

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra speciální pedagogiky

Jana Gebhartová

Využití biblioterapie v mateřských školách
Use of Bibliotherapy in Preschool Education

Typ závěrečné práce
Bakalářská

Studijní program: Speciální pedagogika
Studijní obor: Speciální pedagogika

Vedoucí závěrečné práce: Mgr. Barbara Valešová Malecová, Ph.D.

2017

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Využití biblioterapie v mateřských školách vypracovala pod vedením vedoucí bakalářské práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury, které byly řádně citovány. Dále prohlašuji, že práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Datum

.....

podpis

Tímto bych ráda poděkovala paní Mgr. Barbaře Valešové Malecové, Ph.D. za veškerou její pomoc a ochotu při vedení mé bakalářské práce.

.....

podpis

GEBHARTOVÁ, J. *Využití biblioterapie v mateřských školách*. Bakalářská práce. Praha: Katedra speciální pedagogiky, Pedagogická fakulta, Univerzita Karlova. Vedoucí práce: Mgr. Barbara Valešová Malecová, PhD., 2017. 55 s.

Abstrakt:

Práce na téma „Využití biblioterapie v mateřských školách“ pojednává o použití biblioterapie u dětí v předškolním věku, které jsou součástí kolektivu mateřské školy. Cílem práce je shrnutí biblioterapie a jejích forem, tak aby byla dostupná a srozumitelná pro veřejnost a hlavně pro učitele v mateřských školách.

V první části se zabýváme předškolním věkem, psychickým a emočním vývojem dětí. Ve druhé části se práce týká předškolního vzdělávání a jeho cílů. V práci jsou také zahrnuty možné problémy, se kterými se děti v tomto věku mohou setkat. Ve třetí části je shrnuta biblioterapie, dále také práce představuje vývojovou biblioterapii, která je pro děti v předškolním věku nejvhodnější a pohádkoterapii. Představena jsou také pravidla biblioterapeutického programu.

Výsledkem práce je návrh biblioterapeutického programu pro děti v mateřských školách, který mohou vést sami učitelé.

Klíčová slova:

biblioterapie, vývojová terapie, biblioterapeutický program, předškolní věk, psychický vývoj, emoční vývoj, dětská hra, předškolní vzdělávání, rozvoj přátelství, rozvoj zdravého sebevědomí, připravenost na výzvy

Abstract:

Bachelor's thesis on the topic „Use of Bibliotherapy in Preschool Education“ discusses usage of bibliotherapy with the children in the preschool age, who take part in the group of the nursery school. The aim of this thesis is summarization of bibliotherapy and its forms, so it can be available and comprehensible for the public and especially for the teachers in nursery schools.

The first part deals with preschool age, with psychological and emotional development of the children. In the second part we can learn about preschool education and about the aims of preschool education. In the thesis there are also mentioned possible problems, that children in this age can deal with. In the third part is summarized bibliotherapy, the thesis also presents developmental bibliotherapy, that is for the children in the preschool age the most suitable, plus the storytelling therapy. Presented are rules of the bibliotherapeutic programme as well.

The result of the thesis is a suggestion of bibliotherapeutic programme for the children in nursery schools, that can be led by the teachers themselves.

Keywords:

bibliotherapy, developmental therapy, bibliotherapeutic programme, preschool age, psychological development, emotional development, children's play, preschool education, development of friendship, development of healthy self-esteem, readiness for challenges

Obsah

Úvod	8
Obsah	6
1. Předškolní věk	9
1.1. Vymezení předškolního věku	9
1.2. Psychický vývoj	9
1.2.1. Vývoj poznávacích procesů	10
1.2.2. Emoční a sociální vývoj	11
1.2.3. Hra	12
2. Předškolní vzdělávání	13
2.1. Charakteristika předškolního vzdělávání	13
2.2. Cíle vzdělávání	13
3. Problémy se kterými se děti v tomto věku mohou setkávat	16
3.1. Přístup k řešení problémů a konfliktů	16
4. Biblioterapie	18
4.1. Terapie	18
4.2. Vymezení BT	18
4.3. Formy BT	20
4.3.1. Individuální	20
4.3.2. Skupinová	20
4.3.3. Hromadná	21
4.3.4. Komunitní	22
4.3.5. Rodinná	22
4.4. Receptivní a expresivní forma přístupu	22
4.5. Využití biblioterapie	24
4.6. Vývojová biblioterapie	25
4.7. Pohádkoterapie	26
4.8. Popis biblioterapeutického programu	27
4.8.1. Struktura setkání	27
4.8.2. Fáze biblioterapeutického programu	28
4.8.3. Cíle biblioterapeutického programu	29
4.8.4. Biblioterapeutická skupina	29
4.8.5. Frekvence a délka setkávání	30

5. Návrh biblioterapeutického programu pro děti z MŠ	31
5.1. Biblioterapeutický program pro děti z MŠ	31
První setkání	32
Druhé setkání	34
Třetí setkání	36
Čtvrté setkání	38
Páté setkání	40
Šesté setkání	42
Sedmé setkání	44
Osmé setkání	45
Deváté setkání	47
Desáté setkání	49
Závěr	52

ÚVOD

V této práci se budeme zabývat využitím biblioterapie v mateřských školách a jejich forem. Terapie knihou je pro děti pozitivním přínosem pro jejich budoucnost. Setkávání s knihou je skvělé pro rozvoj a zlepšení vztahů mezi dětmi a rodiči či dětmi a učiteli. Dále tato nenásilná forma terapie pomůže vyvinout pouto dětí k literatuře již od útlého věku. V dnešní době se často stává, že mladí radši volí televizi či počítač před knihou a tomu se můžeme pomocí biblioterapie snáze postavit. Čas strávený s knihou vidíme jako čas smysluplně využitý. Kromě zlepšení vzájemných vztahů se děti mohou rozvíjet své sebevědomí a přátelství s vrstevníky.

První část se týká dětí v předškolním věku, dále rozebereme jejich zrání a psychický vývoj, shrneme emoční a sociální vývoj. V souvislosti s tím se zaměříme i na dětskou hru, která se v tomto věku vyvíjí a ovlivňuje pozdější život a chování dítěte.

Ve druhé části se zaměříme na předškolní vzdělávání a charakterizujeme si jej. Součástí této části je i shrnutí problémů se kterými se mohou předškolní děti setkat.

Třetí část se týká biblioterapie, jejích forem a technik, dále jejího využití, nastíníme si biblioterapeutický program a jeho pravidla pro správné výsledky terapie.

Čtvrtou částí je návrh biblioterapeutického programu pro děti v mateřských školách, který mohou vést sami učitelé. Program má dětem pomoci rozvíjet se v oblasti řešení situací a problémů, které je dříve či později potkají. Děje se tak za pomoci pohádek a příběhů, ve kterých se učí rozlišovat dobro a zlo, vytvářet vlastní názor a rozumět novým pojmům. Kromě toho si malí klienti také zlepší své komunikační schopnosti.

Cílem této práce je shrnout nejpodstatnější poznatky z oboru biblioterapie a vnést do veřejného podvědomí informace o její existenci a ukázat její smysl, tak aby ji mohli využívat i učitelé běžných mateřských škol, případně sami rodiče doma se svým potomkem. Návrh biblioterapeutického programu, pak ukazuje využití biblioterapie v praxi. Z tohoto návrhu pak mohou učitelé čerpat pro svou práci s dětmi v mateřských školách. Tento nenáročný program učitelům ukazuje, jak knižní tvorbou a jejím přednesem (předčítáním) mohou žákům v mateřské škole pomoci v jejich rozvoji.

1. Předškolní věk

1.1. Vymezení předškolního věku

Za předškolní věk se považuje období od tří do šesti let. Vágnerová (2000, citovaná podle Průchy, 2003, s. 186) upřesňuje: „Hlavní činností předškolního dítěte je hra. V tomto věkovém období dítě zpravidla navštěvuje mateřskou školu, která jej postupně připravuje na vstup do školy. Základem stále zůstává rodinná výchova, na které mateřská škola staví a která napomáhá dalšímu rozvoji dítěte.“

Šimíčková-Čížková (2003, s. 68) dodává, že „předškolní období má dvě rozmezí, která jsou dána novým sociálním zařazením dítěte. Na samém začátku, mezi třetím a čtvrtým rokem, je to vstup do mateřské školy a na konci, po dovršení šestého roku, nástup do základní školy.“

V tomto období se také mění tělesná stavba dítěte. Dříve buclaté děti se nyní vytahují, dále se dokončuje osifikace zápěstních kůstek, díky čemuž se zdokonaluje rozvoj jemné motoriky (Šimíčková-Čížková, 2003). Psychický vývoj velmi souvisí s vývojem tělesným.

Předškolní věk se vyznačuje významnými změnami v různých oblastech biologického a psychosociálního-vývoje. Avšak je třeba myslet na to, že každé dítě je jiné a bude se vyvíjet jinak rychle. (Mertin, 2010)

1.2. Psychický vývoj

„Vývoj různých psychických vlastností a funkcí, jejich běžných i méně obvyklých variant, je závislý na různých faktorech, které nemusí být vždycky stejně významné. Rozvoj dílčích psychických vlastností i celé osobnosti je dán individuálně variabilní dispoziční složkou a komplexem vnějších podnětů, které vedou ke vzniku určité zkušenosti. Způsob zpracování těchto podnětů je skoro vždycky, i když v různé míře, předurčen genetickými předpoklady. Psychický vývoj závisí na individuálně specifické interakci vrozených dispozic a komplexu různých vlivů prostředí“ (Vágnerová, 2012, s. 12). Šimíčková-Čížková (2003, s. 9) dodává, že „vývoj je dynamický proces, není rovnoměrný, ale má svůj řád a zákonitosti.“

1.2.1. Vývoj poznávacích procesů

„Poznávání je v tomto věku zaměřeno na nejbližší svět a na pochopení pravidel, která v něm platí. Mění se způsob, jakým dítě poznává, ale nejde o zásadní, kvalitativní proměnu poznávacích strategií“ (Vágnerová, 2012, s. 177). „Poznávací procesy se u dítěte předškolního věku vyvíjejí velmi intenzivně“ (Šimíčková-Čížková, 2003, s. 69).

„Piaget (1966) označil tuto fázi kognitivního vývoje podle typického způsobu uvažování předškolních dětí jako období názorného, intuitivního myšlení. Myšlení předškolního dítěte ještě nerespektuje zákony logiky, a je tudíž nepřesné, má mnohá omezení. Intuitivní a prelogické uvažování předškolních dětí se projeví určitou selekcí informací a specifickým způsobem jejich zpracování“ (Vágnerová, 2012, s. 177).

Patří sem vnímání, paměť, pozornost, představivost a myšlení.

„**Percepce (vnímání)** je globální, dítě vnímá celek jako souhrn jednotlivostí, kde zatím není schopno rozlišovat základní vztahy (Mertin, 2010, s. 14.). Mertin, Vágnerová i Šimíčková-Čížková shodně uvádějí, že děti nejvíce zaujmou nápadné předměty, které hlavně souvisejí s jeho aktuální činností.

U **paměti** převažuje spíše konkrétnost a mimovolnost, která se mění koncem předškolního věku na paměť úmyslnou (Šimíčková-Čížková, 2003). S tím souhlasí i Mertin (2010), který dodává, že mezi pátým a šestým rokem se krátkodobá paměť přetváří na dlouhodobou. Avšak z ranějších let si děti mohou pamatovat hlavně citově zabarvené situace. Vágnerová (2012, s. 202-203) doplňuje, že „zlepšování paměťových schopností ovlivňuje i kumulace různých zkušeností, které umožňují nové poznatky snáze zpracovat a zařadit do již existujících kategorií.“

Pozornost stále ještě nestálá a přelétává, se postupně zlepšuje a začínají se vytvářet počátky úmyslné pozornosti. Záleží také na temperamentu dítěte a druhu činnosti, kterou zrovna vykonává (Šimíčková-Čížková, 2003).

Představivost je pro předškolní děti důležitá. Vágnerová (2012) i Mertin (2010) se shodují, na tom, že díky představám si mohou přizpůsobit obtížně přijatelnou a nepochopitelnou realitu. V tomto období dochází také k procesu decentrace, „při kterém se dítě učí, že existence prostorového,

časového a příčinného světa jevů nezávisí na něm“ (Mertin, 2010, s. 15). Šimíčková-Čížková (2003, s. 69) dodává, že „vybavování představ je plynulejší, o čemž svědčí schopnost dítěte souvisle reprodukovat děj pohádky, popisovat prožité události, apod.“

Vágnerová (2012), Mertin (2010) i Šimíčková-Čížková (2003) se shodují, že v **myšlení** dochází k plnému rozvinutí názorného intuitivního myšlení. To znamená, že dítě je „plně myšlenkově vázáno na to, co právě nazírá“ (Mertin, 2010, s. 15). Uvažování předškolních dětí je stále prelogické, to znamená, že nepostupuje podle logických operací. „Projevuje se určitou selekcí informací a specifickým způsobem jejich zpracování (Vágnerová, 2012, s. 177).

