

Biblioterapia jako forma pracy rozwojowo-profilaktycznej.

Cz. 2. Techniki i narzędzia biblioterapeutyczne

opracowanie Magdalena Cyrklaff

W poprzedniej części artykułu przedstawiono ogólną charakterystykę biblioterapii, wskazując, że jest to metoda terapeutyczno-rozwojowa, w której za pomocą wyselekcjonowanych materiałów czytelniczych oraz ich substytutów wspiera się człowieka we wszystkich sferach jego funkcjonowania, a więc emocjonalnej, intelektualnej i społecznej. Tak pojmowane ukierunkowane czytelnictwo może zostać wykorzystane zarówno w pracy z klientem chorym czy niepełnosprawnym, jak i osobami zdrowymi, które chcą rozwijać się i doskonalić swoje umiejętności. Badacze z The Institute for the Future oraz naukowcy z University of Phoenix Research Institute wskazali w raporcie pt. *Umiejętności zawodowe przyszłości – 2020*, że do najważniejszych kompetencji cennych na rynku pracy w 2020 r. będą należały tzw. umiejętności miękkie. Wyzwaniem współczesnych biblioterapeutów jest zatem praca z klientami nad rozwijaniem szeroko pojętych umiejętności komunikacyjnych oraz inteligencji emocjonalnej, czyli kompetencji w zakresie rozpoznawania i radzenia sobie ze stanami emocjonalnymi swoimi oraz innych osób. Do zestawu kompetencji z zakresu inteligencji emocjonalnej należą kompetencje psychologiczne związane z samoświadomością, samooceną i samoregulacją, jak również kompetencje związane z relacjami interpersonalnymi, a więc empatia, asertywność, perswazja, przywództwo, współpraca, a także kompetencje związane z podejmowaniem działania, do których zalicza się motywację, umiejętności przystosowywania się do zmian oraz zdolność do ponoszenia odpowiedzialności za wykonywane zadania. Widać zatem, że to szerokie spektrum umiejętności. Ważne jest zatem, aby biblioterapeuci włączali się do edukacji społeczeństwa w tym zakresie, zaczynając od dzieci i młodzieży. Pozwoli to w przyszłości uniknąć tym młodym osobom problemów i zyskać nowe umiejętności przydatne na rynku pracy. W opracowaniu zostaną zestawione najważniejsze informacje dotyczące celów biblioterapii i szerokiego spektrum jej oddziaływania, a następnie opisane specjalne materiały czytelnicze oraz techniki i narzędzia, które biblioterapeuta może wykorzystać do pracy z klientem.

Funkcje literatury a cele biblioterapii:

Oddziaływanie treści materiału czytelniczego bądź jego substytutu na czytelnika koreluje z następującymi funkcjami literatury:

1. **Funkcje kognitywne**, czyli obejmujące procesy zachodzące w sferze intelektu:
 - a. informacyjna (poznawcza) – bez udziału emocji, ma na celu powiadomienie o pewnych właściwościach świata zewnętrznego lub sfery psychicznej człowieka;
 - b. kształcąca (edukacyjna) – wpływająca na umiejętność rozumowania człowieka, dobór słownictwa, styl wypowiedzenia się;

- c. filozoficzno-społeczna (ideologiczna) – wpływająca na ukształtowanie się systemu wartości czytelnika, celów życiowych, poglądów.
- 2. **Funkcje emotywnie**, czyli obejmujące wpływ tekstu na sferę emocji, odczuć:
 - a. estetyczna – wpływająca na pojawienie się przeżyć estetycznych wywołanych, np. pięknem tekstu, obrazu, dźwięku;
 - b. emocjonalna – wpływająca na pojawienie się np. radości, smutku, żalu, empatii;
 - c. kompensacyjna (substytutywna) – wywołująca przeżycia zastępcze;
 - d. identyfikacyjna – wpływająca np. na utożsamienie się czytelnika z bohaterem;
 - e. partycypacyjna (afiliacyjna) – włączająca czytelnika w proces, przeżycia, interakcję z bohaterem czy może nawet autorem;
- 3. **Prestizowa** – dająca poczucie wyróżnienia i nobilitacji;
 - a. terapeutyczna (katartyczna) – pełniąca funkcje wspomagające leczenie urazów, traum, fobii itd. Katharsis to także jeden z etapów procesu biblioterapeutycznego;
 - b. relaksacyjna – dająca odprężenie, poczucie błogości i oderwania się od trosk świata realnego;
 - c. rozrywkowa (ludyczna) – włączająca w zabawę, wywołująca śmiech;
 - d. hedonistyczna – wywołująca doznania czysto zmysłowe;
 - e. ewazyjna – swoista ucieczka do świata fikcyjnych przygód i przeżyć bohatera.
- 4. **Funkcje motywacyjne**, czyli obejmujące wpływ lektury na postępowanie człowieka:
 - a. wychowawcza – mająca wpływ na zachowanie, postępowanie według pewnych wzorców czy zasad moralnych;
 - b. inspirująca twórcze podejście do życia;
 - c. utylitarna – wspierająca rozwiązywanie praktycznych zadań, np. w życiu codziennym.

