

DOI: <https://doi.org/10.54937/ssf.2022.21.5.95-110>

Svojpomocné knihy v biblioterapii

Self-help Books in Bibliotherapy

Kvetoslava Kotrbová

Abstract

The paper deals with the use of self-help books in therapeutic pedagogically oriented bibliotherapy. The text contains a list of self-help books usable for the start of therapy or as an effective tool for involvement of adult or child to the therapeutic process. It contains the recommendations how a therapeutic pedagogue can effectively use the self-help books as an element that can strengthen therapy and his tasks in the therapeutic process as well as for other pedagogues how they can effectively cooperate with the help of experts in solving burdensome life situations of children, pupils or students manifesting in the school environment.

Keywords: Self-help books. Self-improvement books. Bibliotherapy. Therapeutic pedagogy

Úvod

V doposiaľ rozpracovanej biblioterapeutickej teórii je zaužívané základné členenie literárnych diel, ktoré sa v rámci terapie uplatňujú na lyriku, epiku a drámu (Svoboda, 2013, s. 8)¹. Ide vlastne o základné triedenie literárnych druhov, ktoré zaviedol ešte v 4. storočí p. n. l. grécky filozof Aristoteles (384-322 p. n. l.), ktorý sa okrem filozofie, logiky, prírodných vied, histórie a politiky zaoberal aj teóriou literatúry (Minárik a kol., 1978, s. 11)².

Pod lyrikou (z gréckeho lyrika mele – verše sprevádzané hrou na lýre) sa rozumie literárny druh, ktorý popisuje jednu základnú myšlienku, jeden **silný zážitok**, pocit, dojem alebo náladu vyjadrenú básnickými poetickými vyjadrovacími prostriedkami hlavne vo viazanej rytmizovanej forme reči (z gréckeho poiesis, čo prvotne znamená viazanú reč) a autora v texte zastupuje

¹ SVOBODA, Pavel. 2013. *Biblioterapie*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. 110 s. ISBN 978-80-244-3684-5.

² MINÁRIK, Jozef; KOUTUN, Juraj; PETRUS, Pavol; TOMČÍK, Miloš; KASÁČ, Zdenko; MAZÁK, Pavol a MAZÁKOVÁ, Jolana. 1988. *Literárna rukoväť*. 4. prepracované vyd. Bratislava. Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 1988. 420 s. 067-322-88 LRU

lyrický subjekt. **Epika** (z gréc. epikos – dejový, vyrozprávaný a epos – slovo, rozprávanie) je súvislý umelecký text, ktorý je založený na **deji**, rozprávani príbehu, udalostí, kde je typická časová následnosť a postupnosť a autora v nej zastupuje rozprávač; epika môže byť veršovaná aj neveršovaná a súvislý neveršovaný epický text označujeme ako prózu. **Dráma** (z gr. draó – konať, činiť) je literárny druh, ktorého základnou vlastnosťou je **dialogická** forma priamej reči medzi postavami, text je spravidla určený na divadelnú dramaturgiu, kde sa okrem textu využívajú aj zvukové, pohybové a iné umelecké divadelné prostriedky (dekorácie, rekvizity, prestrihy deja a podobne), ktoré slúžia na posúvanie deja a rozprávač buď absentuje, alebo je jednou z postáv zahrnutých do deja. (Smiešková, 2007)³

V liečebno-pedagogicky orientovanej biblioterapii, pri ktorej uplatňovaní sa v praxi snúbi pedagogika s terapiou na účel podpory zdravého vývinu, zvládania aktuálnych život zaťažujúcich situácií a dobrého bytia jednotlivca, páru, rodiny, skupiny alebo komunity **však pripúšťame**, že okrem vyššie spomenutej

- a) **umeleckej literatúry**, ktorá obsahuje texty zamerané hlavne na dosiahnutie *estetického zážitku* prostredníctvom osobitých umeleckých sémantických obsahov

možno s terapeutickým zámerom uplatniť aj

- b) žánre **vecnej literatúry**, ktorá zahŕňa texty vytvárané bez snahy o estetický účinok, pretože ich primárnym cieľom je uchovávanie a sprostredkovanie vecných informácií.

Jednotlivé žánre sa v liečebnopedagogickej zameranej biblioterapii uplatňujú vždy v závislosti od identifikovaného **terapeutického cieľa**. Teda podľa toho, či je v rámci terapeutického procesu a vzťahu aktuálne potrebné viac akcentovať informačnú, náučnú, poznávaciu a výchovnú funkciu literárneho textu (Pilarčíková-Hýblová, 1997, s. 29-31)⁴ na podporu zvládania zaťažujúcej životnej situácie. Napríklad preto, že aj podpora orientácie klienta v životnej situácii pomocou poskytnutia praktických a faktických informácií, môže pôsobiť liečivo. Alebo naopak, ak je potrebné akcentovať estetickú, identifikačnú, katarznú, funkciu zrkadla, relaxačnú, prestížnu a hĺbkovú terapeutickú funkciu literárneho diela zážitkového charakteru (Majzlanová, 2017, s. 19⁵; Pilarčíková-Hýblová, 1997, s. 29-31) pretože je žiaduce sa viac

³ SMIEŠKOVÁ, Martina. 2007. *Literatúra*. Bratislava: Fragment, 2007. 164 s. ISBN 978-80-80-8089-065-0.

⁴ PILARČIKOVÁ-HÝBLOVÁ, Slávka. 1997. *Biblioterapia*. 1. vyd. Liptovský Mikuláš: vydané vlastným nákladom, 1997. 74 s. ISBN 80-967875-4-3

⁵ MAJZLANOVÁ, Katarína. 2017. *Základy biblioterapie pre knihovníkov*. 1. vyd. Banská Bystrica: Banskobystrický samosprávny kraj Krajská knižnica Ľudovíta Štúra, 2017. 57 s. ISBN 978-80-85136-58-6

terapeuticky venovať pocitovej a duševnej stránke bytia jednotlivca a jeho vnímania a prežívania konkrétnej situácie.