1.2.2. Emoční a sociální vývoj

„**Emoční prožívání** předškolních dětí je stabilnější a vyrovnanější než bylo v batolecím věku“ (Vágnerová, 2012, s. 218). Děti jsou častěji v dobrém rozpoložení, jejich emoce jsou intenzivní a lehce přecházejí z jedné do druhé. Jejich prožitky jsou vázány na aktuální situace, spojené jsou s momentálním uspokojením či neuspokojením (Vágnerová, 2012).

Vágnerová (2012) a Šimíčková-Čížková (2003) se shodují, že se rozvíjí smysl pro humor, který odpovídá momentálnímu způsobu uvažování, dítě má radost ze spontánní činnosti. U dítěte ve věku kolem čtvrtého roku převládá stále strach z neznámého prostředí a cizích lidí, u předškoláka tento strach ustupuje, ale má obavy z nereálných fantastických bytostí (Šimíčková-Čížková, 2003).

„Z vyšších citů, se začínají rozvíjet city sociální, intelektuální, estetické a etické“ (Šimíčková-Čížková, 2003, s. 71). **City sociální** se rozlišují na vztahy k dospělým a vztahy k vrstevníkům. Dominují vztahy k dospělým, vztahy k vrstevníkům se mění, dítě si chce s někým hrát, má potřebu kontaktu s osobou ve stejném věku (Šimíčková-Čížková, 2003).

Mertin (2010, s. 17) shrnuje, že „mezi významné potřeby tohoto období patří potřeba citového vztahu, potřeba sociálního kontaktu, společenského uznání emancipace, identity, seberealizace.“

1.2.3. Hra

Hra je pro děti v předškolním věku stěžejní činností každého dne a v rozvoji dítěte je hodnocena na vysoké úrovni. Kromě hry se dítě také učí a v určité formě i pracuje (Opravilová, 2016). „Všechny tři činnosti jsou důležité, protože umožňují dítěti navazovat vztah s lidmi a věcmi v okolí“ (Opravilová, 2016, s. 85).

Zpočátku dítě ani netuší, že si hraje. Hra je pro něj formou poznávání a učení se novým věcem. Při hře není důležitý její výsledek, ale především průběh (Opravilová, 2016). Díky hře dítě relaxuje, může mít pro něj i terapeutický účinek. Učí se též poznávat svět, pomáhá navazovat kontakt s dospělými a je v podstatě přípravou na budoucí život. I když ve hře hraje svou roli fantazie, má základ v realitě. Přehrávání také pomáhá řešit reálné problémy (Opravilová, 2016). Na tom se shoduje i Mertin (2010, s. 21), který kromě toho uvádí, že „hra souvisí s rozvojem motoriky, s rozvojem kognitivních struktur, s motivačně-volními vývojovými faktory.“

Je vhodné nechat si hrát dítě spontánně také z toho důvodu, že můžeme vysledovat jeho zájmy a dovednosti. V tom pak dítě můžeme dále podporovat a jeho předpoklady rozvíjet. Případně se zaměřit na činnosti, které mu až tolik nejdou a pomoci mu v pokroku (Mertin, 2010).

Hra dítěte se mění podle toho, v jakém věku dítě je, mladší dítě si rádo hraje na místě, zato dítě v předškolním věku bude častěji střídat místo hry i její námět. Pociťuje nezávislost a preferuje pohybové hry. (Bednářová, Šmardová, 2011) Dále tyto autorky tedy upřesňují, že „hra je motivovaná potřebami vývoje (dítě se ve hře spontánně seznamuje a tím „procvičuje“ to, co je v daném vývojovém období pro ně důležité, užitečné, co ho uspokojuje), zároveň má hra relaxační a terapeutickou funkci (přináší dítěti uvolnění, do hry promítá svoje zážitky, případná traumata)“ (Bednářová, Šmardová, 2011, s. 60).

2. Předškolní vzdělávání

2.1. Charakteristika předškolního vzdělávání

Mateřské školy jsou součástí českého školského systému a počínají veškeré vzdělávání žáků a studentů (Průcha, 2009).

„Předškolní vzdělávací instituce jsou zařízení, která společnou výchovou dětí doplňují výchovnou funkci rodiny. Zajišťují uspokojování potřeb a naplnění možností individualizovaného rozvoje všech stránek osobnosti dítěte“ (Průcha, 2009, s. 71).

„Institucemi pro předškolní (preprimární) vzdělávání v ČR jsou mateřské školy, podle zákona č. 561/2004 Sb. považované za školy v pravém slova smyslu, zatímco dříve byly chápány jako výchovná zařízení. Předškolní vzdělávání je organizováno pro děti od 3 do 6 let věku“ (Průcha, 2009, s. 58).

Mateřské školy navštěvuje 80 % dětí, nejvíce v posledním roce před zahájením školní docházky (Průcha, 2009). Předškolní vzdělávání nově od 1. ledna 2017 zavádí povinnou školní docházku pro děti, které dovrší pěti let do září 2017 a ve školním roce 2017/2018, musí nastoupit do mateřské školy.

V rámci předškolního vzdělávání má být zprostředkováno kvalitní vzdělávání, ale i jeho dostupnost každému dítěti předškolního věku. Zejména kvůli důležitému významu předškolního vzdělávání, jako počáteční etapy celoživotního učení (Svobodová, 2010).

2.2. Cíle předškolního vzdělávání

Orientace cílů předškolní výchovy:

- sociocentrické zaměření výchovy – „Upřednostňuje zájem společnosti a potřeby instituce. Vychovává dítě s důrazem na to, co společnost považuje v dané situaci pro jeho adaptaci a socializaci za potřebné“ (Kolláriková, 2001, s. 128).
- pedocentrické zaměření výchovy – Opak sociocentrického zaměření. Na prvním místě je dítě. „Respekt ke spontaneitě, zájmům a svobodě dítěte“ (Kolláriková, 2001, s. 130).

- osobnostní orientace výchovy – Rovnovážné zaměření výchovy, východiskem je osobnostní orientace na dítě. „Při ní výchovné a vzdělávací působení využívá demokraticky spolupracující a sociálně-komunikativní strategie. Direktivní vedení a manipulaci nahrazuje důvěra k otevřeným možnostem a schopnosti vnitřního posilování vývojových předpokladů jedincem samým“ (Kolláriková, 2001, s. 131).

Opravilová (2016, s. 63) osobnostní orientaci výchovy dítěte označuje jako konvergentní cíle ve výchově a charakterizuje je jako „cíle, které se snaží přihlížet k potřebám a zájmům dítěte z pozice sociální i individuálně-osobnostní.“ Cíle výchovy nejsou určovány normami ani idealizovanými představami o chování dítěte, ale konkrétním stadiem rozvoje konkrétního jedince v konkrétní sociální situaci (Opravilová, 2016).

Hlavní cíle předškolního vzdělávání dle Kollárikové (2001, s. 138) by měly být:

- „pomoc emocionálnímu a sociálnímu rozvoji a přizpůsobení dítěte (pozitivní sebepojetí, samostatnost, sebevyjádření, řešení běžných sociálních situací a rozvoj mezilidských vztahů),
- podpora vztahu k poznávání a učení a poskytnutí podmínek k samostatnému učení a poznávání okolního světa,
- příprava v oblasti řečových a intelektových dovedností souvisejících s primárním vzděláváním (komunikační dovednosti, myšlení),
- pěstování a rozvoj individuálního vyjádření a tvořivých schopností v oblasti emocionální, etické a estetické.“

Průcha (2009) uvádí cíle nastíněné jako výstupy klíčových kompetencí, což jsou soubory předpokládaných vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot. Tedy kompetence k učení, kompetence k řešení problémů, kompetence komunikativní, kompetence sociální a personální a kompetence činnostní a občanské.

Vzdělávací obsah, jak ho uvádí Průcha (2009) je uspořádán do pěti oblastí: dítě a jeho tělo, dítě a jeho psychika, dítě a ten druhý, dítě a společnost, dítě a svět, se dá doplnit i osobnostně orientovaným kurikulem předškolní výchovy od Opravilové a Gebhartové (2011). Tato publikace s příhodným názvem *Rok*

v mateřské škole nabízí vzdělávací práce s dětmi podle střídajících se ročních období.

Kolláriková (2001) a Průcha (2009) se shodně uvádějí, že cíle, záměry osobnostně orientované předškolní výchovy, její obsah a předpokládané výsledky, jsou v České republice stanoveny Rámcovým vzdělávacím plánem pro předškolní vzdělávání.

3. Problémy, se kterými se děti v tomto věku mohou setkávat

Problémy, se kterými se děti v předškolním věku mohou setkávat, se s nimi snažíme řešit na úrovni jejich psychického a emočního vývoje. Problémy mohou tkvět v nedostatečném sebevědomí, přehnané stydlivosti, strachu z neznámého, fixování se jen na jednoho kamaráda, roztržitosti, přebíhání od jedné činnosti ke druhé. Strachu ze ztráty blízké osoby, či hračky. Problém konfliktu s kamarádem, přijetí názoru druhého. Na tyto problémy se děti mohou dobře připravit v rámci programu vývojové biblioterapie, naučit se problém interpretovat a správně ho pochopit a následně pro něj najít vhodné řešení.

3.1. Přístup k řešení problémů a konfliktů

Přístup k řešení problémů souvisí se zpracováním informací. Vágnerová (2012, s. 185) rozděluje tento proces na dvě fáze:

Vymezení problému a jeho interpretace, to znamená, že „řešení problému závisí na pochopení jeho podstaty.“ Pokud dítě situaci nezná a nepochopí ji správně, vede to ke špatnému řešení problému. Zkušenost tedy vede k volbě řešení. Nevýhoda je v tom, že děti mnohdy nedokáží potlačit informace, které jsou pro pochopení úkolu nevýznamné (Vágnerová, 2012).

Hledání vhodných řešení a jejich realizace, může uváznout na tom, že předškolní děti mají „nepřiměřeně optimistické sebehodnocení“ (Vágnerová, 2012, s. 186) a tudíž si myslí, že zvládnou víc než je v jejich silách. To vede k nereálným řešením a nemožnosti jejich realizace. Při hledání samostatnějšího řešení mají sklony spoléhat se na pomoc druhých. (Vágnerová, 2012).

Dětský přístup k řešení konfliktů rozdělila Šulová (2003) do čtyř kategorií: očekávání, společné konání, utěšování, vyhýbání.

Očekávání představuje moment, kdy se děti hádají/tahají o jeden předmět, zdůrazňují tak touhu osvojit si daný předmět pro sebe.

Společné konání se odvíjí od dohody dětí, přičemž cíl individuální proměňují v cíl společný.

Utěšování se děje tehdy, kdy třetí dítě vstoupí do konfliktu ostatních a začne jednoho z nich utěšovat.

K **vyhýbání** se uchylují ty děti, které odmítají střet a rovnou se vyhýbají konfliktní situaci.

4. Biblioterapie

4.1. Terapie

„Terapeutické přístupy lze obecně vymezit jako takové způsoby odborného a cíleného jednání s člověkem, jež směřují od odstranění či zmírnění nežádoucích potíží, nebo odstranění jejich příčin, k prospěšné změně (např. v prožívání, v chování, ve fyzickém výkonu)“ (Müller, 2014, s. 18).

4.2. Vymezení BT

„Biblioterapie je jednou ze samostatných dílčích terapií, které se začaly vyčleňovat ze svého mateřského zdroje – psychoterapie – přibližně v polovině 20. století. V té době nastal boom vytváření a osamostatňování nových terapií, které se začaly nazývat podle prostředků a zdrojů, kterých při svém působení využívaly. Biblioterapie používá při svém léčení a působení na klienty (děti, seniory, adolescenty) především psaný text“ (Svoboda, 2013, s. 9). To samé tvrdí Svoboda i v Müllerově *Terapii ve speciální pedagogice* a dodává: „Tohoto prostředku (psaného textu) přednostně využívá za účelem navození žádoucího prožívání, chování a jednání klientů individuálně a společensky prospěšným směrem“ (Müller, 2014, s. 198).

„Termín biblioterapie je složený ze slov řeckého původu: *biblion* = kniha a *therapeia* = léčba. Vycházejíce ze samotného pojmu můžeme biblioterapii vysvětlit celkem jednoduše jako léčbu knihou. Poprvé pojem „biblioterapie“ použil v roce 1916 americký farář Samuel McCord Crothers“ (Pilarčíková-Hýblová, 1997).

K prvnímu rozdělení typů biblioterapie dochází v sedmdesátých letech 20. století. Biblioterapie klinická s lékařským charakterem, realizovaná v rámci psychoterapeutických sezení v nemocnicích či soukromých ordinacích. Biblioterapie institucionální se spíše didaktickým charakterem. U hospitalizovaných klientů má použítá literatura odrážet psychický a zdravotní stav člověka. Jako poslední typ biblioterapie Američanka Rhea J. Rubinová uvádí vývojovou biblioterapii. Tu můžeme považovat za předchůdkyni dnešní expresivně formativní biblioterapii, která je součástí terapií speciálně pedagogických (Müller, 2014).