Rodzaje materiałów czytelniczych ze względu na ich działanie na czytelnika:

1. **Materiały pobudzające (stimulativa)**, czyli książki/filmy przygodowe, wojenne, podróźnicze i popularnonaukowe.
2. **Materiały uspakajające (sedativa)**, do których zalicza się baśnie, literaturę humorystyczną.
3. **Materiały refleksyjne (problematica)**, czyli powieści obyczajowe, biograficzne, psychologiczne i socjologiczne.
4. **Materiały sacrum** – materiały wywołujące w czytelniku silne wzruszenie czy przemianę charakterologiczną.

Ogólny podział środków wykorzystywanych w zajęciach biblioterapeutycznych:

1. **Słowne** – np. opowiadanie treści utworów czy gawędy biblioterapeutyczne itp.
2. **Drukowane** – książki, fragmenty literatury pięknej, książki z dodatkiem nagrań na płytach i ćwiczeniami do wykonania, broszury itd.
3. **Wizualne** – plakaty, ilustracje książkowe, reprodukcje obrazów, fotografie itp.
4. **Słuchowe** – muzyka odtwarzana z płyty (np. CD), z odtwarzacza MP3 bądź grana na żywo, audycje słowno-muzyczne itp.

5. **Słuchowo-ogłądowe** – filmy fabularne, edukacyjne, dokumentalne na kasetach VHS lub płytach DVD (kasety VHS nadal są używane, szczególnie w placówkach słabo dofinansowanych, gdzie biblioterapeuta ma możliwość skorzystania tylko z odtwarzacza VHS) itp.

Specjalne materiały czytelnicze: Oprócz standardowych materiałów czytelniczych oraz ich substytutów, czyli na przykład płyt CD/DVD/VHS, audiobooków, zapisów w formacie DAISY czy MP3, w pracy biblioterapeutycznej, bibliotecznej i edukacyjnej wykorzystuje się także tzw. *specjalne materiały czytelnicze*, które nazywane są także *formatami alternatywnymi*. To drugie określenie sygnalizuje, że mamy do czynienia z niekonwencjonalną formą materiału czytelniczego, a zatem tego typu materiały przeznaczone są dla osób, które nie potrafią korzystać ze standardowych książek czarnodrukowych lub mają trudności w odbiorze ich treści. Uściślając, dla niestandardowych wydawnictw kodeksowych stosować można także nazwę *niekonwencjonalne formy książek*, zaś dla parakodeksów i materiałów utrwalonych za pomocą innych nośników informacji nazwę *alternatywne materiały czytelnicze* lub *formaty alternatywne*.

Do specjalnych materiałów czytelniczych zalicza się:

1. **Wydawnictwa brajlowskie** – materiały dla niewidomych, które opublikowane zostały z wykorzystaniem systemu pisma punkтового wynalezionej przez Ludwika Braille’a.
2. **Książki mówione/książki do słuchania** – książki czytane przez lektorów i nagrane na kasetach, płytach CD czy tzw. audiobooki wydane w formacie MP3. Przeznaczone były pierwotnie dla osób niewidomych i z zaburzeniami wzroku, jednak współcześnie audiobooki stanowią alternatywę tradycyjnej książki, preferowaną nie tylko przez osoby z uszkodzonym narządem wzroku, ale także przez osoby zdrowe, które odsłuchują je w czasie jazdy samochodem, biegania czy posiłków.
3. **Materiały łatwe w czytaniu** – funkcjonują tutaj dwie definicje:
 - a. w pierwszej akcentuje się to, że są to językoznawcze adaptacje tekstów, które są łatwiejsze w czytaniu;
 - b. w drugiej zaznacza się, że są to adaptacje, które ułatwiają odbiorcy zarówno czytanie, jak i rozumienie przeciętnego tekstu.