Výber a odporúčanie konkrétneho literárneho diela, ktoré by sa mohlo u konkrétneho klienta alebo pacienta terapeuticky uplatniť, sa vždy odvíja od **dobrého poznania** jeho aktuálnych zdravotných, sociálnych, spirituálnych prípadne iných so zdravým bytím súvisiacich potrieb, záujmov a preferencií a aktuálneho problému a situácie. Rovnako je potrebné aj dobré oboznámenie sa s jeho doterajším vývinom, osobnou, zdravotnou, funkčnou a rodinnou a pracovnou anamnézou, doposiaľ používanými zdrojmi zvládania, prípadne aktuálne možnými zdrojmi ale zatiaľ neuplatňovanými, atď.. Valešová Malecová (2015, 2016, 2019) odporúča pri výbere literárneho textu zohľadňovať nasledujúce kritéria: vývinovú primeranosť (individuálne a vekové osobitosti detí, ich sociálna, intelektuálna a emocionálna vyspelosť, rozsah pozornosti, schopnosť porozumieť textu a pod.), formát knihy a formu textu, dĺžku textu, použité jazykové prostriedky, podobnosť postavy a riešeného problému s klientom, ako i spôsob akým je tento problém zobrazovaný a riešený v danom literárnom diele. Keďže popis liečbopedagogickej diagnostiky presahuje zámer tohto článku, odkazujeme čitateľa na jej podrobnejšie štúdium najmä v publikáciách autorky dlhodobo sa zaoberajúcej touto témou Marty Horňákovej (2019,⁶ 1999⁷).

K prvopočiatkom svojpomocných kníh je určite dôležité zmieniť, že roku 1845 boli vo verejnom vystúpení škótskeho autora a vládneho reformátora Samuela Smilesa (1812-1904) v súvislosti s požiadavkou celkového vzdelanostného pozdvihnutia spoločnosti zaznamenané počiatky zrodu diela tohto autora neskôr vydaného pod názvom *Self-help* (1859), ktoré pomenovalo celú jednu dovtedy nijako neoznačovanú oblasť pomoci a zaoberalo sa podporou samovzdelávania jednotlivcov v spoločnosti. Zámerom bolo znižovanie chudoby v komunitách prostredníctvom vzájomnej svojpomoci. Do smrti autora v roku 1904 sa z tohto diela autora vydalo štvrtí milióna kópií (Wikipédia, 2022⁸).

A aj keď aj v oveľa starších dielach, podľa niektorých autorov už v starovekom Egypte (David, 1988)⁹ alebo antickom Ríme /viď napríklad Cicerove (106 p.

⁶ HORŇÁKOVÁ, Marta. 2019. *Liečbopedagogická diagnostika*. 2. dopln. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave, Katedra liečebnej pedagogiky Pedagogickej fakulty. 2019. 132 s. ISBN 978-80-223-4846-1.

⁷ HORŇÁKOVÁ, Marta. 1999. *Liečebná pedagogika*. 2. dopln. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave, Katedra liečebnej pedagogiky Pedagogickej fakulty. 1999. 190 s. ISBN 80-8046-126-0.

⁸ SMILES, Samuel. 2022. [online]. In *Wikipedia, the free encyclopedia*. Sun Francisco: Wikimedia Foundation, Inc. 2022. Dostupné na: https://en.wikipedia.org/wiki/Samuel_Smiles . [cit. 2022-08-22].

⁹ DAVID, Rosalie Ann. 1988. *Egyptian Kingdoms: Making of the Past*. 1st ed. New York: Peter Bedrick Books, 1988. 152 s. ISBN 978-0872263000.

Kr. – 43 p. Kr.) diela O priateľstve a O povinnostiach/, možno nájsť návody na riešenie osobných alebo sociálnych situácií a niektorí autori dokonca pokladajú Bibliu za prvý a najvýznamnejší návod na život (McGee, 2005, s. 5)¹⁰, dielo Samuela Smilesa odštartovalo rozvoj celého **jedného nového literárneho žánru** a zároveň knižného priemyselného odvetvia vo vydávaní kníh žánru, **v ktorom sa aktuálne rozsiahlo kombinujú faktografické prvky s prvkami umenia**, nazývaného svojpomocné knihy (self-help books). V súčasnosti zaznamenávame aj ich užšie pomenovanie „self-improvement books“ (sebarozvojové knihy), najmä ak ide o publikácie určené pre dospelých. Dodajme len, že **užší modernejší názov sebarozvojové knihy** síce lepšie reflektuje skutočnosť, že medzi svojpomocné knihy bolo kedysi možné zahrnúť aj knihy obsahujúce technické návody (napríklad ako si zostrojiť policu, alebo ako v nej efektívne usporiadať dokumenty a podobne), ktorý sa však nie vždy hodí použiť pre svojpomocné knihy určené pre deti s pokynmi pre dospelých, ktorí im ich čítajú.

Knižný segment svojpomocných sebarozvojových kníh zaznamenal najprudší rozvoj hlavne v 60-tych rokoch minulého storočia. V súčasnosti sa odhaduje, že sa ročne na svete vydá približne 85 tis. titulov s originálnym ISBN charakteru sebarozvojových kníh (Tagari.com, 2022).¹¹ Podľa autora McGee (2005)¹¹ sa v rokoch 1972-2000 percento vydaných svojpomocných kníh zvýšilo z 1,1 na 2,4 % z celkového počtu vydaných kníh a podľa citovaného zdroja Tagari.com (2022)¹² sa len v Spojených štátoch amerických v roku 2019 vydalo 1,1 milióna svojpomocných kníh, na ktoré zákazníci minuli odhadom približne 11 miliárd amerických dolárov.

Vydanie takýchto publikácií je tiež častokrát spojené so sprievodnými aktivitami ako sú konferencie a workshopy poskytované vydavateľstvami alebo autormi. V súvislosti s celospoločenskými opatreniami na ochranu pred ochorením Covid-19 v predchádzajúcom období tiež charakteru webinárov a predaja on-line audiokníh.

Druhy svojpomocných kníh

Pri svojpomocných knihách v podstate ide o učebnice určené pre verejnosť, v ktorých sa na účel zjednodušenia prístupu k príslušným poznatkom a uľahčenia ich osvojenia dnes už oveľa výraznejšie ako v prvopočiatoch **v rôznej miere kombinujú prvky vecnej (najmä odbornej psychologickkej) a umeleckej literatúry**. V tomto rozsiahlom objeme literárnych diel možno rozlíšiť dve vzájomne relatívne dobre odlíšiteľné podskupiny, a to:

¹⁰ McGEE, Micki. 2005. *Self-help, Inc.: Makeover Culture in American Life*. New York: Oxford University press, 2005. 288 s. ISBN 9780195171242.

¹¹ Tagari.com. 2022. *How many self-help books are published a year?* [online]. Tasmania: Tagari Publications, 2022. Dostupné na: <https://www.tagari.com/how-many-self-help-books-are-published-a-year/> [cit. 2022-08-22].

1. **odborné psychologické publikácie pre dospelých** podávané popularizovanou formou a
2. **publikácie pre deti s návodmi pre dospelých ako s knihou** pracovať.