Některé další shrnutí biblioterapie uvedené v publikaci *Biblioterapia* od Pilarčíkové-Hýblové (1997):

- *Dortland's Illustrated Medical Dictionary* uvádí první známou definici z roku 1941: Biblioterapie je zabavení se knihami a jejich čtením při léčbě psychických nemocí.
- *Slovník cizích slov* z roku 1966 definuje biblioterapii jako léčení duševních nemocí vybraným a účelným čtením.
- Goodnow (1977) definuje biblioterapii jako jednu z léčebných metod, jejíž moderní pojetí se vyznačuje jednak zdůrazněním edukativně-humanistické verze, která slouží spíše výukovému programu na školách, v domovech pro seniory, v různých nápravných zařízeních, či nemocnicích, a to do té míry, pokud se využívá jako psychohygienický prostředek po dobu dlouhodobé hospitalizace.
- M. Šlepecký - O. Číková - J. Lehotský (1981) definují biblioterapii jako soubor technik, v kterých se literatura využívá pro získání interakce mezi biblioterapeutem a účastníkem (ať už v individuálním nebo skupinovém sezení), a kde cílem procesu je jistý efekt, pozitivní změna v účastníkových postojích a jeho chování.
- L. Vášová - M. Černá (1986) chápou biblioterapii v širším smyslu jako záměrné působení knihou na psychicky nemocné jedince, zvláště těch, kteří jsou dlouhodobě léčeni (rehabilitační ústavy, sanatoria) i na jedince jinak vytržené z jejich dosavadního životního prostředí (domovy seniorů, nápravná zařízení aj.).

Původně byla biblioterapie představována pouze jako terapie pro léčení psychických neduhů osob, ale později mnozí přišly na další výhody a možnosti jejího využití pro osoby s běžnými problémy. Viz vývojová (preventivní) biblioterapie, odnož klasické biblioterapie.

Valešová Malecová (2015, s. 25) popisuje biblioterapii jako „metodu, která záměrně, systematicky a cílevědomě využívá různé formy práce s literárním textem a vlastní literární tvorby u klientů různého věku, kultury a problémů k dosažení preventivních a/nebo terapeutických cílů, týkajících se hlavně (sebe)poznání; předcházení, pochopení a/nebo řešení problémů a složitých situací.“

„Expresivní terapie využívá pro vyjádření (expresi), kontakt a intervenci i jiné formy než verbální. K vyjádření se využívají umělecké prostředky“ (Valešová, Malecová, 2010b, s. 2). Mezi expresivní terapie řadíme kromě biblioterapie také dramaterapii, muzikoterapii, arteterapii, ad.

4.3. Formy biblioterapie

Terapie probíhá zejména v individuální nebo skupinové formě, možná je i hromadná forma, ale ta se u biblioterapie vyskytuje méně.

4.3.1. Individuální forma:

Terapie se odehrává pouze s jedním klientem. V případě individuální formy probíhá terapie buď z očí do očí, tzv. face to face, kdy sedí proti sobě. Další možností je také případ, kdy klient leží na lůžku a terapeut sedí u něj, stále je však důležitý oční kontakt. (Müller, 2014)

Individuální forma se používá v případě, že jedinec má komunikační problémy, jeho chování není vhodné a mohl by jím ohrožovat ostatní klienty, dále pokud není schopen pracovat ve skupině, ruší-li práci ostatních. Nebo potřebuje-li klient individuální tempo, má choulostivý problém. Není-li možné vytvořit pro něj vhodnou skupinu (Valešová Malecová, 2010c).

4.3.2. Skupinová forma:

Skupinová biblioterapie se realizuje tehdy, pokud se terapie účastní dvě a více osob, počet osob ve skupině je variabilní. Müller (2004) a Valešová Malecová (2010c) se shodují ve výhodném využití skupinové dynamiky. Další výhody podle Valešové Malecové (2010c) jsou: skupina pomáhá překonat izolaci, podněcuje klienty, umožňuje větší množství zpětné vazby, podněcuje vyjadřování klientů, působí jako motivační a aktivační činitel, navozuje vzájemné pochopení a podporu.

Müller (2004, s. 19) také tvrdí, „že klienti řeší svoje problémy v sociálním kontextu, tedy tak, jak je tomu v běžném životě (dosahují změny nejen směrem k sobě samému, ale i směrem k jiným lidem).“ Další výhody

vidí Müller (2004) v přirozené aktivitě klientů, možnosti projekce předchozích zkušeností do nových vztahů.

Druhy skupin v biblioterapeutické praxi jsou dvojího druhu, zavřené a otevřené.

Zavřená skupina

Skupina je fixně daná již od zahájení programu a dále po dobu trvání setkání se nepřijímají noví členové.

Výhody uzavřené skupiny jsou: umožnění zachování kontinuity práce, vytvoření atmosféry důvěry a sounáležitosti, vztahy členů procházejí určitým vývojem. Tento druh skupiny má i své nevýhody: členové mohou dospět na mrtvý bod, může váznout komunikace, členové se dále nevyvíjejí a stagnují (Valešová Malecová, 2010c).

Otevřená skupina

Skupina má neomezené trvání, může se dopředu stanovit do kdy je skupina otevřená pro nové členy, například prvních pět setkání, poté už do skupiny nemůže přijít žádný další člen.

Její výhody jsou: noví členové se rychleji dostávají do atmosféry skupiny, rozšiřuje se množství zpětných vazeb, menší pravděpodobnost stagnace. Avšak nevýhody se objevují i zde: menší důvěra mezi klienty, menší otevření se členů skupiny, při odchodu členů ostatní mohou pociťovat smutek, ztrácí motivaci a nejsou ochotni spolupracovat (Valešová Malecová, 2010c).

4.3.3. Hromadná forma

Zřídka kdy se uskutečňuje, její nevýhody jsou v neumožnění individuálního přístupu, kontaktu se všemi klienty, vytvoření vzájemných vztahů v rámci skupiny. Využívá se v rámci besedy, přednášky, či během edukačních programů (Valešová Malecová, 2010c).

Müller též souhlasí s menší efektivností a tvrdí, „že ji lze použít jako doplněk (či počátek) jiných forem“ (2014, s. 20).

4.3.4. Komunitní forma

Za zmínku stojí také komunitní forma terapie, která podle Müllera (2014, s. 20) vypadá takto: „Terapeut pracuje v rámci komunity, což je společenství, v němž se terapeuti (či další odborníci) společně s klienty vzájemně ovlivňují pomocí pobytového (sociální rehabilitace), pracovního (pracovní rehabilitace) a terapeutického programu, jehož výsledkem má být obnova potřebných sociálních dovedností a příprava k opětovnému začlenění do společnosti. Výraznou měrou k tomu přispívá tzv. režimový tlak.“ Tento druh formy terapie je vhodný pro osoby, které se léčí ze závislosti např. na drogách, alkoholu a další.

4.3.5. Rodinná forma

„Terapeut pracuje s rodinou jako specifickou (přirozeně vzniklou a mimo terapii existující) skupinou za účelem navození prospěšných změn v narušených rodinných vztazích. Vychází přitom z poznatku, že řada poruch vzniká na jejich základě. Rodinná terapie většinou obsahuje tyto základní fáze: 1. zahájení a kontrakt, 2. řešení rodinných konfliktů, 3. navození změn v životě rodiny, 4. ukončení terapie“ (Müller, 2014, s. 20).

4.4. Receptivní a expresivní forma přístupu

„Přístupy se kombinují v rámci biblioterapeutického programu a mohou se střídát i během střetnutí“ (Valešová Malecová, 2010c, s. 7).

Receptivní biblioterapie

V receptivní biblioterapii jde o čtení a přednes literárního textu (próza, poezie). Také se může reprodukovat text poslouchat, ať už jej někdo předčítá, či hraje nahrávka z rádia. Důležitá je diskuze o textu a pozorování (Valešová Malecová, 2010c).

„Za nejdůležitější formy čtení považujeme tyto postupy:

- každý z účastníků dostane stejný literární text,
- každý z účastníků dostane soubor literárních textů a vybere si jeden, který ho nejvíce zaujal,
- čtení na pokračování,

- samostatné čtení před setkáním“
(Pilarčíková-Hýblová, 1997, s. 20).

„Předčítání probíhá tak, že terapeut nebo některý z klientů čte ostatním text (přednáší báseň), poslouchání reprodukováného slova, nebo společně předčítají“ (Pilarčíková-Hýblová, 1997, citovaná podle Valešové Malecové, 2010c, s. 10).

Po čtení si klienti zapisují svoje dojmy, zážitky, pocity a asociace, které poté zúčtují během diskuze. Při diskuzi terapeut dbá na dosažení maximální výpovědi klienta, otázkami ho navádí na hledání aktuálních problémů a možných východisek. Vyjádřením důvěry terapeuta vůči klientovi a posílením jeho sebedůvěry má následně klient sám navázat na samostatné řešení (Pilarčíková-Hýblová, 1997).

„Mezi výhody receptivní biblioterapie patří: získání osobních zkušeností, názoru, ztotožnění se s literární postavou, či situací, katarze (úleva), změna postojů a chování, podněcování k výpovědi o sobě, svých problémech a možných řešeních“ (Valešová Malecová, 2010, s. 12).

Expresivní biblioterapie

Do expresivní formy biblioterapie patří:

- „dokončování textu do uceleného tvaru např. písmen do slov, slov do vět (děravý příběh), dokončování otevřených vět, dokončování příběhů s otevřeným koncem,
- vlastní tvorba: klient napíše vlastní literární útvar na určené téma nebo podle vlastního výběru, klient navazuje na předcházející vyprávění (případně verš), klient přepisuje předčítaný příběh nebo vlastní, klienti společně vymyslí příběh (báseň) na určené téma, slovo, nebo podle vlastního výběru,
- slovní hry, hádanky“ (Valešová Malecová, 2010c, s. 13-15).

4.5. Využití biblioterapie

Biblioterapie se dá využít k rozvoji a osvojení činností klienta v různých oblastech.

Pokud má klient narušenou schopnost orientovat se v okolním prostředí, v čase a v situacích, které se dějí kolem něj, či se jen přímo týkají, snažíme se mu **ulehčit orientaci**. To se děje za pomoci řádně strukturovaného střetnutí a aktivit. Ulehčuje to orientaci klienta v časových vztazích, příčinných souvislostech. Lépe si zapamatuje jednotlivé kroky a činnosti. Celkově se u něj podporuje a rozvíjí orientace v informacích. Postupně klient získává nadhled na svoji situaci, hodnoty a problémy (Valešová Malecová, 2010d).

Dále využíváme biblioterapii při **reedukaci narušených funkcí**. Využíváme zůstatkový potenciál narušených funkcí klienta a jejich rozvoj. V biblioterapii se zaměřujeme na zájmy klienta, abychom zvýšili jeho motivaci a ochotu ke spolupráci. To se nám povede, pokud zařadíme na úvod jednodušší techniky, které klient zvládne. Zlepšujeme nejen kognitivní funkce, jako např. paměť, pozornost, logiku, představivost, ale i jemnou motoriku, kdy se snažíme o zlepšení koordinace pohybů, přesnost pohybů, držení těla, ad. Také se zlepšují poznávací procesy, představivost a fantazie (Valešová Malecová, 2010d).

Při využívání biblioterapie se snažíme o **rozvoj komunikačních a sociálních dovedností**. Toho můžeme dosáhnout při skupinové formě, kdy si klient osvojí společensky přijatelné chování. Snažíme se o rozvoj verbálních i neverbálních komunikačních schopností, empatii a vytváření sociálních vztahů, podporujeme rozvoj důvěry ve skupině.

Během modelových situací si mohou klienti ověřit úspěšnost vlastního chování, přehodnotit svoje postoje a chování, vyzkoušet si různé formy chování, uvědomit si, jaké chování skupina přijímá, či odmítá. Rozvíjí se také prosociální chování v těchto směrech: schopnost spolupracovat, dělat kompromisy, tolerovat ostatní, přizpůsobit se, přijímat sociální zpětnou vazbu, pomáhat a zároveň umět pomoc přijmout, řešit problémy, ovládat se a asertivně se prosazovat (Valešová Malecová, 2010d).

Během biblioterapie je možné se také zaměřit na **relaxaci, emoční odreagování a na zvládnání zátěže**. V tomto případě nám biblioterapeutické

techniky pomáhají s odreagováním napětí a zbavení se tísně, klienti se mohou odvrátit od vlastních problémů a dočasně uniknout z reality. Nabízí jim úlevu a emoční odreagování. Klient se emočně otevře, ale nezpůsobí si trauma při ventilování pocitů. Klient se učí schopnosti uvolnit se a vnitřně relaxovat. Získání zážitků z různých sociálních situací a připravení se na ně, klienti si osvojují copingové strategie (Valešová Malecová, 2010d).

Biblioterapii využíváme také k **podpoře zdravého sebevědomí**. Může klientům přinést správnou emoční zkušenost, prostor pro seberealizaci, možnost zažít pocit úspěchu. Pokud klient zvládne úspěšně činnosti v terapii, vytváří si o sobě reálnější obraz, což vede k úměrnému sebehodnocení, dále k sebepřijetí a posílení sebedůvěry. Buduje tak své zdravé sebevědomí (Valešová Malecová, 2010d).

Dále můžeme pomocí biblioterapeutických technik **podporovat samostatnost** klientů. Posilujeme sebekompetence klienta, klient přebírá zodpovědnost za vlastní život. Zlepšuje a získává schopnosti a zkušenosti, které jsou potřeba pro zvládnutí každodenního života (Valešová Malecová, 2010d).

