

PRAKTINIO BIBLIOTERAPINIO UŽSIĖMIMO METODIKA

Autorė: Donata Grakauskaitė-Šličienė

Tema: „Tyliuose puslapiuose – triukšmingos mintys ir jausmai: biblioterapija praktikams“

Metodikos tikslas

Metodika skirta asmeninei refleksijai, emocijų įsisąmoninimui bei vidinių resursų paieškai pasitelkiant poeziją, anagramų metodą ir terapinį rašymą. Užsiėmimo metu siekiama padėti dalyviams atpažinti dabartinę emocinę būseną, išardyti vyraujančias neigiamas ar sunkias mintis ir iš turimų „medžiagų“ (vidinių patirčių) sukurti naują, palaikančią perspektyvą.

Eiga ir struktūra

1. Poezijos refleksija (Emocinis įvadas):

- Perskaitomas V. Mačernio eilėraštis („Rudens sonetai“, 1943.X.21).
- **Aptarimas:** Dalyviai atsako į klausimus apie labiausiai atliepusius įvaizdžius (*voratinkliai, metų kalnai, sielos lytys*), laiko tėkmės pojūtį bei vidinių pokyčių priėmimą.

2. Dabartinės būsenos įvardijimas:

- Dalyviai patogiai atsisėda, giliai įkvepia ir paklausia savęs: „*Koks žodis geriausiai apibūdina mano dabartinę būseną?*“
- Pasirinktas žodis užrašomas DIDŽIOSIOMIS raidėmis lapo viršuje, paliekant tarpus tarp raidžių.

3. Anagramų kūrimas (Dekomstrukcija):

- Žiūrint į užrašyto žodžio raides kaip į atskiras statybines medžiagas (savo emocijas, patirtis, jėgas), iš jų sudaromi 3–5 nauji žodžiai arba trumpos frazės (pvz., *KNYGA* → *GANYK*, *SKAITYTI* → *TAIKYTI*, *KURTI* → *TIKRU*).

4. Terapinis rašymas (Integracija):

- Naudojant naujai gautus žodžius, rašomas trumpas tekstas, atsakant į tris aspektus:
 - **Žvilgsnis iš šono:** Kaip naujas žodis keičia pirminę prasmę?
 - **Resurso atradimas:** Koks nenaudotas potyris ar savybė už jo slepiasi?
 - **Perspektyvos kitimas:** Ką iš naujo sudėliojau į priekinį planą šiandien?

5. Refleksija ir užbaigimas:

- Dalyviai pasidalina gautomis įžvalgomis ir tekstu, apibendrinami atradimai.