K podskupine 1:

Odborné psychologické publikácie, ktoré sa prevažne týkajú ľudského **myslenia, správania a vzťahov** a v ktorých sú informácie čitateľovi podávané popularizovanou formou, teda **v jednoduchšom** - menej odbornom jazyku, **často v kombinácii** s vloženými konkrétnymi príbehmi reálnych alebo typizovaných protagonistov ako **príkladmi** dobrej praxe alebo **ilustráciami** popisovaného, **otázkami** alebo **návodmi na podporu samoštúdia** a zmenu prežívania alebo správania spravidla na konci kapitol, alebo **testami**, ktoré je možné si svojpomocne vyplniť a ktoré majú prehĺbiť sebauvedomenie, posilniť učenie a sebarozvoj.

Pri tomto type učebníc pre verejnosť ide spravidla o literatúru určenú **pre dospelých** a dospievajúcich, čo tiež reflektuje výsledky prieskumov, podľa ktorých sebarozvojové knihy oslovujú hlavne vekovú skupinu čitateľov do 45 roku veku (Tangari.com, 2022).

Ako príklady tohto typu sebarozvojových kníh¹² z publikácií dostupných v slovenskom jazyku spomeňme napríklad

- 1a/ Aktuálne najznámejší svetový bestseller z oblasti rodinného poradenstva autora CHAPMAN, Gary. *Päť jazykov lásky. Tajomstvo lásky, ktorá pretrvá*. Bratislava: Porta libri, 2012. 196 s. ISBN 978-80-89067-86-2, ktorý mladým ľuďom ale aj starším dospelým umožňuje lepšie si porozumieť vo vzájomných **partnerských vzťahoch** a práve pomocou testov pre partnerov v závere knihy lepšie objasniť a porovnať vlastné vnímanie s vnímaním partnera.
- 1b/ Podobným spôsobom (popularizovaná teória + ilustratívne príklady/príbehy z vlastnej poradenskej praxe + testy) bola napísaná aj publikácia autora HARLEY, Willard, F. Jr. *Moje túžby, tvoje túžby. Naučte sa naplňovať potreby svojho partnera*. Bratislava: Porta libri, 2012. 242 s. ISBN 978-80-8967-73-2.
- 1c/ Zo starších bestsellerov na tému partnerstva spomeňme humorným spôsobom spracovanú publikáciu autora GRAY, John. *Muži sú z Marsu*,

¹² Pozn. aut.: Pôvodne sa do kategórie svojpomocných kníh zaraďovali aj publikácie s návodmi, akosi si niečo svojpomocne zostrojíte a podobne, preto na tomto mieste týkajúcom sa publikácií pre dospelých pracujeme už len s užším a zároveň presnejším novším pomenovaním, ktoré sa začína ujímať v poslednom období „sebarozvojové knihy“, ale v časti pojednávajúcej o publikáciách pre deti s návodmi pre dospelých, kde v podstate nejde o sebarozvoj dospelých, ale o podporu vývinu detí, naďalej používame širšie označenie „svojpomocné knihy“.

ženy z Venuše. *Praktická príručka na zlepšenie partnerských vzťahov*. Bratislava: Ikar, 1996. 268 s. ISBN 80-7118-265-6, ktorá síce neobsahuje záverečné testy pre čitateľa ako predchádzajúce dva spomenuté príklady, ale zato obsahuje množstvo modelov, komparácií a návodov na jednotlivé kroky čo robiť a ako konať v konkrétnych situáciách, ktoré môžu byť nápocné pre osoby, ktoré sa dobre ukotvujú v triedení faktov a popisoch postupnosti.

- ld/ Z ešte starších, určených pre ženské čitateľky, spomeňme najznámejší - tiež vtipným spôsobom napísaný bestseller od autorky ANGELIS, Barbara. *Tajemství mužů, které by každá žena měla znát*. Praha: Tallpress, 1992. 330 s. ISBN 80-85609-03-7 alebo naopak –
- le/ Vážnejším spôsobom napísanú publikáciu, taktiež určenú pre ženské čitateľky – s možnosťou identifikovať vlastnú životnú situáciu v konkrétnych životných partnerských príbehoch zozbieraných vďaka vlastnej terapeutickej praxi s nelátkovo závislými – od autorky NORWOODOVÁ, Robin. *Ženy, které příliš milují*. Praha: Euromedia Group - Ikar, 2004. 192 s. ISBN 80-249-0358-X.
- lf/ Podobne je napísaná aj ďalšia publikácia určená pre ženské čitateľky vychádzajúca zo skúseností autora z vlastnej rodinnej terapeutickej praxe WRIGHT, Norman, H. *Navždy tátovo děvče*. Praha: Návrat domů, 1998. 202 s. ISBN 80-85495-13-9, ktorá sa zaoberá **vzťahmi dcér a otcov**.
- lg/ A aby sme vyvážené uviedli aj publikácie zaoberajúce sa **vzťahmi synov a otcov** vhodné na podporu samovzdelávania, odporúčame dielo HENSLIN, Earl R. *Otec a syn. Tajemství silného pouta mezi otcem a synem*. Praha: Návrat domů, 2003. 156 s. ISBN 80-72550-68-3.
- lh/ Medzi publikácie zaoberajúce sa dopadmi pôvodných **rodinných vzťahov** na vzťahy nasledujúce a možnosťami ich terapie sa zaoberajú diela autora BRADSHAW, John. *Návrat domů. Jak nalézt své vnitřní dítě a pečovat o ně*. Praha: Gardenia Publishers, 1990. 254 s. ISBN 80-856-6622-4-8, *Jak se zbavit studu, který vás svazuje*. Praha: Sofa, 1997. 240 s. ISBN 80-85752-64-6, *Ako sa utvára láska*. Praha: Gardenia Publishers, 1995. 348 s. ISBN 80-85662-25-6 a dielo *Cesta k přijetí a zvnulazení sebe sama*. Hodkovičky: Nakladatelství Pragma, 1995. 356 s. ISBN 80-7205-140-7.
- li/ Pokiaľ ide o **vzťahy na pracovisku**, sú napríklad k dispozícii vtipne napísané publikácie autora MATTHEWS, Andrew. *Jak vycházet s lidmi k vlastnímu prospěchu*. Praha: Holding Medium, 1998. 134 s. ISBN 80-86095-14-2 alebo autorov BRINKMAN, Rick a Kirschner, Rick. *Ako vychádzať s ľuďmi, s ktorými si nerozumiete. Ako dostať to najlepšie i z toho najhoršieho správania ľudí*. Bratislava: Motýľ, 1998. 260 s. ISBN-80-88775-68-X alebo staršie dielo slovenskej autorky TANSKÁ, Nataša. *Vyznáte sa v tlačnici? (Úvod do štukológie)*. Bratislava: Smena, 1991. 146 s. ISBN 80-221-0186-9.
- lj/ A napokon sú tu sebarozvojové publikácie zaoberajúce sa **kultiváciou vzťahu čitateľa samého k sebe ako základného predpokladu kvality**