Dále je důležité **rozvíjet a podporovat zájmy** klientů. Je potřeba probudit a prohloubit zájmy klientů, podstatné je podporování zájmů typických pro daný věk. Zájmy pomáhají v rozšiřování kontaktů s vrstevníky a ke smysluplnému trávení času (Valešová Malecová, 2010d).

Harmonizace osobnosti a podpora celkového vývinu zprostředkovává podporu zdraví a duševní pohody klienta, harmonizuje jeho osobnost a zlepšuje duševní rovnováhu. Biblioterapie pro tuto oblast poskytuje nové podněty a zážitky, mnohostrannou stimulaci, zlepšení fyzických, psychických a sociálních vývojových předpokladů a podmínek. To vše vede k podpoře celkového vývoje klienta (Valešová Malecová, 2010d).

4.6. Vývojová biblioterapie

Při vývojové biblioterapii se zaměřujeme na práci s dětmi, u kterých se tato forma biblioterapie používá preventivně. Snažíme se předvídat možné situace, se kterými se klienti mohou setkat a následně je na ně připravit, než se z nich stanou problémy (Valešová Malecová, 2015, s. 25).

Cílem vývojové biblioterapie je poskytnout klientům dostatek informací k budoucím situacím a vzniklým problémům, tak aby na ně byli připraveni a měli představu o tom, jaké jsou možnosti jejich řešení. Také aby následná řešení uměli aplikovat. Pomáhá dětem s jejich přirozeným vývojem a běžnými problémy daného věku, např. navazování přátelství, rozvoj zdravého sebevědomí, zvládnání hněvu (Valešová Malecová, 2010a).

V rámci vývojové biblioterapie se také můžeme zaměřit na vývoj čtecích zájmů u dětí a na práci s příběhem v předškolním vzdělávání. Obecně platí, že čím starší dítě, tím déle udrží pozornost, zejména u věcí, které je zajímají. Proto je logické zaměřit se na pohádky, bajky, delší říkanky a básničky a jejich následné doplňování tematickými hrami a úkoly, nebo ilustracím, které má velký význam v tomto období. „Prostřednictvím pohádek dochází k formování představ dobra a zla. Děti mají silně vyvinutý smysl pro spravedlnost, tudíž jim striktní rozdělení na dobré a zlé vyhovuje. (Valešová Malecová, 2010f, s. 9). Svobodová (2010, s. 134) doplňuje, že „nejsme povinni „otrocky“ se držet příběhu tak, jak byl napsán či vyprávěn.“ Můžeme příběh formulovat jinak, nabídnout alternativní konce, ještě lepší je pokud jej upravují sami děti. Nejen konec příběhu, ale nabízet i paralelní příběhy daného děje.

4.7. Pohádkoterapie

Pohádkoterapie pomáhá dětem vyřešit vlastní problém pomocí představeného příběhu. Jedná se o relaxační a nenáročnou metodu, která je zároveň velmi efektivní. Důležité je ovšem dodržet pravidla biblioterapie (Valešová Malecová, 2010a). „Pomáhá u dětí podporovat představivost a pomáhá dítěti se starostmi – zbavuje ho úzkosti, strachu a obohacuje dítě znalostmi o sobě samém a také o světě“ (Valešová Malecová, 2010a, s. 24). Svoboda (2013, s. 12) označuje pohádkoterapii „jako léčbu pomocí pohádek s psychologickým kontextem.“

Společné rysy pro psychoterapeutickou a výchovně psychologickou pohádku podle Biblio Help (2017) jsou stejný věk klientů, jako hlavního hrdiny, hrdina by měl zažívat podobné problémy jako děti a děj by se měl odehrávat ve známém prostředí. Klienti by měli být ve věku 4-9 let. Pohádka by neměla být jen poučná, ale také zábavná.

Cíle výchovně psychologické pohádky mají za úkol rozšířit chování dítěte pomocí hrdiny. Dále naučit se řešit problémy a znát možnosti jak je překonat. Umět využívat své schopnosti při řešení problému. (Biblio Help, 2017)

4.8. Popis biblioterapeutického programu

4.8.1. Struktura setkání

Biblioterapeutické setkání má svou danou strukturu, kterou je potřeba dodržovat pro plynulý chod programu. Dělíme jej na tři hlavní části: úvod, jádro a závěr (Valešová Malecová, 2010e).

V **úvodu** nejprve začneme rituálem, který se opakuje na každé hodině a pomáhá klienta vtáhnout do atmosféry setkání. Může jím být například společné odříkání básně, či nějaký pokřik. Hned poté se zaměříme na psychické rozložení pacienta, které může vhodně vyjádřit za pomoci náladometru (Valešová Malecová, 2013). Znamená to, že klient vyjádří své emoce ukázáním palce nahoru, na střed, dolů. Náladometr může doplnit i slovním komentářem.

Aby setkání probíhalo uvolněně, je dobré zvolit v úvodu také tematickou hru na uvolnění a otevření se, vybouření nadměrné energie, což je u dětí časté. Tehdy můžeme použít i technik z jiných terapií, např. z dramaterapie – emocionální pantomimu či hlasové hry (Valenta, 2007).

Poté je pozitivním přínosem pro sezení seznámit členy s tím co se bude dít. Postupné informování klientů je velmi důležité pro zbavení se strachu, či stresu z neznámého a pro podpoření vzájemné důvěry. Je vhodné společně probrat, co se na setkání bude dít a prodiskutovat následující činnosti.

V **jádro** setkání, se zabýváme hlavní činností na dané téma, při níž se snažíme dosáhnout některého z dílčích cílů. V rámci vývojové biblioterapie a zvláště u dětí v předškolním věku se zaměříme spíše na formu receptivní biblioterapie. V tomto případě můžeme využít předčítání kratšího literárního textu, nebo jej můžeme zkrátit. Důvodem je nejen omezený čas sezení, ale také udržení pozornosti klientů.

Následuje diskuze o textu, kdy ji vedoucí sezení návodnými otázkami rozproučí. Nejprve je dobré začít shrnutím obsahu, co se v příběhu dělo, kdo

tam vystupoval, jak se choval a proč. Následně dané situace můžeme převést do životních situací klientů a rozebrat i alternativní vyústění situace v mnoha variantách. Opět můžeme využít prvky dramaterapie a situace si i přehrát, nebo můžeme zvolit jinou doplňkovou práci, jako například výtvarné ztvárnění situací.

V **závěrečné části** setkání pokračujeme diskuzí, ve které se od probíraného textu dostaneme ke shrnutí celého setkání. Lze vyjádřit vlastní pocity a dojmy, podat návrhy možných témat na další sezení.

Poté může proběhnout závěrečná hra na uvolnění, opět lze využít dramaterapeutických technik. Na závěr je vhodné zařadit znovu náladometr a vedoucí programu porovná naladění klientů z úvodní části hodiny. Setkání je dobré zakončit rituálem, který může být jiný než ten úvodní.

4.8.2. Fáze biblioterapeutického programu

V biblioterapeutickém programu rozlišujeme pět fází:

V **seznamovací fázi** probíhá seznámení mezi klienty navzájem a také s terapeutem. Cílem je motivovat klienty ke spolupráci, vytvořit atmosféru tak, aby se cítili uvolnění. V této fázi je důležité získání důvěry klienty a vytvoření terapeutického vztahu s ním. Během této fáze je též důležité stanovit si pravidla setkání. Seznamovací fáze trvá první 3-4 setkání.

Dále následuje **stimulační fáze**, kdy je cílem celková stimulace ke vzájemné spolupráci. Podstatný je dle Valešové Malecové (2010e, s. 20) „rozvoj vnímání, trpělivosti, citlivosti, fantazie a podpora vztahů.“ Tato fáze také vybízí klienta k větší otevřenosti a práci s osobnějším tématy, náročnost aktivit se postupně zvyšuje. Stimulační fáze probíhá 3-5 setkání.

Třetí fázi je označována jako **hlavní**, trvá přibližně 3-7 setkání. Navazuje na předchozí postupy, zaměřuje se na procvičování a upevňování dovedností a schopností, které jsou potřebné individuálně pro každého klienta. Složitější techniky předpokládají větší otevřenost klienta, náročnější témata se dotýkají konkrétních problémů klientů.

Následuje **fáze upevňování**, „jejímž cílem je rozvíjet a upevnit změny, nově naučené vzorce chování, nové informace, návyky, názory, aj.“ (Valešová Malecová, 2010e, s. 22). Fáze upevňování trvá 2-5 setkání.

Poslední fáze je **závěrečná**, jejím cílem je ukončení programu, rozloučení se a odpoutání se. Závěrečná fáze není jednorázová a je potřeba se odpoutat postupně. Intervaly mezi setkáními se postupně prodlužují, klienty je na konec programu připravit. V případě obav je vhodné nabídnout možnost požádat opětovně o pomoc (Valešová Malecová, 2010e).

4.8.3. Cíle biblioterapeutického programu

Cíle programu musí být pro klienta stanoveny tak, aby působily pozitivně a bylo možné je splnit. Vytyčené cíle musí na klienta působit motivačně. Cíle dělíme na dílčí a hlavní. To znamená, že konečné cíle rozfázujeme na menší, konkrétní cíle, vzájemně na sebe navazující. Dílčí cíle se plánují na každé střetnutí. Jsou odstupňovány pořadím daných setkání a reagují na dění v předcházejících střetnutích. Cíle formulujeme tak, aby byl vyjádřen v dokonavém tvaru, jelikož se jedná o probíhající proces. Např. rozvoj zdravého sebevědomí, osvojování verbálních schopností (Valešová Malecová, 2010e).

4.8.4. Biblioterapeutická skupina

Biblioterapeutická skupina se sestavuje tak, aby se v ní sešli klienti se stejnými diagnózami, či problémy. Je důležité, aby byl počet členů ve skupině genderově vyvážený. To znamená, že by ve skupině neměl být jen jeden klient opačného pohlaví. Nejlepší je, když jsou počty ve skupině v rovnováze, např. pět dívek a pět chlapců.

Věkový rozdíl by hlavně u dětí neměl být v rozpětí více jak 1-2 roky, je vhodné, aby byli klienti na stejné intelektuální úrovni. To znamená, aby měli podobné problémy a zájmy. Velikost skupiny závisí na věku klientů a jejich problému. Také je důležité, aby terapeut zvládal skupinu a stíhal sledovat a modelovat dění ve skupině. Upřednostňují se menší skupinky, u dětí okolo šesti členů, u dospělých až deset členů. Výjimku tvoří vývojová

biblioterapie, kdy se může odehrávat i u celé existující skupiny ve větším počtu (Valešová Malecová, 2010e).

4.8.5. Frekvence a délka setkávání

Počet setkání je stanoven potřebami sestavené skupiny, jejich problémy, potřebami, cíli, kterých chce vedoucí programu s klienty dosáhnout. Biblioterapeutický program může trvat od deseti setkání až po několik měsíců, či roků. Pokud se jedná o preventivní programy, je stanovené minimum deset setkání jeden krát týdně. Frekvence střetávání může být i 1-2x týdně, závisí i na věku zúčastněných, jejich diagnózy, ale i na fázi a délky trvání daného programu. Frekvenci setkání je možné postupně snižovat.

Délka jednoho setkání se odvíjí podle věku klientů. U předškolních dětí je délka střetnutí přibližně 30-45 minut. Děti ve školním věku zvládnou již delší časový úsek, tedy až jednu hodinu. U dospělých může setkání trvat od 1,5 hodiny do 2 hodin. Důležité je také dodržovat setkávání v přesně dohodnutém čase. Klienti poznají pravidla a jejich dodržování. Pokud by žádná pravidla nebyla, mohli by pociťovat strach a stavy úzkosti. Pravidla jim dávají pocit bezpečí, ukazují, že vše má svůj čas, pořádek a strukturu (Valešová Malecová, 2010e).

5. Návrh biblioterapeutického programu pro děti z MŠ

Jelikož se jedná pouze o návrh biblioterapeutického programu, bylo potřeba snížit počet setkání. Proto fáze programu úplně neodpovídají rozvržení uvedenému výše. Další důvod nižšího počtu setkání je ten, že se jedná o program navržený pro děti z mateřských škol, kdy se aplikuje vývojová biblioterapie. U tohoto druhu biblioterapie je možné navrhnout nižší počet setkání. Program je navržen tak, aby jej mohli aplikovat učitelé mateřských škol ve svých třídách s předškolními dětmi. Program má za úkol připravit malé klienty na situace, které život přináší s ohledem na jejich věk.

5.1 Biblioterapeutický program pro děti z mateřských škol

Skupina: třída běžné MŠ – děti v posledním roce MŠ

Věk klientů: 5 - 6 let

Problémy klientů: Nedostatečná zkušenost s problémy předškolního věku a jejich neadekvátní řešení. Nepřipravenost na výzvy a nové situace. Rozlišování “dobra a zla“. Fixování se jen na jednoho kamaráda. Nedostatečné sebevědomí, stydlivost. Strach z neznámého. Roztržitost, přebíhání od jedné činnosti ke druhé. Strach ze ztráty blízké osoby, či hračky.

Délka setkání: 30 – 45 minut

Frekvence setkání: 2x týdně

Délka programu: 10 setkání

Konečný cíl programu: Rozvoj zdravého sebevědomí, rozvoj schopností řešit výzvy a problémy daného věku adekvátně.

