

Biblioterapia.



Przemoc to zjawisko, które może dotyczyć każdego – niezależnie od wieku, miejsca zamieszkania czy sytuacji życiowej. Może przybierać różne formy – od słów, które ranią, po czyny, które zostawiają ślad na całe życie. Często dzieje się w ukryciu, a osoby, które jej doświadczają, potrzebują wsparcia, zrozumienia i odwagi, by o niej mówić.

W księgozbiorze biblioteki jest wiele książek, które poruszają tematykę przemocy. Włączając się w akcję ogólnopolskiej kampanii „Dzieciństwo bez przemocy” biblioteka szkolna przygotowała specjalny zestaw książek. Wśród nich znajdują się:

- publikacje opisujące różne rodzaje przemocy i sposoby radzenia sobie z jej skutkami,
- autobiograficzne opowieści autorów, którzy sami doświadczyli przemocy i dzielą się swoją historią,
- powieści w których temat przemocy został ujęty w formie literackiej.
- poradniki, pomagające odbudować poczucie własnej wartości i wyjść z kryzysu psychicznego.

Książka *„Przemoc. Podręcznik przetrwania dla nastolatków”* autorstwa Aija Mayrock została napisana przez osobę, która jako nastolatka przetrwała trudne lata prześladowań w szkole i postanowiła pomóc innym. Aija pokazuje sposoby radzenia sobie z nękaniami i hejtem w internecie i przekonuje, że można skutecznie prosić o pomoc.

Problemowi hejtowania i bullingu poświęcona jest również *„Hate Story”* Katarzyny Ryrych. W książce ukazano ich destrukcyjny wpływ na psychikę dwóch młodych i wrażliwych przyjaciół, których, mimo skali stosowanej w szkole przemocy, niełatwo złamać. Autorka nie unika trudnych tematów – ukazuje brak empatii, narcyzm i nienawiść, skłania do refleksji nad kondycją moralną młodego pokolenia.

„Szkola bohaterów i bohaterek 2 czyli jak sobie radzić ze złem” to bestsellerowy poradnik, napisany przez Nauczyciela Roku 2018 Przemka Staronia. W niebanalny sposób przedstawia wiele trudnych tematów, pomagając czytelnikowi znaleźć drogę z impasu, nawet w najtrudniejszych chwilach,

Problemowi przemocy, zwłaszcza wobec kobiet poświęcone są książki *„Dziewczyna, która pokonała ISIS. Moja historia”* Faridy Khalaf oraz *„Coraz mniej milczenia. O dramatach dzieciństwa bez tabu”* Marty Fox. Pierwsza z nich to autobiografia osiemnastoletniej dziewczyny, która, wraz z innymi uczennicami została porwana przez terrorystów z ISIS. Książka jest nie tylko dokumentem okrucieństwa ISIS ale również hołdem dla siły kobiet, które nie poddały się terrorowi. Druga z książek ukazuje skutki doznanej w dzieciństwie traumy, tego jak wpływa ona na przyszłe życie ofiar przemocy. Pokazuje też, że milczenie na ten temat nie chroni, a wręcz utrwala cierpienie.

W nietypowym poradniku *„Nie powiem Ci, że wszystko będzie dobrze”* Justyna Suchecka oddaje głos młodym ludziom, którzy doświadczyli

kryzysów psychicznych, depresji, ataków paniki, zaburzeń odżywiania czy myśli samobójczych. Ich historie są szczerze, bolesne, ale też pełne nadziei.

W *„Czasem czuję mocniej”* Agnieszka Jucewicz, sama mająca doświadczenie kryzysu psychicznego prowadzi rozmowy z wieloma osobami, z których każda, w ten czy inny sposób doświadczyła kryzysu. Z ogromną empatią i taktem przekonuje, że możliwe jest życie pełne sensu mimo trudności. Judith Orloff w książce *„Empatia, Poradnik dla wrażliwych”* uczy jak radzić sobie z nadmiernym bagażem emocjonalnym i przedstawia strategie ochronne pomagające przekuć wrażliwość w siłę, a nie słabość. W *„Jak przestać się bać. Dla introwertyków, nieśmiałych i tych, którzy odczuwają lęki społeczne”* Ellen Hendriksen zajmuje się problemem lęków społecznych, które mogą uniemożliwiać normalne funkcjonowanie w świecie pełnym oczekiwań i presji.

„Droga do zapomnienia” Erica Lomaxa i *„Lot nad kukułczym gniazdem”* Kena Keseya to dwie poruszające książki o traumie, wolności i walce z systemem – jedna oparta na faktach, druga fikcyjna, ale równie mocna. Obie pokazują, jak system może złamać człowieka, ale też jak odwaga, empatia i prawda mogą go uzdrowić.

Zaprezentowane książki mogą stać się zaczynem refleksji i rozmowy o tym, jak budować świat wolny od przemocy – pełen szacunku, empatii i bezpieczeństwa.