Grupa odbiorców tekstów łatwych w czytaniu jest bardzo zróżnicowana i obejmuje:

1. **Osoby z niepełnosprawnościami:**
 - **ludzie z niepełnosprawnością intelektualną** – osoby z niesprawnością w stopniu lekkim są największym gronem odbiorców tekstów łatwych w czytaniu, bowiem są w stanie czytać samodzielnie proste teksty. Niektóre osoby z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym także będą to potrafiły, natomiast dla osób niepełnosprawnych w stopniu głębokim, które nie są w stanie czytać samodzielnie, istotne z punktu widzenia terapii będzie słuchanie tekstów odczytywanych przez innych bądź kontakt fizyczny z książką;
 - **osoby z problemami w czytaniu**, czyli osoby z rozbieżnością między poziomem intelektualnym i zainteresowaniami a możliwościami w kontekście czytania

i rozumienia tekstu. Znajdą się tutaj zatem dyslektycy, którzy mimo normalnego poziomu inteligencji oraz wielu ćwiczeń mają problemy z czytaniem i pisaniem;

- **osoby z zaburzeniami koncentracji, motoryki i percepcji**, a więc często osoby, które mają trudności w uczeniu się;
- **osoby autystyczne**, które izolują się od otoczenia w świecie własnych przeżyć;
- **ludzie niesłyszący od urodzenia lub wczesnego dzieciństwa**, dla których pierwszym językiem jest język migowy. Osoby te mają problemy z rozumieniem pojęć metaforycznych i abstrakcyjnych;
- **głuchoniewidomi**, a więc:
 - osoby, które urodziły się lub które stały się głuche i niewidome we wczesnym dzieciństwie, a które komunikują się za pomocą metod dotykowych oraz w ograniczonym stopniu rozumieją język pisany i mówiony;
 - ociemniałi, czyli osoby, które stały się głuche i niewidome w późniejszym okresie swojego życia – te osoby, które były początkowo niesłyszące, a dopiero później straciły wzrok posługują się jako pierwszym językiem migowym. Mają one duże problemy ze zrozumieniem metafor, dlatego pożyteczne dla nich będą brajlowskie materiały łatwe w czytaniu;
- **osoby z afazją**, czyli zaburzeniami językowymi powstałymi na skutek uszkodzenia mózgu;
- **ludzie starsi**, ale raczej tacy, którzy mają różnego rodzaju dysfunkcje.

2. Osoby z ograniczonymi umiejętnościami językowymi i czytelnictwem:

- **imigranci**, którzy dopiero co przybyli do innego, odmiennego zarówno pod względem kulturowym, jak i religijnym oraz edukacyjnym kraju;
- **funkcjonalni analfabeci i osoby z niskim poziomem wykształcenia**, czyli osoby bez wykształcenia, mające poważne problemy socjalno-bytowe czy osoby chore umysłowo;
- **dzieci**, które dopiero uczą się czytać.

3. Książki ze znakami języka migowego – książki drukowane, w których obok standardowego tekstu występują symbole języka migowego.

4. Adaptacje filmowe dla niesłyszących – teksty z książek pokazane za pomocą języka migowego, a potem sfilmowane lub nagrane na kasetę.

5. Książki z dużą czcionką – publikacje dla osób słabowidzących wydane czcionką większą niż standardowa 10- lub 12-punktowa, ale nie mniejszą niż 16-, 18-punktowa. Materiały te mają korzystne działanie także dla osób zdrowych, bo dzięki nim ich wzrok odpoczywa.

6. Obrazkowe książki dotykowe – przeznaczone głównie dla dzieci z uszkodzonym wzrokiem, które nie mogą odczytywać standardowego druku i oglądać standardowych ilustracji. W książeczkach takich ilustracje muszą być wykonane wypukłym drukiem, który odzwierciedla przedmioty znajome, małe, o realnych kształtach, formatach i fakturze, a więc takie, z którymi dzieci te mają do czynienia w życiu codziennym.

7. Książki brajlo-drukowe – książki ze standardowym tekstem czarnodrukowym oraz tekstem w brajlu, który najczęściej nadrukowany jest na przezroczystych plastikowych

kartkach znajdujących się między stronami standardowymi. Występują także książeczki z tekstem brajlowskim wytłoczonym bezpośrednio na stronicach ze zwykłym drukiem.