a úspechu v ostatných vzťahoch, ako sú napríklad: KOLAŘÍKOVÁ, Lucie. *Učebnice sebelásky*. Praha: Nakladatelství Sebeláska, spol. s r. o. 2015. 238 s. ISBN 978-80-270-1574-0; zo starších vydaní publikácie autorov CAPPONI, Věra a NOVÁK, Tomáš. *Sám sobě psychologem*. Praha: Grada, 1992. 218 s. ISBN 80-85424-88-6 a *Sám sobě dospělým, dítětem i rodičem*. Praha: Grada, 1993. 192 s. ISBN 80-7169-017-1; tiež vzácna publikácia dotýkajúca sa spirituálnych vrstiev sebazoznania a sebarozvoja ich nepriamym oslovovaním prostredníctvom popísaných metód a techník gestaltpsychoterapie a psychosyntézy autorky RAINWATER, Janette. *Vezměte život do vlastních rukou*. Praha: Grada, 1993. 232 s. ISBN 80-7169-026-0, alebo svojpomocná publikácia a s jasne osloveným spirituálnym kontextom pre jednotlivcov, ktorých táto téma oslovuje, od autora FERRINI, Paul. *Bezpodmínečná láska*. Bratislava: Eugenika, 2017. 154 s. ISBN 978-80-8100-147-5.

Z novších diel spomeňme publikácie slovenskej autorky, ktorá je podobne ako väčšina vyššie spomenutých autorov vyštudovanou psychologičkou - KOŠČOVÁ, Zuzana. *Rozprestri krídla. Praktické tipy pre krásne vzťahy, hojnosť a život plný zázrakov*. Bratislava: Green Home Projects, 2014. 158 s. ISBN 978-971791-0-6, ktorá je dostupná spolu s ďalšími jej publikáciami a doplnujúcimi článkami a autorkou vedenými audionahrávkami hudobno-slovných relaxácií pre deti a dospelých zo stránky www.zuzanakoscova.sk.

K podskupine 2:

Publikácie (zväčša príbehy) pre deti s návodmi pre dospelých (spravidla pre rodičov) **ako s knihou pracovať** sú samozrejme určené nielen rodičom, ale aj starým rodičom, tetám, strýkom, učiteľom a vychovávateľom, alebo akýmkoľvek iným vzťahným osobám dieťaťa, ktoré s dieťaťom, ktoré ešte nevie čítať, čítajú alebo sa oň inak starajú. **Estetická zložka** využitia umeleckých komunikačných prostriedkov na motiváciu a udržanie záujmu dieťaťa je v tomto type svojpomocných kníh **akcentovaná**. Nielen čo sa týka estetickej stránky použitého **umeleckého jazyka** ale aj použitých **ilustrácií**, formátu, veľkosti a farby **písma**, ako aj formátu, veľkosti a farebnosti samotnej **publikácie**.

Návod s otázkami, ako s knihou s dieťaťom ďalej pracovať a ďalšími podpornými informáciami a materiálmi pre dospelých, aj keď tento tvorí neoddeliteľnú a dôležitú súčasť publikácie, **je v úzadí**. Väčšinou je tento text umiestnený v úvodnej alebo záverečnej časti diela. **Autormi** týchto svojpomocných kníh (vlastne podobne ako aj v skupine pre dospelých) sú často psychológovia, pedagógovia alebo psychoterapeuti, ktorí v týchto dielach otvorene priznávajú, že **príbehy napísali cielene** na podporu zvládania toho-

ktorého potenciálneho **problému dieťaťa, ktorý bol vopred identifikovaný ešte pred napísaním diela**, či už ide o problém so zaspávaním, podporu hygienických návykov, sebaovládania, sebaakceptácie a spolupráce, alebo napríklad so zvládaním šikany v školskej triede, o možnostiach zvládania ktorej prostredníctvom biblioterapie (aj s poskytnutím zoznamu odporúčaných kníh) podrobnejšie píše napríklad autorka Valešová Malecová (2021)¹³. Do tejto skupiny svojpomocných kníh¹⁴ možno zaradiť napríklad

2a/ Publikáciu švédskeho autora EHRLIN, Carl-Johan F. *Zajko, ktorý chce zaspať. Rozprávková uspávanka*. Bratislava: Ikar, 2015. 36 s. ISBN 978-80-551-4651-5, ktorá v úvode obsahuje pokyny pre čitateľa ako knihu dieťaťa čítať nahlas s využitím rôznych typov písma, ktoré sú texte v použité – tučné písmo pri texte, ktorý treba zvýrazniť, kurzíva pri texte, kde treba text čítať pomaly a pokojným hlasom a zlaté písmo v hranatých zátvorkách pri texte, kde je potrebné urobiť nejaký pohyb ako napr. kývnuť rukou alebo zívnuť. Autor v úvodných pokynoch pre čitateľa informuje, že pri použití niektorých viet alebo slov ide o psychologicky podložený zámer, pričom z informácií o autorovi v závere knihy možno zistiť, že obsah koncipoval najmä na základe využitia jeho poznatkov z neurolingvistického programovania. Možno v nej však nájsť aj prvky autogénneho tréningu (sústredenie pozornosti dieťaťa na uvoľňovanie jednotlivých častí tela, sústredenie sa na dýchanie, pociťovanie tepla, tiaže v jednotlivých častiach tela, pokoja), ako aj častého sugestívneho opakovania slova „teraz“, slova „zázrak“, silne uplatňovaného v rámci krátkej psychoterapie orientovanej na riešenie zakladateľa Steve de Shasera.

Podobne je koncipovaná, avšak s využitím iných ďalších psychoterapeutických techník, aj ďalšia kniha autora určená pre rovnakú cieľovú skupinu čitateľov s názvom *Sloníča, ktoré chce zaspať. Overený spôsob, ako uspať deti*. Bratislava: Ikar, 2016. 32 s. ISBN 978-80-551-5185-4. Okrem už vyššie spomenutých **psychoterapeutických techník** v nej možno identifikovať aj ďalšiu hojne rozšírenú techniku počítania schodov, používanú pri uvádzaní do ľahkého tranzu alebo bdelych spánkových stavov počínajúc od 5 po 0 (najnižší schod), sústredenie sa na dýchanie, urýchľovanie času potrebného na usnutie (napr. sugestívnou vetou „zaspali dvakrát rýchlejšie ako obvykle“, s. 17). V tejto o rok neskôr

¹³ VALEŠOVÁ MALECOVÁ, Barbara. 2021. *Možnosti biblioterapie v prevencii šikanovania na základnej škole*. S. 119-136. In *Studia Scientifica Facultatis Paedagogicae*, č. 3, jún 2021, ročník 50. Ružomberok: Katolícka univerzita. 222 s. ISSN 1336-2232.

