

Biblioterapija

Trakų viešojoje bibliotekoje

Parengė Kristina Serapinienė,
Trakų viešosios bibliotekos Suaugusių vartotojų skyriaus vedėja
Nuotraukos iš Trakų viešosios bibliotekos ir asmeninio archyvų

Biblioterapija Trakų viešojoje bibliotekoje

- Mokymai ir seminarai;
- Biblioterapijos mylėtojų klubas Trakų viešojoje bibliotekoje;
- Biblioterapinės išvykos;
- Bendradarbiavimas su kitomis įstaigomis;
- Biblioterapijos knygų lentyna.

Mokymai

- Alytaus Jurgio Kunčino viešojoje bibliotekoje vyko biblioterapijos mokymai „Biblioterapija bibliotekose: teorija ir praktika“.
- Mokymus vedė Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos vyriausioji metodininkė-tyrėja dr. Daiva Janavičienė ir filosofas, kūrybinio bei terapinio rašymo grupių vadovas Morkus Dusevičius.
- Mokymuose buvo pristatytos biblioterapijos rūšys, taikymo galimybės ir praktinės užduotys.



Mokymai

Lietuvos nacionalinėje Martyno Mažvydo bibliotekoje vyko mokymai:

- „Judantys žodžiai: judesio terapija su biblioterapijos elementais“;
- „Biblioterapija bibliotekininkams“ (organizatorė – dr. Daiva Janavičienė, lektorės – biblioterapijos metodų praktikės prof. dr. Jūratė Sučylaitė, Salomėja Burneikaitė, Daiva Žukauskienė).



Biblioterapija Trakų viešojoje bibliotekoje

- 2025 m. sausį Trakų viešojoje bibliotekoje įvyko pirmasis „Biblioterapijos mylėtojų“ susitikimas suaugusiesiems.
- Susitikime dalyvavo filosofas, kūrybinio bei terapinio rašymo grupių vadovas, Lietuvos biblioterapijos asociacijos valdybos narys Morkus Dusevičius.
- Dalyviai sužinojo, kas yra biblioterapija, kokie jos taikymo būdai bibliotekoje, dalyvavo praktiniuose užsiėmimuose.



Biblioterapija Trakų viešojoje bibliotekoje

- „Biblioterapijos mylėtojų“ susitikimas suaugusiesiems, pasitelkiant metaforinių asociatyvinių kortelių „Pasakų magija“ pasaulį.
- Susitikimo metu dalyviai sužinojo apie ypač plačias šių kortelių panaudojimo galimybes: nuo psichoterapinės pagalbos iki savęs pažinimo ir kūrybiškumo ugdymo.



Biblioterapija Trakų viešojoje bibliotekoje

- Kitame susitikime išbandytas praktinis užsiėmimas „[Biblioterapijos metodai naudojant lėles](#)“, kurį pasiūlė ir per anksčiau vykusius mokymus išbandyti kvietė pedagogė, režisierė ir teatrologė Salomėja Burneikaitė.
- Užsiėmimo metu dramos terapijos elementai buvo derinami su biblioterapija.



Biblioterapija Trakų viešojoje bibliotekoje

- Biblioterapijos susitikimas, skirtas **netekties** temai.
- Dalyvavo ir savo patirtimis bei pastebėjimais dalijosi psichologė Indrė Svaravičiūtė.



Biblioterapija Trakų viešojoje bibliotekoje

- Susitikimas, skirtas tėviškos meilės vaikams temai.
- Jo metu buvo klausomasi širdį liečiančių tekstų – juos skaitėme, dalijomės vaikystės prisiminimais.
- Taip pat buvo rašomi laiškai apie meilę, kuri augina, saugo ir moko.



Biblioterapija Trakų viešojoje bibliotekoje

- Biblioterapinės **ekskursijos „Meilė ir batai“** metu su filosofu Morkumi Dusevičiumi buvo ieškoma atsakymų į klausimus:
 - Ar galima avėti dvi skirtingas puses – šlepetę ir basutę?
 - Ką daryti, kai santykiai pradeda „spausti“?
 - Ar visada verta taisyti senus batus, o gal geriau žengti į naujus?
- Šios ekskursijos metu išgirstos metaforos, poezijos posmai ir istorijos leido susitikti su pačiu savimi ir pamatyti kitus.



Biblioterapija Trakų viešojoje bibliotekoje

- Susitikime, skirtame **pirmosios meilės temai**, dalyviai buvo kviečiami prisiminti ne tik konkrečius žmones, bet ir jausmus bei patirtis, kurias pirmoji meilė paliko vidiniame pasaulyje.
- Susitikimo metu vyko ir biblioterapinės užduotys, refleksijos, skatinančios įsiklausyti į asmeninius išgyvenimus ir sau svarbius klausimus.



Biblioterapija Trakų viešojoje bibliotekoje

- Dar viename susitikime su filosofijos praktiku, biblioterapijos ir kūrybinio rašymo specialistu Morkumi Dusevičiumi buvo kalbama apie [savipagalbos literatūros istoriją](#), šiandienos madas ir jų poveikį skaitytojams, apie greitų pažadų kultūrą ir lėto skaitymo vertę.
- Susitikime buvo pristatyti ženklai, padedantys atpažinti atsakingą savipagalbos knygą ir kviečiantys rinktis tai, kas iš tiesų palaiko.



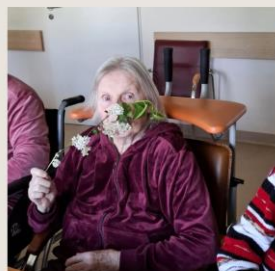
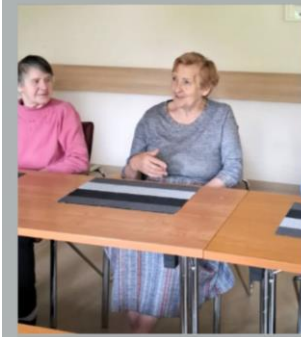
Biblioterapija Trakų viešojoje bibliotekoje

- 2026 m. rugsėjį bibliotekoje prasidėjo trečiasis „Biblioterapijos mylėtojų“ sezonas.
- Pirmasis sezono susitikimas buvo skirtas vienai artimiausių ir kartu sudėtingiausių žmogaus gyvenimo temų – **draugystei**.



Bendradarbiavimas

- 2026 metų kovą, pasirašius bendradarbiavimo sutartį, prasidėjo **Trakų viešosios bibliotekos draugystė su „Addere Care“ komanda.**
- Pirmojo susitikimo metu buvo ne tik aptartos ateities iniciatyvos, bet ir šiltai susipažinta su ten gyvenančiais senjorais taikant biblioterapinę praktiką.



Biblioterapijos lentyna

- Biblioteka savo lankytojus kviečia atrasti **biblioterapijos lentyną**, kuri įrengta remiantis dr. D. Janavičienės ir R. Derenčienės parengtomis „Biblioterapijos skaitymo rekomendacijomis“.
- Lentynoje atrinkti leidiniai, kuriuose atskleidžiamos įvairios gyvenimo temos: emocinė savijauta, santykiai, savęs pažinimas, pokyčiai ir asmeninis augimas.

