

# Moč razvojne biblioterapije v čustvenem doživljanju otrok in mladostnikov

DOI: 10.4312/Obdobja.44.237-243

**Vlasta Novak Zabukovec**, Fakulteta za matematiko, naravoslovje in informacijske tehnologije, Univerza na Primorskem, Koper; [vlasta.zabukovec@famnit.upr.si](mailto:vlasta.zabukovec@famnit.upr.si)

Biblioterapija je nedirektivna svetovalna metoda, ki jo svetovalci in terapevti uporabljajo kot podporno metodo v kliničnem okolju. Ta prispevek je usmerjen v uporabo branja v nekliničnih kontekstih, kjer jo poimenujemo kot vodeno branje, usmerjeno branje, bralni nasveti ali bibliosvetovanje. Tovrstna biblioterapija, poimenovana tudi razvojna biblioterapija, je usmerjena v zdravi del osebnosti, kjer je prebrano lahko sprožilec sprememb v življenju posameznika ali prebrana vsebina deluje preventivno. V šolah je razvojna biblioterapija drugačen način predstavljanja aktualnih življenjskih izzivov, s katerimi se otroci in mladostniki srečujejo, saj jim omogoča vpogled v izkušnje drugih in postavlja model za soočanje s stiskami in izzivi. Pri razvojni biblioterapiji lahko uporabimo literaturo z moralnimi dilemami, poglobljenim psihološkim pristopom, resničnimi značaji oseb ali raznolikimi kulturnimi ozadji, upoštevajoč zastopanost spolov.

razvojna biblioterapija, otroci, mladostniki, šole, osebnostna rast

Bibliotherapy is a non-directive counseling method that counselors and therapists use as a supportive method in a clinical setting. This presentation focuses on the use of reading in non-clinical contexts, where it is called guided reading, directed reading, reading advice, or bibliocounseling. This type of bibliotherapy, also called developmental bibliotherapy, is aimed at the healthy part of the personality, whereby what is read can trigger changes in an individual's life or the content read has a preventive effect. In schools, developmental bibliotherapy is an alternative way of presenting current life challenges that children and adolescents face because it allows them to gain insight into the experiences of others and establishes a model for dealing with hardships and challenges. In developmental bibliotherapy, one can use literature with moral dilemmas, an in-depth psychological approach, real characters of people, or diverse cultural backgrounds, taking into account gender representation. Reading literature allows identification with characters, and consequently emotional involvement, and it stimulates individuals' personal growth.

developmental bibliotherapy, children, adolescents, schools, personal growth

## 1 Uvod

Pardeck in Pardeck (1993: 1) opredeljujeta biblioterapijo kot dinamičen interaktivni proces vodenega branja, ki bralcem pomaga, da se soočijo s svojimi čustvenimi stiskami, duševnimi stanji in lahko na podlagi prebranega v svoje življenje vnesejo spremembe. Tako biblioterapija praviloma vodi k ozaveščanju stisk in dilem, pogovoru in iskanju možnih poti za spremembe oz. osebnostno rast. Ustrezneje bi bilo poimenovanje biblio-

Alojzija Zupan Sosič (ur.): *Čustva in slovenska književnost*.  
Ljubljana: Založba Univerze v Ljubljani, 2025 (zbirka Obdobja, 44)  
ISSN: 1408-211X, e-ISSN: 2784-7152  
ISBN 978-961-297-712-2, 978-961-297-709-2 (PDF)



svetovanje, saj je vodeno branje bližje svetovanju kot terapiji. O terapiji govorimo predvsem v kliničnih okoljih, ko se psihologi in psihiatri srečujejo s posamezniki z duševnimi boleznimi. Svetovanje je časovno krajše in posamezniku pomaga doseči vpogled in razumevanje v njegovo psihično stanje ter izbrati primerne strategije soočanja s problemi in čustveno stisko (Zabukovec idr. 2007: 65). Tudi Gladding in Gladding (1991: 10) se strinjata, da je izven kliničnega okolja primernejši izraz bibliosvetovanje, ki opredeljuje voden svetovalni proces branja. V šolskem okolju je primerneje govoriti o bibliosvetovanju, srečamo pa se tudi s terminom bibliopreventiva, s katerim poudarimo preventivno naravo vodenega branja (Zabukovec 2010: 10).