¹⁴ Pozn. aut.: Na tomto mieste sme uprednostnili širšie pomenovanie svojpomocné knihy, keďže nejde o v pravom slova zmysle sebarozvoj, ale o rozvoj dieťaťa s podporou rodiča alebo iného dospelého.

- vydanej publikácii autor k pokynom pre čitateľov pridal aj stručný popis podmienok, ktoré musia byť splnené pri čítaní (viď „Faktory úspešnosti“ na s. 29) ako aj informáciu o možnosti použitia audioknihy, ak dieťa nereaguje dobre na čítanie knihy dospelým. Posledná podobne koncipovaná publikácia autora, vhodná pre deti s technickým preferenciami v záujmoch ktoré potrebujú pomôcť so zaspávaním, má názov *Traktor, ktorý chce zaspáť*. Bratislava: Ikar, 2017. 32 s. ISBN 978-80-551-5698-7.
- 2b/ Trilógia slovenskej autorky KUBAŠÁKOVÁ, Zuzana. *Škriatok v pyžamku a iné rozprávky*. Bratislava: TAKTIK vydavateľstvo, 2018. 84 s. ISBN 978-80-8180-125-9, *Víla zo šatôčky a iné rozprávky*. Bratislava: TAKTIK vydavateľstvo, 2018. 100 s. ISBN 978-80-8180-127-3 a *Škriatok, Víla a Hviezdička*. Bratislava: TAKTIK vydavateľstvo, 2020. 124 s. ISBN 978-80-8180-180-8 zaoberajúca sa podporou hygienických návykov (O neposlušnom zúbku, Ujo Záchodík, ai.), sebaovládania (O unavenom hlásku, Pani Zlosť, O chlebkovej Aničke, Pomoc, ja sa nudím, ap.), sebaakceptácie (O zázračných okuliaroch), spolupráce (O oteckovi, ktorý všetko poplietol, Hojdalienka, Trojlístok priateľstva, ai.) u detí predškolského prípadne mladšieho školského veku obsahuje **námety na spoločné aktivity s deťmi po prečítaní príbehu** (ako akési zostručnené metodiky) umiestnené na konci každého príbehu ako aj vysvetlenie rád, ktoré sú v príbehu obsiahnuté. Niektoré príbehy v poslednej časti trilógie obsahujú krátke rytmizované básne na uľahčenie zapamätania naučeného. Tieto príbehy - napríklad v porovnaní s publikáciami predchádzajúceho autora, ktoré sa majú čítať pred zaspávaním – je preto dieťaťu vhodné čítať skôr v aktívnej časti dňa.
- 2c/ Sériá bohato ilustrovaných príbehov pre deti o pocitoch vydaných samostatne knižne od ďalšej autorky pôsobiacej na Slovensku ZELYK, Iryna. *Príbeh o dvoch jašteričkách a slnku. Neobyčajná kniha o detských pocitoch*. Bratislava: Female Force, 2018. 56 s. ISBN 978-80-973083-2-2, *Lúbim Ťa. Knižka o jedinečnej rodičovskej láske*. Bratislava: Female Force, 2019. 56 s. ISBN 978-80-973083-5-3, *Kto je rýchlejší. Príbeh o láske k sebe samému*. Bratislava: Female Force, 2019. 56 s. ISBN 978-80-973083-1-5, *Ja a páňko Hnev. Pozoruhodná kniha o tom, ako ovládnuť svoj hnev*. Bratislava: Female Force, 2020. 56 s. ISBN 978-80-99971-01-2 a *Ahoj strach! Kniha o tom, ako pochopiť a zvládnuť svoj strach*. Bratislava: Female Force, 2021. 56 s. ISBN 978-80-99971-04-3 okrem samotného príbehu a odporúčaní na používanie knihy obsahuje aj **odporúčania pre rodičov ako reagovať na emócie dieťaťa po prečítaní**. Ďalej ako príbeh premietnuť do hrania spoločného divadielka, návody na dopĺňovanie viet a hry s deťmi, okruhy otázok, ktoré môžu pomôcť alebo zdieľanie vlastných rodičovských skúseností autorky, ktoré ju viedli k napísaniu týchto kníh. Autorka k publikáciám neskôr vydala aj kartovú hru pre rodinu *Emocionálna záhrada. Hra o pocitoch, ktorá spája*

- rodinu*. Bratislava: Female Force, 2020. 8-588007-277554 ako aj záznamník na zapisovanie spomienok rodičov dieťaťa *Si pre mňa zázrak*. Female Force, 2021. 56 s. ISBN 978-80-99971-06-7, ktoré sú sprevádzané audiospávkami dostupnými zo stránky autorky <https://www.iry nazelyk.com/uspavanky>.
- 2d/ Obdobnou kombináciou príbehov s námetmi pre rodičov – v tomto prípade námetmi na rozhovory s deťmi po prečítaní každého príbehu a odporúčaniami pre rodičov čo ďalej po prečítaní celej knihy - je aj kniha ďalšej autorky pôsobiacej na Slovensku RAY, Michaela. *Som skvelé dieťa. 7 pilierov detského sebavedomia*. Šaľa: TOP1 knihy, 2021. 68 s. ISBN 978-80-89976-05-8, ktorá je sprevádzaná internetovou stránkou www.zdravesebavedomie.sk.
- 2e/ Trochu iného charakteru sú svojpomocné knihy vydané v rokoch 2021-2022 pod názvami *Môj učiteľ strach*, *Môj učiteľ hnev* a *Môj učiteľ smútok* určené najmä pre deti mladšieho školského veku a pre ich rodičov (vydané elektronicky vo formáte pdf bez uvedeného ISBN), ktoré samotná autorka Jana Kubičková na internetovej stránke svojho projektu *Tisíc tváří radosti* <https://tisicivariradosti.cz/emocni-ucebnice/> predstavuje ako emočné učebnice. Publikácie obsahujú bohatý súbor textov s obrázkami a **pracovních listov**, ku ktorým je pridaných množstvo pracovních **kariet, plagátov, obrazov, samolepiek a iných pomôcok** pre rodičov a učiteľov na podporu učenia detí, ktoré sprevádzajú spoznávaním a zvládaním vlastných emócií a vzťahov.
- 2f/ Úplne iného charakteru je publikácia autorky BŘEZINOVÁ, Ivona. *Lentilka pre dedka Edka*. Bratislava: Perfekt, 2015. 88 s. ISBN 978-80-8046-729-6, ktorá obsahuje návody pre deti mladšieho školského veku ako sa správať k starším príbuzným so začínajúcou demenciou **inkorporované priamo do konkrétneho príbehu** knihy.
- 2g/ Prevažne ilustrovaná publikácia s minimom textu od autorky ELAND, Eva. *Keď zaklope smútok*. Bratislava: EJ Publishing, 2021. 32 s. ISBN 978-80-99954-06-0 je naproti tomu svojpomocnou knihou obsahujúcou **priame sugestívne inštrukcie** adresované autorom diela priamo dieťaťu uvádzané v 2. os. j. č., ktoré môže rodič dieťaťu prečítať alebo ak už vie čítať, si ich môže dieťa prečítať samé, aby získalo inšpirácie na spracovanie svojho smútku.
- 2h/ A napokon ešte spomeňme svojpomocnú publikáciu, ktorá podobne ako publikácia uvedená pod bodom 2f. vyšla na Slovensku vďaka iniciatívam liečebnej pedagogičky a bývalej hlavnej odborníčky MZ SR pre odbor liečebná pedagogika a bývalej riaditeľky Centra MEMORY, n. o. v Bratislave PaedDr. Márie Čunderlíkovej, ktorá síce nie je určená pre rodičov s deťmi, ale osoby s očakávanou predpokladanou porovnateľnou potrebou miery starostlivosti. Ide o osoby s identifikovaným rizikom začínajúcej demencie a pomôcku od autorky MARTÁKOVÁ, Vada. *Prijemný čas pre seba... Pracovný zošit č. 9*. Bratislava: Centrum

