maradjon.

- Ha lenne egy páncélod – mondta a teknős az egérnek egy napon-, nem kellene tartanod azoktól az állatoktól. Csak elbújni és biztonságban lennél. Nekem megvan a saját természetes búvóhelyem.
- Elbújni nem egyenlő a biztonsággal – válaszolta az egér. – A tudás a legjobb védelem, amim lehet, mert megtalálhatom a legjobb megoldást arra, hogyan kerüljek ki a veszélyes helyzetekből. Ha állandóan csak elbújsz, nem ismersz más lehetőséget, csak a begubózást!

A teknőst azonban nem lehetett meggyőzni. Továbbra is a páncélja alatt kuksolt, hiába próbálta rávenni az egér, hogy fedezzék fel az erdőt, és keressenek új barátokat. „Nem kell megtanulnom semmit”, mondta magában a teknős. „A páncéлом biztonsága az egyetlen, amit ismernem kell.”

Egy nap a teknős egy domboldalon sétált, ahol naponta elhaladt, amikor inni ment a patakhoz. Mivel nem nagyon figyelt a világra maga körül, a teknős nem tudta, hogy a sok eső meglazította a talajt. Megcsúszott a sáros földön, és legurult a dombon, és a hátára fordulva érkezett meg.

Egy felfordult teknős nagy bajban lévő teknős. A lábai túl rövidek, hogy megfordítsa magát, és segítség nélkül hamar éhen vagy szomjan hal. Senki nem látta, amikor a teknős legurult a dombon, és mivel olyan kevés barátja volt, tudta, hogy valószínűleg nem is nagyon fog hiányozni senkinek. Mi több, teljesen elrejtette a hatalmas fű, így még a dombon sétáló állatok sem láthatták meg.

Próbált elbújni a páncéljába, hogy elfeledje a gondját, mivel ez volt az egyetlen jól bevált módszer, amit ismert a nehézségek megoldására. „Nem gondolok a gondomra”, mondta magának. Aztán álomba szenderült.

Néhány óra múlva éhesen és szomjasan ébredt. Még mindig égnek álltak a lábai, és nagyon egyedül érezte magát. Próbált visszabújni a páncéljába és újra aludni, de ez sehogy sem ment, és még a gyomra is megkordult. Akkor a teknős félni kezdett. Rájött, hogy csapdába került, s hogy nem tud magán segíteni. Azonban semmi másra nem tudott gondolni, mint visszabújni a páncéljába, és elfeledkezni a helyzetről.

Leszállt az este, eljött a reggel, és a teknős még mindig a hátán feküdt. Próbált valamilyen megoldást találni, hogy segítsen magán, de üres volt a feje. Eszébe jutott a barátja, az egér, s hogy hányszor próbálta vele megértetni, hogy a tanulás fontos, és ő ezt hányszor és hányszor eleresztette a füle mellett.

A szája kiszáradt, s már csak arra tudott gondolni, hogy hogyan juthatna egy korty forrásvízhez. Miközben nyújtogatta a nyakát, azon törte a fejét, hogyan feledkezzen meg a szomjúságról, de a módszer, ami annyiszor működött a múltban, most egyáltalán nem segített.

Egyszer csak érezte, hogy valaki megböki a páncélját. Az egér volt az, aki megpróbálta a barátját megfordítani.

- Mióta vagy itt? – kérdezte az egér. – Mindenfelé kerestelek.
- Nem tudom – válaszolt erőtlenül a teknős. – Nem ismerem az órát, és számolni sem tanultam soha.

Az egér nem volt elég erős ahhoz, hogy megfordítsa a teknőst, de elkezdte méregetni, s közben valamilyen megoldáson törte a fejét. Aztán hirtelen megfogott egy hosszú, vastag botot. Az egyik végét a teknős alá tette, a másikat egy kőre. Aztán ráugrott a bot kő felőli végére, a teknős pedig megbillent a hátán, majd visszazökkent eredeti helyzetébe. Az egér segített barátjának a forráshoz vánszorogni a várva várt vízért.

- Hogyan találtál rám? – kérdezte a teknős a barátját.
- Amikor észrevettem, hogy eltűntél, végigjártam az útvonalakat, amiken jární szoktál – válaszolt az egér a barátjának. – Kerestelek és kerestelek, s mikor nem találtalak, letértem az útról, s elkezdtelek keresni a fák között és a fűben, keresni addig, míg meg nem találtalak.