8. **Książki obrazkowe** – przedstawiają na ilustracjach czynności dnia codziennego i pomagają w nauce rozumienia pojęć, znaczenia słów, rozpoznawania kształtów itp. Przeznaczone są zarówno dla dzieci zdrowych, jak i niepełnosprawnych, zaniedbanych i żyjących w trudnych warunkach społecznych.
9. **Książki z symbolami Bliss i piktogramami** – symbole Bliss to metoda porozumiewania się, w której słowa i pojęcia reprezentowane są przez umowne symbole obrazkowe. System stanowi 50 podstawowych znaków, które w odpowiednich konfiguracjach tworzą nowe znaki. Mamy tutaj trzy rodzaje symboli: piktograficzne, które przedstawiają konkretny przedmiot; ideograficzne, które przedstawiają pojęcia oraz arbitralne, które przedstawiają stronę gramatyczną danych informacji. System tych symboli jest wykorzystywany w pracy z osobami z mózgowym porażeniem dziecięcym, niepełnosprawnymi intelektualnie w stopniu głębokim, z afazją, autyzmem oraz upośledzeniami sprzężonymi – fizycznymi i umysłowymi.
10. **Bity inteligencji i karty wyrazowe** – przeznaczone do nauki dzieci z uszkodzeniami mózgu. Karty wyrazowe wspomagają uczenie czytania, a przy tym rozwój mowy i wielu innych funkcji. Bity inteligencji wykorzystywane są głównie do wiedzy encyklopedycznej.
11. **Książeczki edukacyjne** – przeznaczone do celów terapeutyczno-edukacyjno-rozrywkowych zarówno w pracy z dziećmi niepełnosprawnymi, jak i zdrowymi. Wyróżniamy tutaj:
 - **książki-zabawki**, które są wydawane często w postaci pomniejszonych przedmiotów, np. telefonu, samochodu itd. Uczą wybranych umiejętności związanych z tymi przedmiotami oraz ćwiczą sprawność manualną i koordynację ruchów, np. zawiązywanie sznurowadła.
 - **książeczki z elementami dźwiękowymi lub ruchomymi obrazkami**, które stymulują zmysł słuchu, dotyku, koordynację wzrokowo-ruchową i czynności manualne. Książeczki z elementami dźwiękowymi wyposażone są w przyciski, po naciśnięciu których pojawiają się dźwięki, np. zwierzęcia, auta, człowieka śpiewającego wyliczankę itp.
 - **malowanki, ćwiczenia i gry edukacyjne** – służą głównie poznawaniu alfabetu, cyfr, nauce pisania, czytania i podstaw matematyki. Są bogato ilustrowane, czasem z dodatkiem nalepek lub plakatów. Zawierają mnóstwo ćwiczeń, elementów do pokolorowania, zabaw w łączenie kropek itd.

Tradycyjne techniki biblioterapii:

1. **Poezjoterapia** – forma terapii, w której wykorzystuje się bogactwo poetyckich metafor, symbolikę, rytm itd. Nie wykorzystuje się w niej technik dopełniających, które występują w tradycyjnie pojmowanej biblioterapii.
2. **Bibliodoradztwo** – poradowniczy aspekt biblioterapii uaktywniający się na styku promocji czytelnictwa i biblioterapii. Pozwala na czynny udział beneficjenta w programie biblioterapeutycznym za sprawą informowania go o możliwościach

rozwiązania jego problemów dzięki wskazaniu ich w danym tekście. Klientowi można także zalecić film edukacyjny lub fabularny oraz materiał online. W przypadku tego pierwszego będzie można mówić o **filmodoradztwie**, a w przypadku drugiego o **siecio-** lub **webodoradztwie**.

- 3. Bajkoterapia** – metoda pokrewna do biblioterapii, w której w celach terapeutycznych wykorzystuje się bajki. Są to utwory adresowane do dzieci w wieku od 4 do 9 lat, w których świat przedstawiony jest z dziecięcej perspektywy, a więc mogą tam występować elementy magii, fantastyczne postaci itp. Celem bajek terapeutycznych jest uspokojenie, wyeliminowanie lęku, zredukowanie napięć emocjonalnych i wsparcie w pozytywnej samoocenie. Bajki terapeutyczne zawsze opierają się na założeniach któregoś z kierunków psychoterapeutycznych. Wyróżniane są więc bajki relaksacyjne (często wykorzystujące wizualizacje i mające na celu uspokojenie dziecka), bajki psychoedukacyjne (mające na celu rozszerzenie repertuaru zachowań dziecka) oraz bajki psychoterapeutyczne (wytyczające nowy kierunek terapii, dłuższe i posiadające bardziej rozbudowaną fabułę).