MEMORY, n. o., 2020. 136 s. ISBN 978-80-971716-8-1. Publikácia obsahuje množstvo úloh charakteru **slovných a vetných hier, dopĺňovačiek, priradovačiek, vyradovačiek, skladačiek, hádaniek** a podobne určených na tréning pamäti, ktoré sú súčasťou dnes už 9 dielnej série svojpomocných publikácií, ktoré sú verejnosti dostupné zo stránky www.centrummemory.sk. Príbuzní môžu seniora v ich používaní pribežne podporovať, čím potenciálne povzbudzujú ich účinok.

Význam rozvoja súvisiacich odborných podporných služieb

Väčšine svojpomocnej literatúry určite nemožno uprieť potenciál poskytovania nového uhla pohľadu so zapojením najmä **racionálnej a postojovej** zložky osobnosti čitateľa prostredníctvom rozširovania vedomostí a tým lepšieho vhl'adu do problematiky a lepšej faktografickej alebo vecnej orientácie. Pri v súčasnosti sa stále tesnejšom prepájaní vecných odborných informácií s umeleckými prostriedkami v svojpomocných knihách nepochybne aj so zapojením emocionálnej zložky čitateľa. Pri beletrizovanej forme pre deti formou príbehov tiež s vysokým potenciálom oslovenia aj vôľovej a konatívnej zložky, ako aj hlbších vrstiev osobnosti dieťaťa ovplyvňujúcich správanie.

Napriek mnoho razy rozsiahlej reklame, ktorá sprevádza vydanie tej ktorej svojpomocnej knihy a často sľubuje vyriešenie osobného, vzťahového alebo emocionálneho problému hneď po prečítaní, oficiálne dostupné dáta o výsledkových ukazovateľoch zdravia a kvalite života obyvateľstva v niektorých krajinách skôr poukazujú na niečo iné a v realite nedochádza k vyriešeniu problému hneď po prečítaní, alebo - ak chceme byť ústretivejší, nie vždy.

Okrem toho, že prehnanou sprievodnou reklamou možno osobu priviesť k nerealistickým očakávaniam. Čitateľ si môže dezinterpretovať čítané, neladiť s textom, projektovať doň niečo, čo v ňom ani nie je napísané, alebo na vlastnú osobnú situáciu chybné aplikovať predkladané materiály a tak sa vyhnúť osobnej zodpovednosti za riešenie vlastnej životnej situácie (Giblin, 1989 in Pardeck a Pardecková, 1998, s. 21).¹⁵ Tiež možno niekedy evidovať zbytočné preanalyzovanie tej istej záležitosti znova a znova bez nachádzania akéhokoľvek riešenia, neproduktívne rozprávanie o tej istej veci bez nadobúdania potrebného vhl'adu, porozumenia a nachádzania východiska vo vlastnej životnej realite, ako aj nakupovanie ďalších a ďalších podobných kníh, čo môže súvisieť s rozvojom novej nelátkovej závislosti.

¹⁵ PARDECK, John T., PARDECK, Jean A. 1998. *Children in Foster Care: A Guide to Bibliotherapy*. 1st ed. Westport: Greenwood Press, USA 1998. 103 s. ISBN: 031330775X

Platí, že keď dávame dieťaťu alebo dospelému prečítať knihu o jeho probléme, to ešte neznamená, že mu to ten problém vyrieši. Navyše, aj keď sa situácia čitateľa môže javiť ako taká istá ako je popisovaná v knihe, v skutočnosti nikdy nie je rovnaká. Je vysoko individuálne podmienená dovtedajším vývinom, vzťahmi, osobným ako aj rozličným rodinným ako aj kultúrnym pozadím. Takže aj keď sa niektoré problémy a situácie podobajú, nikdy nie sú rovnaké, minimálne v dôsledku inej časopriestorovej reality konkrétnej osoby a na to naviazaných súvislostí. Dobrým príkladom sú kazuistiky 2 dievčat v mladšom školskom veku popísané autorom BABKA, V. (2021),¹⁶ ktorým sa terapeuticky venoval s využitím príbehov v súvislosti s riešením ich strachu z návštevy zubného lekára.

Napriek verejne deklarovaným celosvetovo šíreným miliónom svojpomocných kníh (napríklad len z publikácie autorky BYRNE, Rhonda. *Tajomstvo*. 2006. Bratislava: Euromedia Group, 2008. 220 s. ISBN 978-80-249-1008-6, sa malo celosvetovo vydať 19 miliónov kópií celkovo v 46 prekladoch), dáta o ich skutočnej efektivite pri vyriešení konkrétneho problému a zmene prežívania a správania čitateľov sú už horšie dostupné a ak sú vôbec reportované, tak na oveľa menších vzorkách, ako bol deklarovaný počet distribuovaných kníh. Napríklad už raz vyššie spomenutý autor Ehrlin, C. J. v citovanej publikácii *Sloníča, ktoré chce zaspáť* (2016) na neočíslovanej strane 33 diela uvádza výsledky vlastného prieskumu realizovaného na vzorke 87 rodičov a 126 detí vo veku od 3 mesiacov do 8 rokov. Podľa neho sa zaspávanie s pomocou knihy *Zajko, ktorý chce zaspáť* zrýchlilo zhruba u 55 % detí z tých, ktoré mali problémy so zaspávaním a u 67 % z tých, čo mali veľké problémy so zaspávaním. Odhliadnuc od absencie popisu metodiky zberu dát, atď., z uvedených informácií vyplýva, že zhruba druhá polovica detí a rodičov, by okrem samotnej knihy a návodu na jej čítanie **potrebovala ešte iný druh podpory**.