Konkrétní cíle programu: Rozvoj verbálních a neverbálních komunikačních schopností, rozvoj sociálních dovedností v kolektivu, rozvoj vytváření přátelství a rozvoj sociálního citění, rozvoj zdravého sebevědomí, rozvoj schopnosti vyjádření vlastního názoru, zbavení se přehnaného ostychu, rozvoj samostatnosti, rozvoj

pozitivního myšlení, rozvoj schopnosti naslouchat, reagovat a sám se rozhodovat, rozvoj dovednosti být připraven na výzvy a problémy předškolního věku a umět je řešit adekvátně, umět se uvolnit a relaxovat.

Pořadí setkání: První setkání (seznamovací fáze)

Cíl setkání: Rozvoj sociálního a emočního cítění, rozvoj dovednosti slušného chování ve společnosti

Úvodní část:

1. Rituál – Setkání začíná v kroužku, klienti stojí a chytí se za ruce, společně pak odříkají uvítací básničku, která má navodit přátelskou atmosféru a navodit dojem setkání hravou formou: “Když se spolu potkáme, tak si ruce podáme, až se dáme dohromady, tak nám bude dobře tady, budeme si hrát, společně se smát“ (Mateřská škola Koloveč, 2017).
2. Náladometr (Valešová Malecová, 2013) – Z něj vyplývá důležitá informace pro vedoucího programu o naladění klientů, svou momentální náladu lze vyjádřit ukázáním palce nahoru či dolů. Klienti mají možnost vyjádřit se i verbálně. Verbální vyjádření je dobrovolné, do ničeho klienty nenutíme.
3. Úvodní hra – po úvodním pozdravení a zjištění nálady je dobré začít nejlépe s tematickou hrou, na rozprouzení energie a otevření se další – stěžejní – aktivitě. Vhodná je například emocionální pantomima (Valenta, 2007) – každému klientovi třídní učitel/vedoucí programu pošeptá zvíře s určitou emocí, které následně musí pantomimicky a bez zvuků ztvárnit, ostatní hádají a poté také předvádí, např. veselá kočka, lev trpící bolestí, hladový pes, vystrašená myš, smutný had, lstivý medvěd, rozzlobená vosa,... Klienti si zároveň vyzkouší projevit a zahrát různé emoce.

Jádro:

4. Klienti se mohou také představit, i když se mezi sebou v kolektivu znají a říci třeba jaké je jejich oblíbené zvíře, barva či jídlo. Jde o to, aby se mezi

sebou cítily dobře, a k tomu může pomoci i to, že o sobě navzájem něco vědí.

5. Následuje povídání o tom, co se bude na setkáních dít a co bude úkolem klientů. Např. Budeme se setkávat, abychom poslouchali a vyprávěli příběhy a následně si o nich povídali. Díky nim budeme vědět, co vše se nám může v životě přihodit a jak se v takových momentech zachovat a co udělat. Naučíme se rozvíjet sebe a svoje myšlení, naučit se chápat to, co se nám děje v hlavě. Budeme vědět, jaká řešení jsou dobrá, která zase ne a proč.
6. Poté je potřeba určit si pravidla setkávání. Povídání si o tom proč jsou pravidla důležitá. A v čem jsou výhody jejich dodržování. Klienti se slovně vyjádří a vymýšlí jednotlivá pravidla. Jak by se měli všichni během setkání chovat a jak ne, co vše je dovoleno? Jak si pravidla zaznamenáme, aby jim všichni rozuměli? Namalujeme si je! Jak by se takové pravidlo dalo namalovat?
7. Společná práce - výroba pravidel. Po dohodě se můžeme pustit do práce. Možná pravidla programu: Nasloucháme si a neskáčeme si do řeči. Když chceme něco říct, hlásíme se. Jsme kamarádi a pomáháme si. Chováme se k sobě hezky. Nehádáme se a nekřičíme na sebe. Nepereme se. Mluvíme slušně. Umíme pozdravit, poprosit, poděkovat a omluvit se. Neposmíváme se. Bereme názory ostatních, i když jsou jiné než naše. Umíme po sobě uklidit.
Po vytvoření pravidel se plakát vystaví na viditelném místě, tak abychom se na ně mohli kdykoliv obrátit.

Závěrečná část:

8. Diskuse s reflexí – v tomto případě probíhá již při vytváření pravidel a může pokračovat i po vystavení pravidel. Důležité je, aby všichni pochopili význam každého pravidla a proto je potřeba je podrobně probrat. Co to znamená chovat se hezky? Jak si můžeme pomáhat? Co to znamená mít názor? Kdo je tvůj kamarád? Jaké pravidlo se ti líbí nejvíc, které ti přijde nejdůležitější? Co se stane, když se pravidla nedodrží? Zažili jste někdy, že někdo pravidla porušil? Co se dělo potom? Už jste někdy pravidla také porušili? Jak jste se při tom a poté cítili? Jak by ses mohl

zachovat jinak a lépe? Co se vám na prvním setkání nejvíce líbilo? A naopak co se vám nelíbilo? Dozvěděl ses něco nového?

Nakonec můžeme přejít k otázkám týkajících pokračování programu: Jak si představujete příští setkání? Co byste chtěli slyšet za příběh? Co byste chtěli na dalším setkání dělat?

9. Náladometr (Valešová Malecová, 2013) – dobré porovnání s náladometrem v první části střetnutí. Opět ukázat palec nahoru/dolů, případně se slovně vyjádřit.
10. Závěrečná hra na uvolnění – Variace na slepou bábu - Klienti si stoupnou do kroužku a chytí se za ruce, jeden z nich jde doprostřed a dá si přes oči šátek. Kroužek se začne otáčet a dítě uprostřed se točí na opačnou stranu a říká při tom říkanku: „Slepá bába jsem, vysvobod' mě a pověz, kdo já jsem.“ Poté se slepá bába dotkne jednoho z klientů a klient musí říct jméno slepé báby, na to mu slepá bába odpoví: „A kdo jsi ty?“, na to mu také poví své jméno a vystřídají si místo. Hra se hraje, dokud se všichni neprostřídají a nezahrají si. V této hře si mohou klienti vyzkoušet pohyb se zavázanýma očima, a jaké to je důvěřovat kamarádům v kolektivu.
11. Rituál rozloučení – Klienti si stoupnou do kroužku a společně s říkadlem ukazují, jak staví věž, jdou po schodech, nad hlavou naznačí tvar zvonu, pak se slovy konec na zvon imaginárně zvoní. Říkadlo zní: „Stavím, stavím věž, po schodech tam běž. A v té věži visí zvonec, až zazvoní, bude konec“ (Rodinný klub Setkávání o.s., 2017).

Pořadí setkání: Druhé setkání (seznamovací fáze)

Cíl setkání: Rozvoj sociálních dovedností, rozvoj schopnosti vytvářet přátelství, rozvoj schopnosti naslouchat a adekvátně reagovat, rozvoj vyjádřit vlastní názor

Úvodní část:

1. Rituál – viz 1. setkání
2. Náladometr – viz 1. setkání

3. Úvodní hra – Poznej kamaráda - klienti se posadí do kroužku, aby na sebe dobře viděli. Ve hře jde o to poznat kamaráda z kroužku podle popisu vedoucího setkání. Například: Poznej kamaráda, který má na sobě modré kalhoty, fialové triko, ale nemá blondáté vlasy. Vedoucí pak pokračuje s popisem ostatních, aby se vystřídali všichni. Během hry si popis kamaráda mohou samozřejmě zkusit i klienti. Klienti si procvičí své sledovací schopnosti a mohou lépe poznat své kamarády.
4. Povídání o dnešním setkání – Kamarádství - Kdo je kamarád a proč? Jak poznáš správného kamaráda? Proč máš své kamarády rád? Pojďme si poslechnout příběh o přátelství zajíce a jedné holčičky.

Jádro:

5. Předčítání příběhu – Smutný zajíc (366 pohádek na dobrou noc, 1995)
Shrnutí příběhu: Krátká pohádka je o zajíci Hopsim, který byl smutný. Jeho kamarádka a zároveň majitelka Nanynka se už dlouho neukázala u jeho králíkárně. Stěžuje si slepici procházející kolem, že už ho Nanynka určitě nemá ráda. Slepice se ho snaží utěšit, že to tak určitě není. Ale zajíc se dál vede svou, na utěšující slova slepice nedbá a ještě se na ni utrhuje. V tom jde okolo Nanynčin tatínek, aby Hopsiho nakrmil. Vidí, že zajíc sedí v koutě králíkárně jak bez duše a hned mu dojde proč je zajíc nesvůj. Ujistí ho, že ho má Nanynka stále ráda a že za ním přijde, jen co se uzdraví z průušnic. Nakonec si Hopsi uvědomí, jak se nehezky zachoval ke slepici, omluví se jí a uzná svou chybu.
6. Následuje shrnutí děje – první úkol malých klientů – o čem příběh byl. Analýza děje a dané situace, hledání alternativ – jak mohl jinak zajíček přemýšlet, propojení se životní situací klientů – rozvinutí diskuse. Vedoucí programu se nikoho neptá cíleně, ale vždy položí konkrétní otázku všem a čeká na názor některého z klientů, ostatní také pak mohou vyjádřit svůj vlastní názor. Příkladové otázky: Jak se cítil zajíc na začátku příběhu? Proč se tak cítil? Komu se svěřil? Jak slepice zajíčkovi pomohla? Kdo zajíčkovi řekl o Nanynčině nemoci? Proč zajíček nakonec řekl, že se choval hloupě? Měl pravdu? Stalo se vám někdy, že jste se cítili smutně, protože kamarád nepřišel? Jak ostatní kamarádi pomohli někomu, komu nepřišel jiný kamarád?

7. Práce s příběhem - namaluj nejhezčí zážitek s kamarádem. Klienti si pak obrázky navzájem ukáží, popíší kdo je na obrázku. Společně si je pak mohou ve třídě vystavit na nástěnku.

Závěrečná část:

8. Diskuse s reflexí – Jak jste se při poslouchání příběhu cítili? Co se vám na setkání nejvíce líbilo a nelíbilo? Jak si představujete příští setkání? Co nového, nebo zajímavého vám dnešní setkání přineslo?
9. Náladometr – viz 1. setkání
10. Závěrečná hra na uvolnění – Hra na kamarády (Štanclová, 2010) – Klienti se sejdou v kroužku, uprostřed leží rozprostřený šátek. První kamarád jde doprostřed, začne chodit dokola a říká rozpočítadlo: „Prosím nebo děkuji, ahoj, mám tě rád, nazdar milý kamaráde, chci si s tebou hrát“ (Štanclová, s. 48, 2010). Poté si vybere jednoho kamaráda, pozve ho k sobě do kroužku. Společně si sednou na šátek a ten, který říkal rozpočítadlo, poví kamarádovi něco hezkého. Například: baví mě si s tebou hrát, jsi můj kamarád/ka, mám tě rád/a. Poté rozpočítává kamarád, který byl vybrán a vybírá dalšího. Hraje se, dokud se neprostřídají všichni kamarádi. V této hře se klienti učí projevovat emoce a vyjádřit své city veřejně vůči ostatním osobám v kolektivu.
11. Rituál rozloučení – viz 1. setkání

Pořadí setkání: Třetí setkání (stimulační fáze)

Cíl setkání: Rozvoj sociálních dovedností, rozvoj dovednosti překonání strachu z neznámého, rozvoj vcítění se do emocí ostatních, rozvoj důvěry

Úvodní část:

1. Rituál – viz 1. setkání
2. Náladometr – viz 1. setkání
3. Úvodní hra – Čarování na zvířata - Jedná se o pohybovou hru, kdy se klienti mění v různá zvířata a skupinově je předvádí. Proměna probíhá po

odříkání zaříkadla: „Láry, fáry, čáry máry, ať jsou tady samé žáby.“ Klienti se pohybují po třídě jako žáby, mohou samozřejmě přidat i zvukové efekty. Zaříkadlo pokračuje: „Láry, fáry, koště bič, ať jsou všechny žáby pryč.“ Klienti přestanou být žábami a čekají, co nového zaříkadlo přinese. Zaříkadlo pokračuje: „Láry, fáry, kuří drápy, ať jsou tady sami čápi. Láry, fáry, koště, bič, ať jsou všichni čápi pryč. Láry, fáry, žabí tuň, ať tu běhá každý kuň. Láry, fáry, koště, bič, ať jsou všichni koně pryč. Láry, fáry, sněhu vločky, ať jsou tady samé kočky. Láry, fáry, koště bič, ať jsou všechny kočky pryč. Láry, fáry, ocas myší, ať tu jenom hady slyším. Láry, fáry, koště, bič, ať jsou všichni hadi pryč“ (Štanclová, s. 69, 2010). Klienti při proměnách vybijí přebytečnou energii a bude se jim lépe soustředit na další úkoly. Zároveň se mohou hlasitě projevit, aniž by rušili ostatní.

4. Povídání o dnešním setkání – Dnes si povíme, co to znamená mít strach. To by mě zajímalo, čeho se můžeme bát? Z něčeho, co neznáme? Báli jste se něčeho, ale teď už se toho nebojíte? A proč? Pomohl vám někdo od toho strachu? Více se dozvíme v následujícím příběhu.