Audiowizualne techniki biblioterapii:

- 1. Filmoterapia** – wykorzystanie różnego rodzaju filmów (fabularnych, edukacyjnych, dokumentalnych, animowanych) do pracy profilaktyczno-rozwojowej i/lub terapeutycznej z klientem. Technika ta posługuje się audiowizualną formą tekstu i wywiera na odbiorcę podobny wpływ, co proces postępowania biblioterapeutycznego.
- 2. Biblioterapia online** – sesja biblioterapeutyczna online dostępna poprzez połączenie się z Internetem i wejście pod właściwy adres www. Sesja taka może być realizowana w czasie rzeczywistym bądź praktykowana poprzez e-maile, chat itp.

Przykładowe techniki/ćwiczenia biblioterapeutyczne wykorzystywane w pracy z klientem:

- głośne, samodzielne czytanie tekstów przez uczestników spotkania;
- odsłuchiwanie tekstów relaksacyjnych bądź aktywizujących;
- dyskusja grupowa;
- indywidualna bądź grupowa praca nad tekstem (np. odpowiadanie na pytania do tekstu przygotowane przez prowadzącego);
- dialog z bohaterem (np. poprzez pisanie do niego listu);
- wchodzenie w rolę i przedstawianie scenek z przerabianego fragmentu bądź odgrywanie alternatywnych zakończeń scenek (zastanawianie się, czy bohater dokonał właściwego wyboru);
- malowanie, rysowanie, wyklejanie, wykonywanie ilustracji do przerabianego tekstu, w szczególności związanych z emocjami tam występującymi bądź emocjami pojawiającymi się u uczestnika spotkania po przeczytaniu tekstu;
- wymyślanie innego zakończenia utworu bądź dalszych losów bohatera;
- pisanie artykułu do szkolnej gazetki na nurtujący ucznia temat związany z przerabianym tekstem;
- zakładanie dyskusyjnych klubów książki/diskusyjnych klubów filmowych.

Scenariusz zajęć biblioterapeutycznych: scenariusz powinno się opracować, uwzględniając wcześniej przeprowadzoną diagnozę problemu oraz zgodnie z założonymi celami, np. terapeutycznymi, rozwojowymi.

Ze względu na pochodzenie wyróżnia się 3 rodzaje scenariuszy:

- 1. Własne.** Opracowując taki scenariusz należy, pamiętać o tym, żeby:
 - uwzględnić wiek, dojrzałość emocjonalną i poziom komunikacji interpersonalnej uczestników spotkania;
 - przygotować ciekawe i adekwatne do problemów uczestników grupy teksty;
 - zadbać o wystarczającą liczbę kopii tekstu, aby każdy uczestnik mógł go dostać do ręki i czytać go razem z prowadzącym bądź samodzielnie;
 - zadbać, żeby załączniki z tekstami i wszelkie inne materiały drukowane miały odpowiednią wielkość czcionki i aby druk był wyraźny. Jest to szczególnie istotne w pracy z seniorami oraz osobami z wadami wzroku.
- 2. Opracowane na podstawie istniejącego tekstu.** Należy tutaj w szczególności:
 - zwrócić szczególną uwagę na emocje, jakie dany tekst wywołuje;
 - wynotować pierwsze spontaniczne pytania, jakie się rodzą w głowie po przeczytaniu tekstu, gdyż mogą one pomóc w stworzeniu ciekawego scenariusza;
 - podzielić tekst na kilka części i pracować nad każdą po kolei, przygotowując do niej kilka pytań.
- 3. Gotowe w literaturze biblioterapeutycznej bądź innej.** Takie scenariusze można znaleźć w:
 - literaturze fachowej biblioterapeutycznej;
 - w wydawnictwach zwartych;
 - w Internecie, na portalach edukacyjno-rozwojowych, blogach itp.