Tudi Piskač in Marinčič (2024: 196) poudarjata svetovalni proces, čeprav tovrstno branje opredelita kot terapevtsko branje. Razumeta ga kot orodje osebnega razvoja s povezovanjem literarnih in notranjih svetov posameznika, ki omogoča raziskovanje čustev v varovanem okolju literature in lahko pripelje do močnega izražanja in podoživljanja čustev.

Tudi Ameriško psihološko združenje (APA) v svojem slovarju<sup>1</sup> biblioterapijo opredeli kot obliko terapije, ki uporablja strukturirano bralno gradivo. Biblioterapija se pogosto uporablja kot dodatek k psihoterapiji za namene, kot so krepitev specifičnih konceptov ali strategij med terapijo ali izboljšanje sprememb življenjskega sloga. Skrbno izbrano branje nekateri posamezniki uporabljajo tudi kot orodja za samopomoč pri spodbujanju osebne rasti in razvoja, npr. z omogočanjem komunikacije in odprtega pogovora o težavah ali izboljšanjem samopodobe.

Pardeck (1995: 85) navaja šest možnih ciljev biblioterapije pri otrocih in mladostnikih. Prvi cilj je zagotavljanje ustreznih informacij o izkušnji ali situaciji kot pomoč pri ozaveščanju čustvovanja, razmišljanja in vedenja ter skrb za razvijanje ustrežnejših strategij odzivanja. To spodbuja posameznikov vpogled in spodbudi razumevanje samega sebe ter izboljša občutek lastne vrednosti. Skozi razpravo posameznik dobi vpogled v problem, kar omogoča zavedanje, da obstaja več rešitev za nastalo težavo in da je potrebno načrtno iskanje rešitev in sprejemanje prepričanja, da niso edini, ki se s problemom soočajo. To vodi k realističnemu, konstruktivnemu in pozitivnemu razmišljanju ter razvijanju novih vrednot in stališč do problema. Celoten proces pa pripelje do boljšega vpogleda v medosebne odnose in ustvarja pogoje za razvijanje socialnih veščin.

Pardeck in Pardeck (1993: 2) opredelita štiri faze v procesu biblioterapije: identifikacijo, izbiro, predstavitev in spremljanje. Biblioterapevt najprej identificira problem in potrebe udeležencev ter na podlagi tega izbere ustrezno gradivo. Izkazati mora posebne komunikacijske veščine, kot so npr. empatija, aktivno poslušanje, nudenje podpore, postavljanje vprašanj in še vrsto drugih, da usmerja pogovor z otroki in mladostniki. Biblioterapevt mora brano gradivo predstaviti udeležencem na način, ki jim bo omogočal prepoznati podobnost med opisano zgodbo in zgodbo posameznega otroka ali mladostnika (Zabukovec 2010: 10). V zaključni fazi, spremljanju, mora bralec razumeti in ozavestiti prebrano, pri čemer je pomembno, da izkušnjo ovrednoti in deli z drugimi. Deliti stiske z drugimi in spoznati, da ob tem nisi sam, je prednost biblioterapije.