Jádro:

5. Předčítání příběhu – Laskavý slon (Dunbar, 2010)
Shrnutí příběhu: Za pomoci kouzelné lucerny se ocitáme na místě, kde vládne strašlivé horko a slunce hodně pálí. Po prozkoumání zjistíme, že jsme na pláni v Africe. Ve vysoké trávě si všimneme myšky a najednou se také začneme zmenšovat, až jsme velcí jako ta myška. Cítíme se ztraceni, z horka máme žízeň a nevíme co v pralese trávy dělat. Najednou se objeví obří mrak, ale má uši a chobot a dojde nám, že je to slon. Máme trochu strach z tak velikánského zvířete. Slon je ale hodný, zvedne nás chobotem na záda a odnese k vodě. Slon dává pozor, aby nikomu neublížil. Společně pak u napajedla pozorujeme další zvířata.
6. Diskuze k příběhu - O čem byl? Kde jste se ocitli? Kdo ještě v příběhu vystupoval? Jaké jste při poslouchání měli pocity? Kdo vám pomohl? Je dobré nechat si od někoho pomoci a proč? V čem vám slon pomohl? A jak se takový velký slon choval k menším tvorům? Hezky a proč? Považoval ostatní zvířátka za stejně důležitá? Proč je potřeba si navzájem pomáhat?

7. Společná práce – na velký papír namalujeme africké napajedlo z příběhu a u něj divoká zvířata, která si vzájemně pomáhají a mají se rádi. Výtvar si můžeme vystavit ve třídě, aby nám připomínal, že je důležité si pomáhat.

Závěrečná část:

8. Diskuze s reflexí – Po společné práci, nebo při ní můžeme pokračovat v diskuzi. Jak můžeš pomoci někomu, kdo má strach? Už ti někdo někdy pomohl proti tvému strachu a jak? Co bychom měli udělat, když se ocitneme v nesnázích? Zachovat hlavu a zkusit vymyslet řešení? Jaká nepěkná situace se vám stala a jak jste se zachovali? Jaká mohou být různá řešení? Která jsou dobrá, která až tolik nejsou? A proč?
9. Náladometr – viz 1. setkání
10. Závěrečná hra na uvolnění – Myšičko pískni – klienti sedí na židličkách v kroužku, jeden z klientů vejde do třídy se zavázanýma očima a jednoho sedícího si vybere, poprosí ho, aby písknul a podle hlasu a také hmatu se snaží kamaráda poznat. Hádající klient může pokládat otázky, například: Je to kluk? Má tento kamarád hnědé vlasy? Ostatní mohou odpovídat pouze ano/ne. Po uhodnutí jde za dveře další, klienti se na židlích prostrídají. Hraje se, dokud si všichni hmatové a sluchové hádání nevyzkouší. Dále si klienti procvičí paměť a soustředěnost. Pokud si klienti nechtějí zavazovat oči, rozhodně je nenutíme, hlavní je, že jsou součástí hry.
11. Rituál rozloučení – viz 1. setkání

Pořadí setkání: Čtvrté setkání (stimulační fáze)

Cíl setkání: Rozvoj zdravého sebevědomí, rozvoj schopnosti vyjádřit vlastní názor, rozvoj samostatnosti, rozvoj schopnosti naslouchat a adekvátně reagovat

Úvodní část:

1. Rituál – viz 1. setkání
2. Náladometr – viz 1. setkání

3. Úvodní hra – pohybová hra na Houby z lesa – Klienti se rozdělí na houbičky a jednoho houbaře. Houbičky sedí na bobku a udělají z rukou klobouk kolem hlavy. Houbař chodí okolo, jednu si vybere, poťuká na ní a řekne: „Houbičko, jsi dobrá nebo špatná?“ Pokud houba řekne, že je dobrá, chytí se houbaře za ruku a je u něj “v košíku“. Nejlepší houbař je ten, který nasbírá do košíku nejvíce hub. Když řekne, že je špatná, všechny houbičky se zvednou a utíkají i s houbařem. Aby nevznikla mela, musí všichni poskakovat pouze po jedné noze. Špatná houba chytá nového houbaře. Hraje se, dokud se nevystřídají všichni. Klienti se před setkáním rozhýbou, aby se jim dále lépe pracovalo.
4. Povídání o dnešním setkání – Dnes si povíme, jak se postavit někomu, kdo se k nám nechová hezky. Nebo o tom, jak vyjádřit svůj názor, který se liší od názoru ostatních. Říct co si myslíme, aniž bychom někoho urazili. A co si to rovnou přiblížit v následujícím příběhu?

Jádro:

5. Předčítání příběhu - Kterak myška Eliška i lišku přechytračila (Pospíšilová, 2011)
 Shrnutí příběhu: Chytrá myška Eliška radí všem zvířátkům z lesa. To se nezamlouvá lišce, která je docela namyšlená. Jednoho dne vyzve myšku na souboj v hádankách. Sejdou se tedy na druhý den na palouku i s ostatními zvířátky z celého lesa. Liška se rozhodne, že dá myšce tři hádanky a ta je postupně uhodne. Nyní je řada na myšce, zeptá se lišky, zda umí myši létat. Liška odpoví, že samozřejmě nemůžou. Na to myška nafoukne balonek a vzneše se do vzduchu. Liška utíká jak zpráskaný pes a zvířátka provolávají myšce slávu.
6. Diskuze k příběhu – O čem byl příběh? Kdo v něm vystupoval? Znáš také nějaké hádanky? Jaká byla myška? A jak se chovala liška? Jak se ti jejich chování líbilo? Které bylo slušné, hezké? Co to znamená chovat se slušně? Co to znamená být dobrý, nebo zlý? Stalo se vám někdy, že se k vám někdo nechoval hezky? Co jste udělali? Jak to dopadlo? Bylo dobré se tak zachovat? Jak by ses mohl jinak zachovat? Zkusíme si tu situaci zahrát?
7. Práce s příběhem - Postupně se mohou různé situace přehrát, tak aby si to vyzkoušel každý. Klienti hrají i různé role (kladné, záporné, atd.)

Závěrečná část:

8. Diskuze s reflexí – Jak jste se cítili v těchto rolích? Všimli jste si nějakého rozdílu? Jakého? Jak se vám líbila dnešní hodina? Dozvěděli jste se něco nového, či podstatného?
9. Náladometr – viz 1. setkání
10. Závěrečná hra na uvolnění – Hádankování – Kartičky s hádankami od Dráčka Fráčka (Nové hádanky Dráčka Fráčka, Granna, 2007), vedoucí přečte rýmovanou hádanku z kartičky, kdo uhodne, dostane kartičku jako bod. Např. „Kos má černé, husa bílé a papoušek červené. Indiánům do čelenky hodí se i barevné (Peří)“ (Nové hádanky Dráčka Fráčka, Granna, 2007). Při těžší hádance poskytneme další nápovědu. Dobré je sledovat rozložení bodů a dát šanci i pomalejším klientům. Po počáteční pohybové hře si klienti na závěr procvičí myšlení a pozornost.
11. Rituál rozloučení – viz 1. setkání

Pořadí setkání: Páté setkání (stimulační fáze)

Cíl setkání: Rozvoj zdravého sebevědomí, rozvoj schopnosti prosadit se, rozvoj dovednosti zbavit se ostychu a trémy, rozvoj dovednosti zapojit se, přidat se ke skupině

Úvodní část:

1. Rituál – viz 1. setkání
2. Náladometr – viz 1. setkání
3. Úvodní hra – pohybová hra Židličky - Do kroužku se připraví židle směrem ven, musí jich být o jednu méně, než je klientů. Hra začíná puštěním hudby, nejlépe česné písničky, které klienti znají a mohou zpívat s rádiem. Pokud hraje hudba, klienti chodí dokola židlí. V nestřeženém okamžiku vypne vedoucí program hudbu a klienti se musí co nejrychleji posadit. Kdo zůstane stát, vypadává, vezme svou židli z kroužku a posadí se u vedoucího. Společně pak pustí hudbu a pokračuje se takto, dokud

nezůstane poslední židle s vítězem. Pohybová hra na odreagování, uvolnění se a otevření se další práci a závěrečné hře.

4. Povídání o dnešním setkání – Co to znamená mít trému? Měli jste ji někdy? Jak jste se cítili, když jste ji překonal? Při jaké příležitosti to bylo? Baví vás například zpívání? Vystupujete rádi i před ostatními lidmi? Jaké věci vás ještě baví? Pojďme se podívat, jak vypadá slavnost s vystoupením.

Jádro:

5. Předčítání příběhu – Malí muzikanti (Dunbar, 2010)
Shrnutí příběhu: Díky kouzelné lucerně se ocitáš na krásném hradě, kde se jako každý rok odehrávají oslavy krále a královny. Součástí oslavy je pěvecké vystoupení malých dětí z daleké horské vesničky. Děti, přestože jsou nervózní, překonají trému a každý zazpívá písničku o svém životě na vesnici, poté zpívají všichni dohromady, pro krále a královnu. Ty všemu přihlížíš přímo z první řady, vedle královny a krále. Poté tě královna vyzve, abys šel také něco zazpívat. Když se osmělíš a začneš také krásně zpívat, všichni ti tleskají a jsou nadšeni. Oslava se vydařila a všichni se krásně bavili.
6. Diskuze k příběhu – O čem příběh byl? Kde jste se ocitli? Koho jste tam potkali? Trému už známe a víte, co to znamená stydět se/ostýchat se? Styděli jste se někdy? Víte, jak se dá stud překonat? Jak by to šlo udělat, máte nějaký nápad? Představte si, že jste někde, kde nikoho neznáte a trochu se stydíte, ale nechcete tam být jen tak sami a koukat kolem. Co uděláte? Nakreslíme si to?
7. Práce s příběhem - Nakreslete něco, díky čemu byste mohli “prolomit ledy“ a skamarádit se s někým novým. Poté mohou klienti situace z obrázků popsat a opět si je vystavit na společnou nástěnku.

Závěrečná část:

8. Diskuze s reflexí – O čem byla dnešní hodina a jak se vám líbila? Už víte jak překonat trému? Chtěli byste si vyzkoušet, jaké to je být součástí nějakého vystoupení?
9. Náladometr – viz 1. setkání

10. Závěrečná hra na uvolnění – Hra na koncert/recitál – Klienti mají chvíli na rozmyšlenou, aby si vybrali svou oblíbenou písničku či básničku. Pak vedoucí programu oznámí, že právě začíná Koncert na oslavu hezkého dne. Klienti se posadí na jednu stranu třídy jako publikum, pak jeden z nich předstoupí a zahájí koncert svým vystoupením. Po zpěvu či básni ho ostatní odmění potleskem a mohou říct, co se jim na vystoupení nejvíce líbilo. Pokračuje se, dokud se nevystřídají všichni. Účast na vystoupení je dobrovolná. Pokud by někdo opravdu nechtěl vystupovat, nenutíme ho. Klienti si vyzkouší, jaké to je vystupovat před publikem, pokoří trému a zvýší si sebevědomí.
11. Rituál rozloučení – viz 1. setkání

Pořadí setkání: Šesté setkání (hlavní fáze)

Cíl setkání: Rozvoj dovednosti řešit konflikty a problémy adekvátně, rozvoj sociálního chování v kolektivu, rozvoj schopnosti vyjádřit vlastní názor

Úvodní část:

1. Rituál – viz 1. setkání
2. Náladometr – viz 1. setkání
3. Úvodní hra – pohybová hra Opičí dráha – Pro klienty se připraví ve třídě opičí dráha z různých kuželů, laviček a dalšího vybavení třídy. Klienti se mohou vydovádet, mohou si zasoutěžit na čas, kdo první proběhne opičí dráhou. Mohou ukázat kamarádům jak na to, navzájem si pomoci.
4. Povídání o dnešním setkání – Jak se vám líbila opičí dráha? Co myslíte, že vám šlo nejlépe? A co ostatní, sledovali jste, jak si vedli? Pomohl vám někdo s něčím, co vám nešlo? Komu jste pomohli vy? V jaké činnosti jste dobrý? Co byste mohli naučit ostatní? Dnes se dozvíme, co se můžeme naučit v džungli.

Jádro:

5. Předčítání příběhu - Džungle plná radosti (Dunbar, 2010)

Shrnutí příběhu: Ocitáš se v džungli, kde se setkáváš s veselou opičkou, která se stává tvým průvodcem. Poznáváš mezi zvířátky nové kamarády, i když se zprvu zdají být nebezpeční. Divoký jaguár se nechá podrbat na bříšku, hašteřiví mravenci se stanou kamarády. Dokážeš čelit svému strachu a zjišťuješ, že spousta věcí se promění v zábavu, když se přestaneš ostýchat. Dokonce si užiješ i tanec s divokými hady. Den v džungli se chýlí ke konci a s opičkou si v koruně stromu postavíte hnízdo. Po krásně prožitém dni usínáš jen, co ulehneš.

6. Diskuze k příběhu – O čem příběh byl? Kde se odehrával a koho jste v něm potkali? Která situace byla nebezpečná? Jak jste ji vyřešili? Co zábavného jste v džungli zažili? Kdo vám pomáhal? Už jste někdy potřebovali pomoc ve skutečnosti? Kdo vám pomohl a jak to dopadlo? Pomohli jste někdy někomu i vy?
7. Práce s příběhem - Namalujte někoho, komu jste pomohli a pak si o tom budeme vyprávět.