Ze względu na cel zajęć wyróżnia się następujące scenariusze:

- 1. Diagnostyczne** – gdy przeczytany na zajęciach tekst wywołał duże poruszenie u któregoś z uczestników. Na koniec zajęć prowadzący powinien porozmawiać umiejętnie z tą osobą i zasygnalizować jej, że zajęcia ujawniły pewne problemy. Jeśli biblioterapeuta ma przygotowanie do prowadzenia terapii bądź psychoterapii, może zaproponować takiej osobie spotkania indywidualne, podczas których będzie można przerobić dany problem.
- 2. Rewalidacyjne** – skierowane do osób niepełnosprawnych intelektualnie lub chorych.
- 3. Resocjalizacyjne** – mające na celu pracę nad problemami osób niedostosowanych społecznie.
- 4. Profilaktyczne** – zapobiegające problemom natury emocjonalnej, przeciwdziałające uzależnieniom i patologiom.
- 5. Ogólnorozwojowe** – wspomagające realizowanie potrzeb rozwojowych danego wieku bądź stymulujące prace nad rozwojem umiejętności z zakresu komunikacji oraz inteligencji emocjonalnej.

Bibliografia

1. ANDRZEJEWSKA Jadwiga. Kultura czytelnicza jednostki jako program edukacji czytelniczej i przedmiot badań. *Studia o Książce*. 1989, t. 18, s. 23-63. ISSN 0137-3404.
2. BORECKA Irena et al. *Drama i arteterapia w szkole. Programy i scenariusze zajęć*. Wałbrzych: Wydawnictwo Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej im. Angelusa Silesiusa, 2005. ISBN 83-88425-76-5.
3. BRETT Doris. *Bajki, które leczą*. Cz. 1. Wyd. 3. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2013. ISBN 978-83-7489-428-9.
4. CYRKLAFF Magdalena J. *Biblioterapia w edukacji z zakresu profilaktyki uzależnień i promocji zdrowia*. Toruń: Wydawnictwo Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, 2014. ISBN 978-83-231-3224-0.
5. CZERNIANIN Wiktor. *Teoretyczne podstawy biblioterapii*. Wrocław: Oficyna Wydawnicza ATUT, 2008. ISBN 978-83-7432-436-6.
6. FEDOROWICZ Małgorzata. *Specjalne materiały czytelnicze dla osób niepełnosprawnych: zarys dziejów, formy, obieg społeczny*. Toruń: Wydawnictwo Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, 2002. ISBN 83-231-1420-X.
7. FEDOROWICZ Małgorzata, KRUSZEWSKI Tomasz (red.). *Biblioterapia – z zagadnień pomocy niepełnosprawnym użytkownikom książki*. T. 2. Toruń: Wydawnictwo Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, 2007. ISBN 978-83-231-2112-1.
8. GOLEMAN Daniel. *Inteligencja emocjonalna*. Poznań: Media Rodzina, 1997. ISBN 978-83-7278-217-5.
9. KONIECZNA Ewelina J. *Arteterapia w teorii i praktyce*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”, 2004. ISBN 83-7308-338-3.
10. KONIECZNA Ewelina J. (red.). *Biblioterapia w praktyce. Poradnik dla nauczycieli, wychowawców i terapeutów*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”, 2005. ISBN 83-7308-602-1.
11. KRUSZEWSKI Tomasz. *Biblioterapia w działaniach placówek opiekuńczo-wychowawczych*. Toruń: Wydawnictwo Edukacyjne „AKAPIT”, 2006. ISBN 83-89163-17-9.
12. MOLICKA Maria. *Bajkoterapia. O lękach dzieci i nowej metodzie terapii*. Poznań: Media Rodzina, 2002. ISBN 83-7278-041-2.
13. SZTERN Łukasz. *Jakie umiejętności będą liczyły się na rynku pracy w 2020 roku?* [Dokument elektroniczny]. 26 kwietnia 2013. Tryb dostępu: http://www.pi.gov.pl/PARP/chapter_86197.asp?soid=E240B41E-76A345D09FACE3BD625F4029. Stan z dnia 23.07.2015.
14. WOŹNICZKA-PARUZEL Bronisława. *Biblioterapia w środowisku współzależnionych z grup rodzinnych Al-Anon (od teorii do działań praktycznych)*. Toruń: Wydawnictwo Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, 2002. ISBN 83-231-1438-2.
15. ZYBERT Barbara (red.). *Książka w działalności terapeutycznej. Praca zbiorowa*. Warszawa: Wydawnictwo SBP, 1997. ISBN 83-85778-88-8.