<sup>1</sup> <https://dictionary.apa.org/bibliotherapy>

Razvojna biblioterapija se izvaja z vodenim branjem, ki spodbuja posameznikov razvoj in osebnostno rast (Zabukovec 2010: 11). Je pomoč pri vsakdanjih dilemah in stiskah pri razvoju otrok in mladostnikov (Rozalski idr. 2010: 34). Če razvojno biblioterapijo postavimo v šolsko okolje, jo razumemo kot vodenno branje, usmerjeno v zdravi del osebnosti. Njen namen je razsvetlitev in razumevanje čustvenih stanj, biblioterapevt je moderator, prebrano pa je sprožilec sprememb (Zabukovec idr. 2007: 65). Proces lahko opišemo kot strukturirano vodenje svetovalnega pogovora z namenom odpiranja dialoga, razumevanja bralčevih stisk in vodenega iskanja drugačnih načinov razmišljanja, čustvovanja in ravnanja (Zabukovec 2017: 25). Svetovanje ob branju je lahko namenjeno: posredovanju informacij in reševanju problemov, podpori ali osebnostni rasti (Zabukovec idr. 2007: 64). Razvojna biblioterapija deluje tudi preventivno, če namensko izbrano gradivo lahko uporabimo pri reševanju razvojnih kriz, kot je npr. samostojnost, sprejemanje odgovornosti, osamosvojitve od matične družine, razvijanje finančne neodvisnosti ipd. Z razvojno biblioterapijo se srečujemo tudi v šolskih knjižnicah, kjer knjižničar vodi pogovor ob prebranem z namenom vpogleda v duševno doživljanje sodelujočih. Pri tem mu je v pomoč dobro poznavanje literature in njene primernosti za posamezna razvojna obdobja.

Razvojna biblioterapija se je izkazala za koristno pri pomoči otrokom ob srečevanju z izgubo (Mumbauer, Kelchner 2018: 86). Biblioterapija otrokom pomaga prepoznati čustva in jim ponudi spretnosti za srečevanje z neprijetnimi čustvi in spretnosti za odzivanje na čustveni stres. Razveze v družinah lahko uvrstimo med izgube, ki življenja otrok psihološko, socialno in ekonomsko močno spremenijo (Yauman 1991: 130). Otroci se morajo zaradi razpada družine prilagoditi novim vlogam in odnosom. Čeprav ločitev lahko olajša napetosti in spore, mnogim otrokom razhod prinese več stresa, pritiska in nasprotujoče si zvestobe. Otroci, stari od šest do osem let, pogosto verjamejo, da so oni povzročili ločitev, kar vodi v močne občutke krivde, sramu in celo obupa. Tudi otroci in mladostniki v starosti devet do dvanajst let pogosto težko doživljajo razpad družine, kar močno vpliva na njihovo šolsko uspešnost (Mumbauer, Kelchner 2018: 86).

Montgomery in Maunders (2015: 46) sta potrdila, da biblioterapija prispeva k zmanjšanju internalizacije in eksternalizacije vedenja pri otrocih, ki so doživeli razvezo. Internalizirajoče in eksternalizirajoče vedenje vključuje depresijo, anksioznost, agresijo in igranje želenih vlog. Zmanjšanje naštetega vedenja lahko vodi do boljše prilagoditve na razvezo in razvoj veščin za spoprijemanje z nastalo situacijo. Raziskave so potrdile najpogostejše izzive, s katerimi se soočajo otroci ob razvezi staršev: življenje v dveh domovih, interakcija s člani nove družine, manj pogost stik s staršem, opazovanje medsebojnega konflikta staršev in doživljanje občutkov zavrženosti oz. zapuščenosti. Ob tem se pojavi vrsta neprijetnih čustev, kot so krivda, obtoževanje, sram, strah, tesnoba, negotovost, jeza in frustracija (Amato 2010: 658).

## 2 Primer razvojne biblioterapije

Za ponazoritev procesa biblioterapije sem izbrala knjigo Nejke Omahen *Življenje kot v filmu*. Glavna junakinja je Julija, ki skupaj z očetom režiserjem in bratom Filipom

živi v mestu. Mati je umrla zaradi raka, ko je bila Julija stara pet let. Zdaj je stara 14 let, zato veliko časa preživi v šoli in s prijatelji. Življenje teče dokaj predvidljivo, ko jo oče preseneti s selitvijo v vaško okolje k svoji novi prijateljici. Tako kot materino smrt Julija tudi selitev iz domačega kraja doživi travmatično. Zato želim ta dva dogodka prikazati kot izgubo v življenju Julije. Je v obdobju srednjega mladostništva, za katerega je značilno raziskovanje identitete, nestabilnost in osredotočenost nase. Čustveno doživljanje je pestro, prevladujejo pozitivna čustva, prisotno je nihanje v čustvovanju in intenziteti čustev (Zupančič 2020: 699–700).