Závěrečná část:

8. Diskuze s reflexí – Co vám dnešní příběh přinesl? Co jste se dozvěděli nového? Líbil se vám příběh? Co se vám líbilo, nebo vás zaujalo nejvíc? Chtěli byste zažít nějaké dobrodružství? Jaké? A koho byste vzali s sebou? Těšíte se na příští setkání? Na další dobrodružství?
9. Náladometr – viz 1. setkání
10. Závěrečná hra na uvolnění – pohybová hra ZOO – Po třídě se rozestaví židle do kruhu tak, aby směřovaly dovnitř. Na každou židli si sedne jeden klient. Vedoucí programu vybere např. tři zvířata a každému do ucha pošeptá jedno, tak aby počet každého druhu byl vyvážený. Po vyřknutí určitého druhu zvířete se daní klienti musí na svých židlích vystřídat. Pokud zazní slovo ZOO, znamená to, že se střídají všechna zvířata, tedy klienti. Hraje se, dokud se všichni pořádně neprostřídají. Po několika kolech se mohou zvířata změnit a můžou postupně vyvolávat i klienti. Hra je dobrá pro procvičení pozornosti, paměti a rychlé reakce.
11. Rituál rozloučení – viz 1. setkání

Pořadí setkání: Sedmé setkání (hlavní fáze)

Cíl setkání: Rozvoj verbálních komunikačních dovedností, rozvoj dovednosti slušného chování ve společnosti, rozvoj dovednosti vytvářet přátelství, rozvoj schopnosti být sám sebou

Úvodní část:

1. Rituál – viz 1. setkání
2. Náladometr – viz 1. setkání
3. Úvodní hra – pohybová hra Tancovali dva čertíci (Pomoc učitelům, 2017) – Při této hře jde o to, aby se klienti prostřídali společně v různých dvojicích. Nikdo nevypadává. Říká se říkanka: Tancovali dva čertíci, za ruce se drželi. Zadupali, zamávali, pak se zase rozběhli. Při ní se již klienti drží za ruce, se slovy zadupali, zamávali, pak se zase rozběhli, udělají to, co dělají čerti v říkance. Po pobíhání se na začátku opakování říkanky musí opět co nejrychleji spojit s novým kamarádem. Počet čertíků se dá měnit. Nejlépe tak, aby nikdo nezůstal sám a pokaždé si někoho našel. Klienti se prostřídají, přijdou do blízkého kontaktu s více kamarády, i s těmi, kteří až tak kontaktní nejsou. Hra je dobrá i pro uvolnění stydlivějších klientů.
4. Povídání o dnešním setkání – Jak se někdo může stát vaším kamarádem? Jak to poznáte, co myslíte? Kdo je váš kamarád a proč? Tady ve třídě, nebo jinde. Jek se k sobě kamarádi chovají? Co to je slušné chování? A co naopak není? Znáte nějaké kouzelné slovíčko? Pojdme si to vyprávění poslechnout, ať jsme moudřejší.

Jádro:

5. Předčítání příběhu - O kouzelném slovíčku (Štanclová, 2010)
Shrnutí příběhu: Pohádka začíná tématem Vánoc, co pro nás znamenají, jak se o nich chováme a co se během nich děje. Zmiňuje i dárky a ne jen tak ledajaké. Praví, že každý by si měl doma nadělit jednu krabici s vlídnými slovy a úsměvy. Ta druhá by měla být ještě větší a měla by obsahovat kouzelná slovíčka. A jaká? No přece děkuji, prosím, dobrý den a další. Pohádka vysvětluje proč je důležité je používat a co by se stalo, kdyby tomu tak nebylo.

6. Diskuze k příběhu – O čem příběh byl? Co jsou to ta kouzelná slovíčka? Jaká další znáte? Kdy je používáte? Vzpomenete si, kdy to bylo naposledy? A co se stalo, když jste ho zapomněli říct? Jak jste se cítili? A jak se asi cítil ten druhý? Zkusíme si na to zahrát?
7. Práce s příběhem – Přehrávání situací: poděkování/zapomenout poděkovat. Co jsme mohli udělat jinak? Co napadá tebe? Vyjádření citů, klienti poví něco hezkého svému kamarádovi.

Závěrečná část:

8. Diskuze s reflexí – Co všechno jste se dozvěděli nebo si připomněli během tohoto setkání? Líbilo se vám chování ostatních kamarádů? Je něco, co se vám nelíbilo? Už víte co je to slušné chování a kouzelná slovíčka? Jak se chovat a kdy je použít?
9. Náladometr – viz 1. setkání
10. Závěrečná hra na uvolnění – pohybová hra Lepidlo – Klienti utvoří dvojice, vedoucí programu říká, kterou částí těla se k sobě kamarádi mají přilepit. Např. Přilepte se k sobě s kamarádem čelem, nosem, rukou, nohou, bokem, kolenem, atd. Slepování se dá i ztížit. Např. Přilepte se k sobě s kamarádem uchem a zároveň rukama. Každý přilepení může pojmut po svém, každé řešení je správné. Hra je dobrá k procvičení nejen částí lidského těla, ale také k tomu, aby ostýchavější klienti přišli do bližšího kontaktu s ostatními.
11. Rituál rozloučení – viz 1. setkání

Pořadí setkání: Osmé setkání (hlavní fáze)

Cíl setkání: Rozvoj schopnosti relaxovat a uvolnit se, rozvoj samostatnosti, rozvoj neverbálních komunikačních schopností, rozvoj schopnosti smířit se se samotou, rozvoj dovednosti zabavit se

Úvodní část:

1. Rituál – viz 1. setkání

2. Náladometr – viz 1. setkání
3. Úvodní hra – Jógová relaxace podle CD Lali cvičí jógu (Luhanová, 2013) – Jednoduché jógové pozice, které zvládne každý klient, na pomalé, ale účinné protažení těla. Cviky se provádí na hudbu s jednoduchými texty, které napovídají, co máme dělat. Protahovací cviky jsou např. kočka, pes, kobra, čmelák, kámen,... Hudba a pomalejší cvičení navodí atmosféru pro další práci a “meditační“ příběh.
4. Povídání o dnešním setkání – Jak jste se cítili při jógové relaxaci? Co všechno jste vnímali? Jak reagovalo vaše tělo na některé cviky? Jak se vám líbila atmosféra a ticho ve třídě během cvičení? Co kdybychom si pověděli, jaké to je trávit čas sám a přitom se neukousat nudou, ani se necítit osamělý?

Jádro:

5. Předčítání příběhu - Kočka u krbu (Dunbar, 2010)
Shrnutí příběhu: Díky kouzelné lucerně se ocitáme u hořícího krbu. Na protějším křesle spatříme velikou kočku. Napadne nás, že se asi musí cítit osaměle. A v tom na tebe kočka promluví. Kdepak, není smutná, ani sama, má svoje kočičí kamarády. Ale někdy prostě ráda odpočívá sama se svými myšlenkami. Vyzve tě, ať se také zadíváš do plamenů a vyprávíš jí, co v nich vidíš. Vidíš všechny krásy světa a uprostřed srdce ohně, které vzbuzuje stejný klid jako atmosféra v pokoji. Záleží jen na tobě, co v ohni vidíš a jak naložíš s časem, který máš jen pro sebe.
6. Práce s příběhem – Položte se na zem a zavřete si oči. Buďte úplně potichu, nic neříkejte, zatím si nechte všechno pro sebe. Představte si sebe jako tu kočku na křesílku a zadívejte se svými kočičíma očima do olizujících se plamenů v krbu. Představte si svou oblíbenou hračku, nebo místo, které máte rádi. Už to máte? Představte si, co byste tam dělali a snažte si ten obrázek uložit v hlavě. Pomalu se probereme a posadíme. Kdo nám chce o obrázku povědět první? Postupně se všichni pochlubíme.

Závěrečná část:

7. Diskuze s reflexí – Líbilo se vám být kočkou, která je sama? Jak se vám líbily představy kamarádů? Vyprávíte rádi různé příběhy? A komu?

Zkusíte to všechno vyprávět doma rodičům, či sourozencům? Příběh o kočce i to co jste viděl v plamenech? Co jste se dnes dozvěděli nového a důležitého?

8. Náladometr – viz 1. setkání
9. Závěrečná hra na uvolnění - Hra na kocoura a myšku, klienti se postaví do kroužku a chytí se za ruce, vybere se jeden jako kocour a jeden jako myš, kocour je vně kroužku, myš uvnitř. Poté začnou klienti v kroužku společně s kocourem říkat básničku: Myšičko, myš, pojd' ke mně blíž. Na to myška odpoví: Nepůjdu kocourku, nebo mě sníš. Poté klienti zvednou ruce a začíná honička uvnitř a vně kroužku, klienti probíhají brankami z rukou. Až kocour chytne myš, myš se stává kocourem a vybírá se nová myška. Hra pokračuje, dokud se nevystřídají všichni. Po celkové relaxaci je hra vhodná na vybití nahromaděné energie i pro kontrast s předchozími aktivitami.
10. Rituál rozloučení – viz 1. setkání

Pořadí setkání: Deváté setkání (fáze upevňování)

Cíl setkání: Rozvoj schopnosti dosáhnout cíle, rozvoj pozitivního myšlení, rozvoj důvěry v ostatní, rozvoj víry v sebe, rozvoj zdravého sebevědomí

Úvodní část:

1. Rituál – viz 1. setkání
2. Náladometr – viz 1. setkání
3. Úvodní hra – pohybová hra Na sochy – Klienti se rozmístí po třídě, vedoucí programu pustí hudbu. Pokud hudba hraje, klienti se libovolně pohybují po třídě, běhají, tančí, poskakují. Když se hudba zastaví, klienti musí ztuhnout jako sochy. Nejlepší je, když klienti vytvoří nějakou veselou a legrační sochu. V této hře jde o výdrž a klienti si též vyzkouší svou trpělivost. Pokud je ticho, sochy jsou ztuhlé a nikdo ani nemukne. Při hudbě je pohyb libovolný. Nikdo nevypadává.

4. Povídání o dnešním setkání – Dnes si povíme o tom, jaké to je dosáhnout cíle, ať už úplně malinkého, či velkého. Co všechno pro to musíme udělat a jak si věřit. Napadá vás něco, co bylo těžké, vypadalo to, že nemá konce a nakonec se vám to povedlo? Pojdme se podívat, jak by šlo třeba dosáhnout vrcholu na špičce pořádného kopce.

Jádro:

5. Předčítání příběhu - Kouzelný oblázek (Dunbar, 2010)
Shrnutí příběhu: Před tebou se nachází veliká hora, představuješ si, jaké to je být nahoře. V tom se před tebou zjeví šerpa, který ti nabídne, že tě na horu odvede. Po cestě, kdy už skoro nemůžeš, se tvůj průvodce zastaví a dá ti kouzelný oblázek. Pokaždé, když nebudeš moci pokračovat dále, máš si na kámen vzpomenout a on ti dodá energii. Opravdu, oblázek ti dodává energii a ty se dostaneš až na úplný vrchol hory. Páni, to je pocit, co všechno odtamtud vidíš?
6. Diskuze k příběhu – O čem příběh byl? Kdo v něm vystupoval? Kdo a co vám pomohlo? Jaký význam měl pro vás oblázek? Víte co to je talisman? Máte nějaký takový? Od koho jste ho dostali? V čem vám může pomoci? V jaké těžké situaci vám pomohl? V čem je síla talismanu? Co kdybychom si talisman namalovali?
7. Práce s příběhem - Každý klient dostane papír, za úkol dostane namalovat buď svůj talisman, nebo jak si ho představuje. Může ho namalovat i se situací, kdy mu byl/může být k potřebě. Společně si pak obrázky ukážeme, popíšeme a vystavíme ve třídě.