Pardeck a Pardecková (1998, s. 20) uvádzajú, že väčšina odborníkov sa zhoduje v tom, že **čítaný materiál môže byť úspešne použitý na naštartovanie terapie alebo ako efektívny zdroj vtiahnutia klienta do terapeutického procesu**. Dieťa alebo dospelý môžu byť v riešení problému úspešní, ak sú sprevádzaní na to školeným odborníkom. Môže sa to realizovať v podobe individuálneho alebo rodinného poradenstva, alebo tam kde je to vhodné v rámci skupinovej terapie v rôznych odborne vedených svojpomocných a sebarozvojových skupinách alebo programoch. Mnohým z vyššie spomenutých problémov s uplatňovaním sebarozvojových kníh sa možno vyhnúť, ak je prítomný odborník, ktorý starostlivo monitoruje a súčasne podporuje proces zmeny (Zaccaria a Moses, 1968, *ibid*) a iba tak možno klienta

¹⁶ BABKA, Vladimír. 2021. Slovo ako nástroj v terapii. Diplomová práca. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave, Pedagogická fakulta, Katedra liečebnej pedagogiky. Vedúca diplomovej práce Kvetoslava Kotrbová.

úspešne previesť všetkými štádiami terapeutického procesu, ktorými sú identifikácia, projekcia, katarzia, vŕhľad a integrácia novej kvality a kompetencií do životnej reality klienta. Pričom pod klientom možno v niektorých situáciách rozumieť aj celú rodinu.

Pardeck a Pardecková (1998, s. 20) tiež uvádzajú zaujímavé výsledky prieskumov ďalších autorov (Starker, 1988, 1992, Rubin 1978), podľa ktorých terapeuti, ktorí používajú **kognitívno-behaviorálne** terapeutické paradigmy oveľa radšej používajú v liečbe **svojpomocné knihy** a terapeuti, ktorí sú orientovaní psychodynamicky inklinujú k použitiu svojpomocných kníh menej. **Psychodynamicky** orientovaní terapeuti ale naopak veľmi dobre v terapeutickom procese uplatňujú **beletriu**. Pod terapeutmi rozumejú lekárov, psychológov, medicínsky školených pedagógov, sestry a sociálnych pracovníkov s absolvovanými výcvikmi pre psychoterapeutov a z biblioterapie.

Jedným z najdôležitejších aspektov použitia vecnej literatúry, teda aj svojpomocných kníh, v terapii **je diskusia**. Umožňuje dať klientovi maximálnu príležitosť vyjadriť pocity a rozličné emócie o prezentovanom probléme. Tento proces tiež vytvára dôveru medzi odborníkom a klientom, pričom dôvera, rešpekt a empatia sú kritické aspekty každej úspešnej terapie. Aj keď mnohé zo svojpomocných kníh podnecujú k diskusi, problémom býva, že osoba sa mnohokrát napriek dobre mienenému zámeru autora akoby točí v kruhu doterajších vlastných skúseností a vzorcov správania, pretože jej chýba odstup, nadhľad a iný profesionálne skúsenostný uhol pohľadu na problém, ktorý má odborník. Odborník facilituje, prispôsobuje čítanie ako aj proces jeho sprevádzania špecifickým klientovým potrebám. Prostredníctvom vlastných vedomostí o obsahu knihy a zároveň vlastných odborných profesionálnych skúseností pomáha posilňovať biblioterapeutický proces vytváraním „klientovi na telo šitých“ otázok alebo tém. Terapeut by mal byť zručný v aktívnom počúvaní. Je dôležité, aby bol empatický, pretože len **empatický vzťah** medzi odborníkom a klientom **vybudovaný na dôvere a srdečnosti** je nápomocný, pretože najdôležitejším faktorom (okrem dobrého poznania problému) na jeho vyriešenie je jeho spracúvanie **s podporou osoby, ktorej dôveruje**.

Pokiaľ ide o deti, je vhodné ako v práci s dieťaťom tak aj s rodičmi (alebo iným dôležitými vzťahnými osobami dieťaťa) rešpektovať prirodzene vývinovo obmedzenú slovnú zásobu a verbálne vyjadrovacie schopnosti, ako aj iné kapacity dieťaťa súvisiace s vekom a rozumovými a emocionálnymi schopnosťami. Preto by sa po prečítaní príbehu mali uprednostňovať skôr neverbálne kreatívne formy spracovania témy a zážitkov.

Tvorivé využitie svojpomocných kníh a beletrie poskytuje klinickým pracovníkom nový prístup k pomoci u klientov zápasiacich s emocionálnymi problémami rovnako dobre ako aj v prípadoch súvisiacich s osobnostným rastom a rozvojom, pričom odborník môže použiť **jednu alebo viacero aktivít**, ktoré zahŕňajú zdieľanie zážitkov, umelecké aktivity, hru alebo hranie rolí individuálne, alebo tam, kde je to vhodné v rámci skupiny.

Dynamické zmeny v spoločnosti prinášajú so sebou nápor na učiteľa i na žiaka. Častý je výskyt situácií, ktoré si vyžadujú určitú flexibilitu, vedomosti, pripravenosť na ich riešenie a zvládanie. Mnohé deti žijú v dysfunkčných rodinách alebo v iných sťažených podmienkach, čím býva negatívne ovplyvnená aj ich emocionálna zložka osobnosti ako aj ich prejav a prosperovanie v škole. A aj keď aj pedagóg bez terapeutického vzdelania prirodzene môže v tomto článku vyššie spomínané svojpomocné alebo akékoľvek iné literárne diela úspešne zakomponovať do ním vedeného výchovno-vzdelávacieho procesu na podporu rozvoja príslušných vedomostí, zručností a postojev detí, žiakov alebo mladistvých, je dôležité si uvedomiť, že v oblasti riešenia aktuálne sa vyskytujúcich zaťažujúcich situácií a problémov detí a žiakov môže len účinne preventívne spolupôsobiť, aby sa napríklad problém ďalej neprehlboval.

Napríklad tým, že si situáciu alebo problém včas všimne, signalizuje ho kolegom s príslušným terapeutickým vzdelaním a v spolupráci s nimi a s ich podporou zakomponuje ich odporúčania do ním vedeného výchovno-vzdelávacieho procesu. Je dôležité, aby takého podporné osoby v rámci tímu školy mal k dispozícii vtedy, keď ich potrebuje, aby ich odporúčania a rady mohol v záujme svojich žiakov čo najskôr a čo najlepšie uplatniť.