Spodnji odlomek opisuje Julijino doživljanje izgube matere. Takrat je bila stara okoli pet let. Pri tej starosti otroci razumejo smrt kot odsotnost delovanja bioloških funkcij. Mislijo, da je smrt začasna in pričakujejo povratek umrlega. Otroci se usmerijo v igro in potrebujejo veliko pozornosti (Pavlovič Blatnik, Kosmač 2019: 5). Pogovor naj bo usmerjen v doživljanje, vendar naj ga vedno dopolnjujejo risanje ali igra vlog, saj se v tem obdobju otroci lažje izražajo preko risanja ali igre. Pri mladostnici je čustveno doživljanje bogato in intenzivno, a je lahko spominsko okrnjeno, saj je od smrti matere minilo približno deset let. Vprašanja se lahko dotikajo čustev, razumevanja smrti, razlage takratnega dogajanja in spominov na mamo. Mladostniki se o izgubi ljubljene osebe praviloma radi pogovarjajo, saj ob tem lahko izrazijo svoja čustva in se razbremenijo. Pri tistih, ki se zaprejo vase, bodisi ker nimajo možnosti pogovora bodisi doživijo zavračanje, pa se lahko pojavijo psihosomatska obolenja (Pavlovič Blatnik, Kosmač 2019: 6).

Oče in mama sta mi dala ime Julija. Moj brat, ki se je rodil štiri leta kasneje, je imel presneto srečo, da ni postal Romeo. Starša sta si zadnji hip premislila in ga poimenovala Filip. Še kakšno leto potem smo bili srečna štiriclanska družinica. Naš mir je od časa do časa skalila le gospodovalna očetova mama, vendar se za to nismo dosti menili. Potem pa je mama zbolela. S Filipom nisva razumela zakaj je kar naenkrat ni doma in jo vidiva le v veliki, beli postelji nekje daleč od doma. Nikoli ne bom pozabila njenih velikih rjavih oči. Na glavi je imela smešno čepico, ki bi jo jaz tako rada potegnila dol, da bi videla njene čudovite svetle lase, a mi tega niso dovolili. Ne doma ne v veliki, beli postelji. Spominjam se deževnega dne, črnih oblačil in babice, ki je ves čas godrnjala in spravljala očeta v slabo voljo. Danes vem, da je mama imela raka. (Omahen 2000: 6)

Primeri vprašanj<sup>2</sup> pri biblioterapevtskem pogovoru s petletnico:

- Se bova pogovarjali ali bi raje risala ali se igrala z lutkami?
- Kako si? Bi vzela barvice in se narisala? Lahko narišeš še svojo družino?
- Kako se razumeš s svojim bratcem? Kaj počneta skupaj?
- Kaj počne tvoj očka? Se igra s teboj in bratcem? Kaj se najraje igrata? Lahko pokažeš z lutkami ali narišeš z barvicami?
- Kako lepo si narisala svojo mamico. Ima dolge svetle lase. Povej kaj o njej.
- Lahko izbereš dve lutki, eno za mamico in eno zase. Kako se pogovarjata? Se igrata skupaj?

2 To je samo nekaj primerov vprašanj, ki jih lahko postavimo. Glede na odzive otroka (ali mladostnika) pa vprašanja prilagodimo.

Primer vprašanj pri biblioterapevtskem pogovoru pri mladostnici:

- Kar nekaj let je že preteklo od izgube matere. To je bilo zate težko obdobje. Kakšna čustva doživljaš ob spominu na mamo?
- Kateri spomini na tvojo mamo so še najbolj živi?
- Jo lahko opišeš? Kaj je počela? Kakšen je bil njen odnos do vaju z bratom?
- Kakšen je bil vaju odnos? Kaj sta skupaj počeli? Kaj bi danes skupaj počeli, če bi imela to možnost?
- Kako si razlagaš njeno bolezen? Kako je, po tvojem mnenju, mama doživljala svojo bolezen? Kaj meniš, se lahko v življenju pripravimo na takšne dogodke?
- Kako si doživela njeno smrt? Kakšen je tvoj pogled na ta neizbežen dogodek v življenju vsakega posameznika?