Závěrečná část:

8. Diskuze s reflexí – Co se vám na dnešním setkání a příběhu líbilo nejvíc? Dozvěděli jste se dnes něco nového? Pokud myslíte, že doma žádný talisman nemáte, která hračka je vaše nejoblíbenější? Nemyslíte, že by právě to mohl být váš talisman? Zkuste doma rodičům nebo sourozencům vyprávět o tomto příběhu. Zeptejte se i jich, zda měli, nebo mají nějaký talisman, a kdy jim pomohl.
9. Náladometr – viz 1. setkání

10. Závěrečná hra na uvolnění – Signál káže (Školka-Přípravy, 2017) – Podle počtu klientů si domluvíme signály = rány do bubínku, či tlesknutí. Klienti pobíhají po třídě, pokud zazní jedna rána, udělají dvojici, pokud dvě rány vytvoří trojici, při třech ranách udělají čtveřici. Důležité je obměňovat skupinky a to, aby nikdo nevypadl. Ve hře jde o zlepšení pozornosti klientů a zbavení se nadbytečné energie.
11. Rituál rozloučení – viz 1. setkání

Pořadí setkání: Desáté setkání (závěrečná fáze)

Cíl setkání: Rozvoj schopnosti být odvážný, rozvoj dovednosti čelit ztrátě, rozvoj schopnosti projevit city, rozvoj dovednosti přijmout rozhodnutí druhých, rozvoj schopnosti porozumění

Úvodní část:

1. Rituál – viz 1. setkání
2. Náladometr – viz 1. setkání
3. Úvodní hra – Uvívíme věneček (Školka-Přípravy, 2017) – Klienti sedí ve velkém chumlu a začíná buď vedoucí programu, nebo některý z klientů. Jeden tedy chodí okolo ostatních a začne s básničkou, ostatní mu mohou pomoci: „Uvívíme věneček, ze všech našich kytiček, zapleteme do věnečku kvítek, lístek i větvičku. Jaké jméno máš?“ Na to řekne své jméno vybraný klient a vyzyvatel dodá: „Tak pojd' mezi nás.“ Říkanka se opět opakuje, nyní dalšího do řetězu vybírá poslední, který se zapojil. Hrajeme, dokud se nepřidají všichni. Nakonec se můžou všichni spojit do kruhu a básničku si ještě jednu společně říci a každý pak na závěr básničky vykřikne svoje jméno. V této hře každý klient zažije svou “chvilku slávy“, dobré pro posílení zdravé sebevědomí.
4. Povídání o dnešním setkání – Naše dnešní setkání je poslední, to znamená, že se budeme loučit v tomto setkávání a “příběhování“. Co to znamená rozloučit se? Kdy se s někým můžeme loučit? Jaké to je rozloučit se

s někým blízkým na delší dobu? Více se dozvíme v dnešním příběhu. Jste připraveni?

Jádro:

5. Předčítání příběhu - Poslední plavba (Dunbar, 2010)

Shrnutí příběhu: Ocitáme se na břehu moře v přístavu, kde potkáváš námořníka Petra. Stanete se přáteli, každý den spolu trávíte čas, lovíte spolu ryby a kraby. Pomáháš mu na lodi. Spřátelíš se i s jeho ženou Marií. Jednoho dne přijdeš opět do přístavu a cítíš, že je něco jinak. Petr ti poví, že se vydává na dalekou plavbu. Chceš jet s ním, ale Petr se rozhodl, že tuto plavbu musí zvládnout sám. Cítíš smutek, ale zároveň Petrovi dobrodružství přeješ. Ptáš se Marie, co si myslí o Petrově cestě. Je také smutná, ale zároveň chápe, proč chce jet Petr sám. Společně ho vyprovodíte a přejete mu šťastnou cestu. Každý den chodíš za Marií a najdeš v ní nového kamaráda. Společně přemýšlíte, co všechno Petr zažívá a už se těšíte, až zase přijde zpět. Nepřestáváte na něj myslet.

6. Diskuze k příběhu – O čem příběh byl? Koho jste v něm potkali? Jak se stal Petr vaším kamarádem? Jak jste se cítili, když jste se dozvěděli, že Petr odplouvá? Stalo se vám někdy, že se váš kamarád/ka, nebo někdo z rodiny odstěhoval? Nebo prostě jen bydlí daleko? Je někdo, koho máte moc rádi, ale nevidáte se často? Napadá vás něco, co můžete udělat, aby vám tolik nechyběl? Jak se můžete v dnešní době spojit, pokud se nemůžete navštěvovat často?

7. Práce s příběhem - Namaluj sebe a někoho, koho bys chtěl vidat častěji. Obrázek si pak klienti vezmou domů a po domluvě s rodiči ho mohou poslat poštou osobě, která je na obrázku s klientem.

Závěrečná část:

8. Diskuze s reflexí – Povězte, komu byste obrázek chtěli poslat. Napíšete k němu s rodiči i nějaký dopis? O čem? Třeba o dnešním vyprávění? Nebo co jste zažili od té doby, co jste se s kamarádem neviděli? Naučili/dozvěděli jste se dnes něco nového? Jaký máte pocit z dnešního příběhu a povídání? Dokážete si vzpomenout, o čem naše setkávání byla? Co se vám na nich líbilo nejvíce? Které setkání bylo nejlepší a naopak?

9. Náladometr – viz 1. setkání
10. Závěrečná hra na uvolnění – Na slepičky (Školka-Přípravy, 2017) Klienti sedí rozprostřeni po třídě a vedoucí programu začne s říkankou: „Slepičky, slepičky, běžte spát, vždyť musíte ráno brzo vstát.“ Na to se klienti schoulí do sebe, tak aby neviděli nikoho okolo. Vedoucí programu jednoho klienta přikryje dekou a zakokrhá. To probudí slepičky a ty následně musí uhodnout, která slepička zůstala ukrytá. Hraje se, dokud se nevystřídají všichni klienti. Klienti si procvičí svoje poznávací schopnosti a pozornost.
11. Rituál rozloučení – viz 1. setkání

ZÁVĚR

V této práci jsme se zaměřili na využití biblioterapie v mateřských školách, týkající se dětí v předškolním věku. Práce shrnuje předškolní věk, vzdělávání dětí v předškolním věku a cíle předškolního vzdělávání. V rámci biblioterapie poznáváme její podstatu, formy, část se týká taktéž vývojové biblioterapie typické pro dětský věk jako prevence. Shrnujeme rovněž biblioterapeutický program a jeho formu a pravidla. Následně je v práci přednesen návrh biblioterapeutického programu, který lze využít v mateřských školách.

Biblioterapie jako expresivní terapie nabízí léčbu psychiky člověka pomocí knihy a příběhů. Ty úzce souvisí s problémy klientů, reflektují je a díky nabízeným řešením je pomáhají řešit. Vhodné je kombinovat biblioterapii s dalšími prvky jiných terapií, například dramaterapie.

Vývojová biblioterapie uváděná zde v práci má za úkol připravit děti v předškolním věku na situace, které je v životě potkají. Tato terapie funguje jako prevence, která pomáhá snížit napětí a úzkost z neočekávaných situací. Klienti si mohou vyzkoušet různé druhy chování v různých situacích a společně dojít k optimálnímu řešení.

Cílem práce je shrnout podstatné informace o biblioterapii, předškolním věku dětí a jejich vzdělávání, tak aby bylo vše předneseno jako celek, pro jednodušší pochopení dané problematiky. Navíc je zde uveden návrh biblioterapeutického programu jako inspirace pro učitele a rodiče, kteří by chtěli s dětmi pracovat v rámci vývojové biblioterapie.

Tato práce může být přínosem pro všechny mateřské školy, které chtějí doplnit a ozvláštnit rámcový vzdělávací program o něco navíc. Díky preventivním biblioterapeutickým programům mohou učitelé pomoci dětem v jednodušším rozvoji a lepší připravenosti pro další život. Což je v nynějším hektickém světě velké plus.

Použitá literatura

BEDNÁŘOVÁ, Jiřina a Vlasta ŠMARDOVÁ. *Diagnostika dítěte předškolního věku: co by dítě mělo umět ve věku od 3 do 6 let*. Brno: Computer Press, 2007. Dětská naučná edice. ISBN 978-80-251-1829-0.

BIBLIO HELP, *Co je to pohádkoterapie?* [online]. [cit. 2017-04-09]. Dostupné z: <http://www.bibliohelp.cz/co-je-pohadkoterapie>

DUNBAR, Joyce, Kate PETTY a Louisa SOMERVILLE. *Kouzelná lucerna: příběhy pro rozvíjení dětské důvěry, tvořivosti a vnitřního klidu*. Ilustroval Fiona HEWITT. Praha: Synergie, c2010. ISBN 978-80-7370-164-2.

KOLLÁRIKOVÁ, Zuzana a Branislav PUPALA, ed. *Předškolní a primární pedagogika*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-585-7.

LUHANOVÁ, Hanka. *Lali cvičí jógu: [hravé písničky s popisem cviků uvnitř]*. Praha: Lali jóga, 2013.

MATEŘSKÁ ŠKOLA KOLOVEČ, *Komunitní kruh – písničky ke svolání kamarádů* [online]. [cit. 2017-02-18]. Dostupné z <http://www.mskolovec.cz/cs/mstesovice-komunitnikruh/>

MERTIN, Václav a Ilona GILLERNOVÁ, ed. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. 2., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-627-8.

MÜLLER, Oldřich. *Terapie ve speciální pedagogice*. 2., přeprac. vyd. Praha: Grada, 2014. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4172-7.

OPRAVILOVÁ, Eva a Vladimíra GEBHARTOVÁ. *Rok v mateřské škole: učebnice pro pedagogické obory středních, vyšších a vysokých škol*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2011. Kurikulum předškolní výchovy. ISBN 978-80-7367-703-9.

OPRAVILOVÁ, Eva. *Předškolní pedagogika*. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5107-8.

PILARČÍKOVÁ-HÝBLOVÁ, Slávka. *Biblioterapia*. Liptovský Mikuláš: Slávka Pilarčíková-Hýblová, 1997.

POMOC UČITELŮM, *Krátké pohybové hry pro menší děti – bez pomůcek* [online]. [cit. 2017-03-18]. Dostupné z <http://pomocucitelum.cz/katalog-ucebnich->

materialu/telesna-vychova/kratke-pohybove-hry-pro-mensi-deti---bez-pomucek-651.html

POSPÍŠILOVÁ, Zuzana. *Pohádky před spaním*. Vyd. 2. Ilustroval Edita PLICKOVÁ. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-262-0039-0.

PRŮCHA, Jan, Jiří MAREŠ a Eliška WALTEROVÁ. *Pedagogický slovník*. 4. aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-772-8.

PRŮCHA, Jan, ed. *Pedagogická encyklopedie*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-546-2.

RODINNÝ KLUB SETKÁVÁNÍ O.S., *Říkadla – říkadla na rozloučenou* [online] [cit. 2017-02-18]. Dostupné z <http://www.setkavani.cz/rikadla.html>

SVOBODA, Pavel. *Biblioterapie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3684-5.

SVOBODOVÁ, Eva. *Vzdělávání v mateřské škole: školní a třídní vzdělávací program*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-774-9.

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. 2. nezm. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2003. ISBN 80-244-0629-2.

ŠKOLKA-PŘÍPRAVY, *Pohybové hry pro děti v MŠ* [online]. [cit. 2017-03-18]. Dostupné z <http://www.skolka-pripravy.cz/galerie-napadu/pohybove-hry-pro-deti-v-ms/>

ŠTANCLOVÁ, Eva. *Pohádky a hry z kouzelné skříně*. Ilustroval Renáta FRANČÍKOVÁ. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-5547.

ŠULOVÁ, Lenka a Chantal ZAUCHE-GAUDRON. *Předškolní dítě a jeho svět: L'enfant d'âge préscolaire et son monde*. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0752-2.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2846-2. (online : pdf)

VALENTA, Milan. *Dramaterapie*. Praha: Grada, 2007. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1819-4.

VALEŠOVÁ MALECOVÁ, B. *Studijní materiál k předmětu Terapie v Sppg Biblioterapie – Definice*. Praha : Katedra speciální pedagogiky, Pedagogická fakulta, Univerzita Karlova v Praze, 2010a

VALEŠOVÁ MALECOVÁ, B. *Studijní materiál k předmětu Terapie v Sppg Biblioterapie – Expresivní terapie*. Praha : Katedra speciální pedagogiky, Pedagogická fakulta, Univerzita Karlova v Praze, 2010b

VALEŠOVÁ MALECOVÁ, B. *Studijní materiál k předmětu Terapie v Sppg Biblioterapie – Formy biblioterapie*. Praha : Katedra speciální pedagogiky, Pedagogická fakulta, Univerzita Karlova v Praze, 2010c

VALEŠOVÁ MALECOVÁ, B. *Studijní materiál k předmětu Terapie v Sppg Biblioterapie – Využití biblioterapie*. Praha : Katedra speciální pedagogiky, Pedagogická fakulta, Univerzita Karlova v Praze, 2010d

VALEŠOVÁ MALECOVÁ, B. *Studijní materiál k předmětu Terapie v Sppg Biblioterapie – Základní charakteristiky biblioterapeutického programu*. Praha : Katedra speciální pedagogiky, Pedagogická fakulta, Univerzita Karlova v Praze, 2010e

VALEŠOVÁ MALECOVÁ, B. *Studijní materiál k předmětu Terapie v Sppg Biblioterapie – Vývin čtecích zájmů*. Praha : Katedra speciální pedagogiky, Pedagogická fakulta, Univerzita Karlova v Praze, 2010f

VALEŠOVÁ MALECOVÁ, B. *Pomůcka k psaní závěrečných prací*. Praha : Katedra speciální pedagogiky, Pedagogická fakulta, Univerzita Karlova v Praze, 2012

VALEŠOVÁ MALECOVÁ, B. *Studijní materiál k předmětu Dramatoterapie I*. Praha : Katedra speciální pedagogiky, Pedagogická fakulta, Univerzita Karlova, 2013

VALEŠOVÁ MALECOVÁ, B. *Vývojová biblioterapie u dětí předškolního a školního věku*. In: Špeciálnopedagogické poradenstvo - Informačný bulletin XIV. Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie. Súkromné centrum špeciálnopedagogického poradenstva. Bratislava, 2015, ISBN 978-80-89698-14-1.

366 pohádek na dobrou noc. Přeložil Hana HOMOLÁČOVÁ, přeložil Pavel VÁŇA, ilustroval Deborah ALLWRIGHT. Praha: Knižní klub, 1995. ISBN 80-7176-216-4.