Záver

*Úlohou liečebného pedagóga počas biblioterapie je byť bezpečnou osobou pre zdieľanie obsahu - zážitkov, pocitov, problémov, vŕhadov a iných skúseností, ktoré sa vynárajú pri čítaní. Príkladom vzťahu bezpodmienečného prijatia posilňujúceho to, čo je v osobe dobré, všímajúceho si a osvetľujúceho pozitívne vlastnosti a schopnosti daného človeka. Sprievodcom v prehlbovaní sebarozvoja a sebaznania. Katalyzátorom/podpornou osobou pri dodatočnom spracovaní obsahov, ktoré zostali nespracované alebo nepovšimnuté. Pomocníkom pri formulovaní cieľov osobnostného rozvoja/terapeutických cieľov, definovaní priorít, škálovaní ich významu (na začiatku, počas a po uskutočnení zmeny), identifikácii a tvorbe vhodných zvládacích stratégií. Iniciátorom rozširovania poznania a kalibrácie zmeny, podporovateľom pozitívneho prerámcovania, formulácie nového pohľadu a perspektívy, sprostredkovateľom nádeje. Rovnako ako aj sprievodcom terapeutickej zmeny ako aj ukotvenia novo nadobudnutých poznatkov, skúseností a integrácie kompetencií ďalej do praktického života. Majúc na pamäti uvedené skutočnosti, **môže liečebný pedagóg efektívne uplatňovať svojpomocné knihy ako prvok posilňujúci terapeutických proces.** Úlohou liečebného pedagóga, **ktorý je súčasťou podporného tímu školy**, je tiež poskytovanie takejto potrebnej podpory, informácií vrátane potrebného vzdelávania, rád a odporúčaní, prípadne sprevádzania a podpory počas implementácie zmeny prípadne v spolupráci s ďalšími odbornými*

zamestnancami školy, nielen konkrétnym deťom, žiakom a študentom školy a ich rodičom, ale **pedagógom** tejto školy.

Bibliografia

- BABKA, Vladimír. 2021. Slovo ako nástroj v terapii. Diplomová práca. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave, Pedagogická fakulta, Katedra liečebnej pedagogiky. Vedúca diplomovej práce Kvetoslava Kotrbová.
- DAVID, Rosalie Ann. 1988. *Egyptian Kingdoms: Making of the Past*. 1st ed. New York: Peter Bedrick Books, 1988. 152 s. ISBN 978-0872263000.
- HORNÁKOVÁ, Marta. 1999. *Liečebná pedagogika*. 2. dopln. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave, Katedra liečebnej pedagogiky Pedagogickej fakulty. 1999. 190 s. ISBN 80-8046-126-0.
- HORNÁKOVÁ, Marta. 2019. *Liečebnopedagogická diagnostika*. 2. dopln. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave, Katedra liečebnej pedagogiky Pedagogickej fakulty. 2019. 132 s. ISBN 978-80-223-4846-1.
- MAJZLANOVÁ, Katarína. 2017. *Základy biblioterapie pre knihovníkov*. 1. vyd. Banská Bystrica: Banskobystrický samosprávny kraj Krajská knižnica Ľudovíta Štúra, 2017. 57 s. ISBN 978-80-85136-58-6
- McGEE, Micki. 2005. *Self-help, Inc.: Makeover Culture in American Life*. New York: Oxford University press, 2005. 288 s. ISBN 9780195171242. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195171242.001.0001>
- MINÁRIK, Jozef; KOUTUN, Juraj; PETRUS, Pavol; TOMČÍK, Miloš; KASÁČ, Zdenko; MAZÁK, Pavol a MAZÁKOVÁ, Jolana. 1988. *Literárna rukoväť*. 4. prepracované vyd. Bratislava. Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 1988. 420 s. 067-322-88 LRU
- PARDECK, John T., PARDECK, Jean A. 1998. *Children in Foster Care: A Guide to Bibliotherapy*. 1st ed. Westport: Greenwood Press, USA 1998. 103 s. ISBN: 031330775X
- PILARČIKOVÁ-HÝBLOVÁ, Slávka. 1997. *Biblioterapia*. 1. vyd. Liptovský Mikuláš: vydané vlastným nákladom, 1997. 74 s. ISBN 80-967875-4-3
- SMIEŠKOVÁ, Martina. 2007. *Literatúra*. Bratislava: Fragment, 2007. 164 s. ISBN 978-80-80-8089-065-0.
- SMILES, Samuel. 2022. [online]. In *Wikipedia, the free encyclopedia*. Sun Francisco: Wikimedia Foundation, Inc. 2022. Dostupné na: https://en.wikipedia.org/wiki/Samuel_Smiles . [cit. 2022-08-22].
- SVOBODA, Pavel. 2013. *Biblioterapie*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. 110 s. ISBN 978-80-244-3684-5.

- Tagari.com. 2022. *How many self-help books are published a year?* [online]. Tasmania: Tagari Publications, 2022. Dostupné na: <https://www.tagari.com/how-many-self-help-books-are-published-a-year/> [cit. 2022-08-22].
- VALEŠOVÁ MALECOVÁ, Barbara. 2015. Vývinová biblioterapia u detí predškolského a školského veku. In Špeciálnopedagogické poradenstvo, Informačný bulletin XIX. Bratislava : Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie, 2015, s. 25 – 36. ISBN 978-80-89698-14-1.
- VALEŠOVÁ MALECOVÁ, Barbara. 2016. Vývinová biblioterapia u detí staršieho školského veku a adolescentov. In EXPRESÍVNE TERAPIE VO VEDÁCH O ČLOVEKU 2016: Biodromálny aspekt liečebnej pedagogiky/ Zborník príspevkov z medzinárodnej vedeckej konferencie uskutočnenej 28. januára 2016 v Bratislave. Bratislava : Univerzita Komenského v Bratislave, 2016, s. 16 – 25. ISBN 978-80-223-4148-6.
- VALEŠOVÁ MALECOVÁ, Barbara. 2019. Vývinová biblioterapia ako prostriedok prípravy na vývinové úlohy predškolského veku detí. In HUDECOVÁ, A., KOVÁČOVÁ, B. *Expresívne terapie vo vedách o človeku 2019*. Ružomberok: Verbum, 2019, s. 63-72. ISBN 978-80-561-0701-0.
- VALEŠOVÁ MALECOVÁ, Barbara. 2021. *Možnosti biblioterapie v prevencii šikanovania na základnej škole. S. 119-136. In Studia Scientifica Facultatis Paedagogicae, č. 3, jún 2021, ročník 50. Ružomberok: Katolícka univerzita. 222 s. ISSN 1336-2232.*

PhDr. Kvetoslava Kotrbová, PhD., MPH

Pedagogická fakulta Univerzity Komenského v Bratislave
Katedra liečebnej pedagogiky
Šoltésovej 4, 811 08 Bratislava, Slovenská republika
kotrbova@fedu.uniba.sk