In še odlomek iz knjige, ko se Julija poslavlja od svojih prijateljev, ki njej predstavljajo izgubo pomembnih ljudi, s katerimi je preživela veliko časa, gradila svojo osebnost in razvijala svoje interese ter spoznavala interese, vrednote, pričakovanja in želje drugih. Kot je sama omenila, je to edino življenje, ki ga je do takrat poznala. Ob tem pa se je pojavila negotovost, povezana z življenjem po selitvi.

Napočil je trenutek, ki sem se ga tako bala. Slovo. Nadja je pridrvela in preskočila živo mejo. Jure se je pripeljal s kolesom. Zada je na prtljažniku je sedela Mira.

»Pol ure, Julija,« me je opozoril oče. »Potem gremo.«

»Ja, oči.«

Odšli smo na igrišče zraven šole, kjer smo se vsa ta leta dobivali vsak petek zvečer. Posedli smo na kamnito ogrado okoli majhnega vodometa. Nastala je mučna tišina. Nihče ni vedel, kaj naj reče. Celu Nadji je za hip zmanjkalo besed.

»No,« se je končno oglasila. »Glej, da me pokličeš danes zvečer. Takoj ko te bo tista zvezdniška Jasna spustila iz svojih krempljev.«

»Veš da,« sem se nasmehnila.

»Kaj sta pa vidva tako tiho?« se je Nadja obregnila ob Jureta in Miro. »A se nismo zmenili, da se bomo spodobno poslovili?«

»Zakaj pa,« je mrko dejal Jure. »Saj se bomo še videli. Takoj ko se začne šola, pridemo s kolesi na obisk.« (Omahen 2000: 25)

Biblioterapevtski pogovor izpeljemo v skupini mladostnikov, saj so pogovori o prijateljstvu, druženju in skupnih aktivnostih zanje zelo pomembni. Ob tem lahko predstavijo svoje izkušnje z izgubo prijateljev in predstavijo svoja razmišljanja, ki so lahko tudi hipotetična, saj je njihovo mišljenje v določenih pogledih že na abstraktnem nivoju. Pogovor lahko začnemo z razmišljanjem o prijateljstvu, o vrednotah v življenju mladostnika in nadaljujemo z njihovimi izkušnjami ter predvidevanji o ohranjanju prijateljstva na daljavo. Predlogi vprašanj so naslednji:

- Ali po vašem mnenju opisani odlomek predstavlja eno zahtevnejših izkušenj v življenju mladostnika in tudi odraslega? Lahko predvidevate, kaj se takrat v posamezniku dogaja? S kakšnimi izzivi se srečuje?
- Ali je za vas prijateljstvo zelo pomembno? Kakšne so vaše izkušnje? Ali razmišljate

o tem, kaj se bo zgodilo z vašimi prijateljstvi, ko boste odšli v srednjo šolo? Vas skrbi to in podobne situacije, ko bodo nekateri prijatelji odšli iz vašega življenja?

- Kako bi opisali pravega prijatelja? Kaj ste pripravljeni storiti, da ohranite prijateljstvo?
- Kaj menite o ohranjanju prijateljstva na daljavo? Kaj lahko ohranimo in česa ne moremo? Ali trpi kakovost prijateljstva?
- Kako bi zgedel svet brez prijateljstva?

Vodenje skupinske biblioterapije zahteva poznavanje skupinske dinamike, značilnosti razvojnega obdobja in poteka biblioterapevtskega srečanja. Potrebne so tudi posebne komunikacijske veščine, kot je empatija, nudenje podpore, upoštevanje različnih mnenj, spodbujanje sodelovanja, aktivno poslušanje, parafraziranje, povezovanje različnih pogledov in še vrsta drugih (Zabukovec 2017: 30). Za izvajanje individualne in skupinske biblioterapije je potrebno krajše usposabljanje, ki zagotovi kakovostno povezovanje notranjega in literarnega sveta posameznika (Piskač, Marinčič 2024: 196).