A teknős annyira hálás volt, hogy azt sem tudta, hogyan köszönje meg az egérnek.

- Úgy köszönd meg, hogy nem bújsz vissza a páncélodba, s megismerkedsz a világgal – mondta neki az egér. – Ha én veszem volna el, te visszahúzódótál volna a páncélodba, és soha nem találtál volna meg engem. Szükségem van egy barátira, akire számíthatok, s aki mellett én is biztonságban érezhetem magam, úgyhogy itt az ideje, hogy felhagyj a bujkálással!

A teknős tanult az esetből. Követte az egeret, amint az felfedezte a világot, és sok új dolgot megtanult. Megtanulta, hogyan oldjon meg helyzeteket és hogyan szerezzen barátokat. Megtanulta, hogyan várja a kalandokat, és hogy az eszét használja a menekülés helyett. Megtanulta élvezni az életet, s már nem bújt el előle.

Egy napon a teknős elveszett a nagy fűben, amint épp a jó barátját, az egeret kereste. Régebben visszahúzódott volna a páncéljába, és megpróbálta volna elfelejteni, hogy eltévedt. De most másképp tett. Az új leleményével sikerült kitalálnia a fűből, és nemsokára büszkén mesélte az egérnek, hogyan oldotta meg immár saját maga a problémáját. A teknős megtanulta, hogy a nehézségek elől való elmenekülés nem vezet megoldáshoz.<sup>88</sup>

---

<sup>88</sup> Davis, Nancy – Simms, Laura – Korbai Hajnal: Az aranytök: Terápiás történetek és mesék traumát átélő gyerekeknek. L'Harmattan Kiadó. 2015. p. 107-110.

## 9.2 Nyilatkozatok

### 9.2.1 Hallgatói nyilatkozat

#### NYILATKOZAT

##### a szakdolgozat nyilvános hozzáféréseiről és eredetiségéről

A hallgató neve: Muka Mónika  
A Hallgató Neptun kódja: TD67DN  
A dolgozat címe: A biblioterápia hatása a bulimédiás, tanulási- és magatartási nehézséggel küzdő gyermekekre  
A megjelenés éve: 2024  
A konzulens intézetének neve: Neveléstudományi Intézet  
A konzulens tanszékének a neve: Anyanyelvi és Gyermek kultúra Tanszék

Kijelentem, hogy az általam benyújtott szakdolgozat egyéni, eredeti jellegű, saját szellemi alkotásom. Azon részeket, melyeket más szerzők munkájából vettem át, egyértelműen megjelöltem, és az irodalomjegyzékben szerepeltettem.

- Ha a fenti nyilatkozattal valótlan állítottam, tudomásul veszem, hogy a záróvizsga-bizottság a záróvizsgából kizár és a záróvizsgát csak új dolgozat készítése után tehetek.

A leadott dolgozat, mely PDF dokumentum, szerkesztését nem, megtekintését és nyomtatását engedélyezem.

Tudomásul veszem, hogy az általam készített dolgozatra, mint szellemi alkotás felhasználására, hasznosítására a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem mindenkori szellemi tulajdon-kezelési szabályzatában megfogalmazottak érvényesek.

Tudomásul veszem, hogy dolgozatom elektronikus változata feltöltésre kerül a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem MATER Hallgatói Dolgozatok repozitóriumába. Tudomásul veszem, hogy a megvédett és

- nem titkosított dolgozat a védést követően
- titkosításra engedélyezett dolgozat a benyújtásától számított 5 év eltelte után nyilvánosan elérhető és kereshető lesz az Egyetem MATER Hallgatói Dolgozatok repozitóriumában.

Kelt: 2024. év 04. hó 28. nap

Muka Mónika  
Hallgató aláírása



## 9.2.2 Konzulensi nyilatkozat



### KONZULENSI NYILATKOZAT

MUKA MÓNIKA (név) (hallgató Neptun azonosítója) TDG7DN  
konzulenseként nyilatkozom arról, hogy a szakdolgozatot áttekintettem, a hallgatót az irodalmi források korrekt kezelésének követelményeiről, jogi és etikai szabályairól tájékoztattam.

A szakdolgozatot a záróvizsgán történő védésre javaslom / nem javaslom.

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz: igen nem

Kelt: Kaposvár, 2024. április 28.



---

belső konzulens

Dr. Vörös Klára Ilona egyetemi docens  
MATE Kaposvári Campus  
Neveléstudományi Intézet  
Anyanyelvi és Gyermek kultúra Tanszék