

## Na wakacje zabierz książkę - profilaktycznie!

Wpisany przez Administrator

wtorek, 15 czerwca 2021 10:16 - Poprawiony wtorek, 15 czerwca 2021 10:27

---

Już prawie wakacje! W końcu po trudach nauki ( i to zdalnej) należy się wszystkim solidna porcja odpoczynku. Nadwątłone od wielogodzinnego siedzenia przy komputerze ciało domaga się ruchu fizycznego, a umysł rozrywki.

Aby urozmaicić odpoczynek zapraszamy do biblioteki po książki na wakacje. Z bogatej oferty powieści obyczajowych, fantasty, kryminalnych z pewnością każdy coś wybierze. Spośród wielu dzieł wyodrębniłyśmy część książek o znaczeniu biblioterapeutycznym. Niektóre poruszają problem samotności i zagubienia (np. J.Bowen *Kot Bob i ja. Jak kocur i człowiek znaleźli szczęście na ulicy* – powieść

z ekranizowana w 2016 roku), inne dotyczą: uzależnienia od narkotyków i gier komputerowych (np. powieści Anny Onichimowskiej m.in.

*Lot Komety, Demony na smyczy, Trzecie oko, Hera moja miłość;*

Christine F.

*My, dzieci z dworca ZOO,*

Jana Frey

*Odlot na samo dno*

, Filarie Cash

*Dzieci konsoli*

), bulimii i anoreksji ( Harriet Brown

*Kiedy jedzenie wymaga odwagi*

, Brigitte Kolloch

*Dziennik bulimiczki*

, zmagania się z ciężką chorobą - także kogoś bliskiego (Anna Cholewa-Selwo

*Oswoić los*

, Valerio Albisetti

*Wystarczy tylko chcieć*

). Barbara Kosmowska to autorka sięgająca po trudne tematy, np. wczesne rodzicielstwo nastolatków (

*Niechciana*

). Poszukiwanie radości w życiu jest tematem utworu pt.

*Ucieszyć się życiem Piotra Kwiatka*

. Wiele opowieści to prawdziwe historie ludzi, których dotknął problem niepełnosprawności, byli gnębieni przez rówieśników albo pochodzili z toksycznych rodzin. Napisali o swoich przeżyciach po to, aby pomóc innym i sobie - przez terapeutyczne działanie, jakie daje tworzenie i czytanie literatury.

Nie sposób wymienić wszystkich tematów, a tym bardziej utworów, które warto poznać.

Niektóre dotyczą wielu spraw jednocześnie. Pozostaje mi jedynie zaprosić do odszukania tej właściwej dla każdego czytelnika lektury i zabrania jej ze sobą na letni wypoczynek.

{besps}/2021/BESPS/Biblioteka{/besps}

## **Na wakacje zabierz książkę - profilaktycznie!**

Wpisany przez Administrator

wtorek, 15 czerwca 2021 10:16 - Poprawiony wtorek, 15 czerwca 2021 10:27

---

Dorota Mucha