## Literatura

- AMATO, Paul R., 2010: Research on Divorce: Continuing Trends and New Developments. *Journal of Marriage and Family* LXXII/3. 650–666. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00723.x>
- American Psychological Association: *APA Dictionary of Psychology*. <https://dictionary.apa.org/bibliotherapy> (dostop 8. 7. 2025)
- GLADDING, Samuel T., GLADDING, Claire, 1991: The ABCs of bibliotherapy for school counselors. *The School Counselor* XXXIX/1. 7–13. <https://www.jstor.org/stable/23901529>
- MONTGOMERY, Paul, MAUNDERS, Kathryn, 2015: The Effectiveness of Creative Bibliotherapy for Internalizing, Externalizing, and Prosocial Behaviors in Children: A Systematic Review. *Children and Youth Services Review* LV. 37–47. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2015.05.010>
- MUMBAUER, Jayna, KELCHNER, Viki, 2017: Promoting Mental Health Literacy through Bibliotherapy in School-Based Settings. *Professional School Counseling* XXI/1. 37–47. <https://doi.org/10.5330/1096-2409-21.1.85>
- OMAHEN, Nejka, 2000: *Življenje kot v filmu*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- PARDECK, John T., 1995: Bibliotherapy: An Innovative Approach for Helping Children. *Early Child Development and Care* CX. 83–88. <https://doi.org/10.1080/0300443951100106>
- PARDECK, John T., PARDECK, Jean A., 1993: On overview of Bibliotherapy. John T. Pardeck, Jean A. Pardeck (ur.): *Bibliotherapy: A Clinical Approach for Helping Children*. Yverdon: Gordon and Breach. 1–2. <https://doi.org/10.4324/9781003243212>
- PAVLOVIČ BLATNIK, Radmila, KOSMAČ, Kristina, 2019: *Doživljanje in sprejemanje smrti in predstavitev dela društva*. Neobjavljeno gradivo. Ljubljana: Društvo Hospic.
- PISKAČ, Davor, MARINČIČ, Manca, 2024: *Čustveno življenje metafor: biblioterapevtska perspektiva*. Ljubljana: Založba Univerze v Ljubljani. <https://doi.org/10.4312/9789612973667>
- ROZALSKI, Michael, STEWART, Angela, MILLER, Jason, 2012: Bibliotherapy: Helping Children Cope with Life's Challenges. *Kappa Delta Pi Record* XLVII/1. 33–37. <https://doi.org/10.1080/00228958.2010.10516558>
- ZABUKOVEC, Vlasta, 2010: Kako nam biblioterapija obogati življenje? Sabina Burkeljca (ur.): *Čudežnost besed: bibliopreventiva*. Domžale: Občina Domžale. 15–23.
- ZABUKOVEC, Vlasta, 2017: Biblioterapija v knjižnici. *Knjižnica: Revija za področje bibliotekarstva in informacijske znanosti* LXI/4. 23–34.
- ZABUKOVEC, Vlasta, RESMAN, Metod, FURLAN, Maja, 2007: Bibliosvetovanje (biblioterapija) v šoli. *Pedagoška obzorja* XXII/3–4. 63–77.

- ZUPANČIČ, Maja, 2020: Opredelitev razvojnega obdobja in razvojne naloge v mladostništvu ter na prehodu v odraslost. Ljubica Marjanovič Umek, Maja Zupančič (ur.): *Razvojna psihologija*: 3. zvezek. 2. dopolnjena in razširjena izdaja. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani. 645–665.
- YAUMAN, Beth E., 1991: School-Based Group Counseling for Children of Divorce: A Review of the Literature. *Elementary School Guidance & Counseling* XXVI/2. 130–138.  
<https://www.jstor.org/stable/42869003>