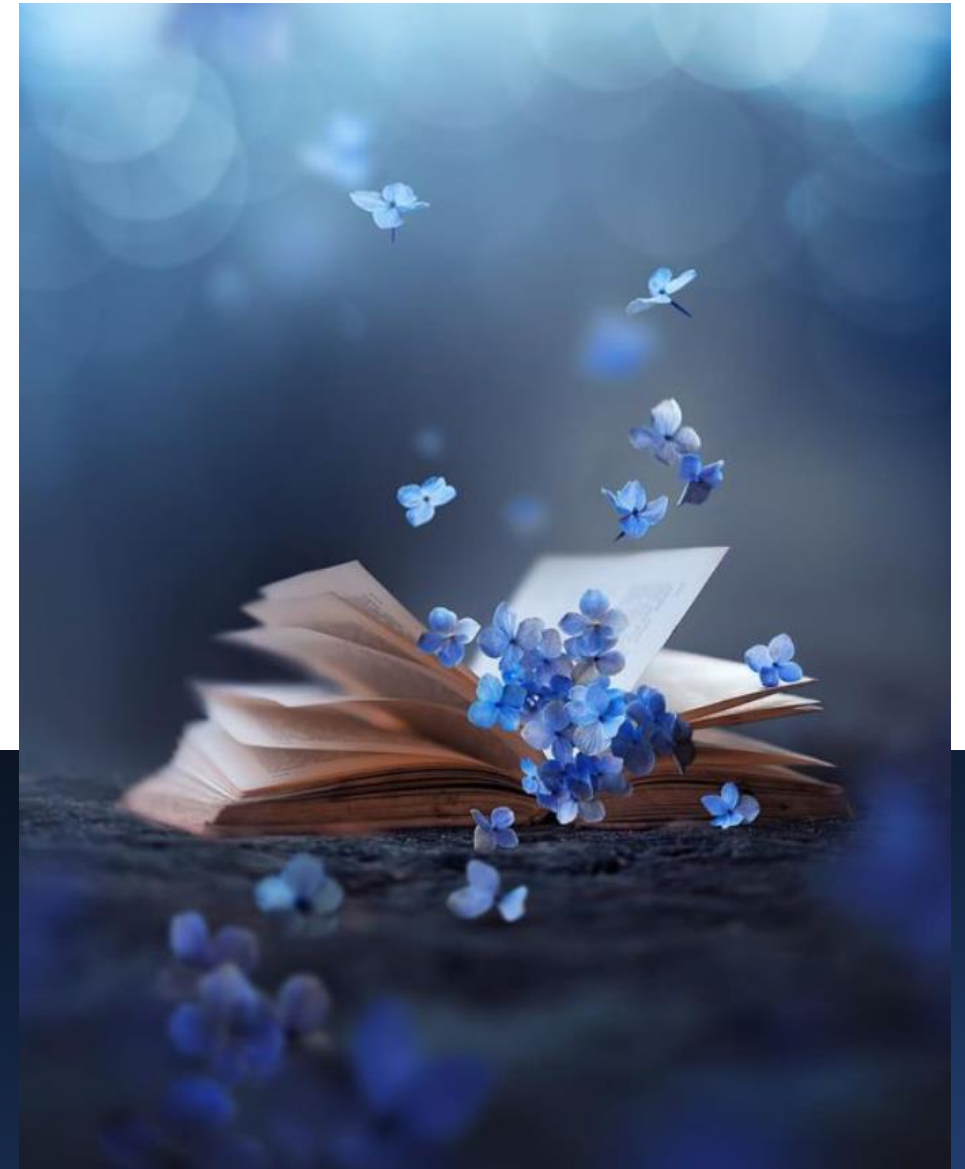


Čo je to biblioterapia?

Kvetoslava Kotrbová

Prednáška pri príležitosti Svetového dňa
duševného zdravia 10. októbra

Webinár 8. 10. 2024, Slovnaft, a.s. Bratislava



Biblioterapia

„biblion“ = kniha + „therapeia“ = liečba

terapeutické, vývinové, výchovné účely,
podpora osobnostného rastu, psychohygiéna

Biblioterapia

- 1. čítanie** (*samostatné v duchu, spoločné nahlas, reťazové...)/audioknihy*
- 2. rozprávanie** (*storytelling príp. recitácia*)
- 3. písanie** (*reťazové, spoločné, **denníkov** – čitateľských, vypisovanie citátov, motivačných, terapeutických, **listov/odkazov** – hlavnej alebo vedľajšej postave alebo nejakej inej časti diela, **tvorivé písanie** - alternatívne dokončovanie príbehov, vlastná tvorba - príbehov, básní, písanie scenára...)*)

hry so slovami, vetami, hláskami, písmenami...

návšteva literárnych alebo knižných festivalov, výstav, súťaží...

Uplatňované literárne žánre

Vecná literatúra – non-fiction

- Svojpomocné knihy – populárno-náučná literatúra, literatúra pre deti s návodmi pre dospelých...
- Publicistické žánre – správa, reportáž, fejtón,... rodinná kronika, rodinné noviny,...

Krásna literatúra - fiction

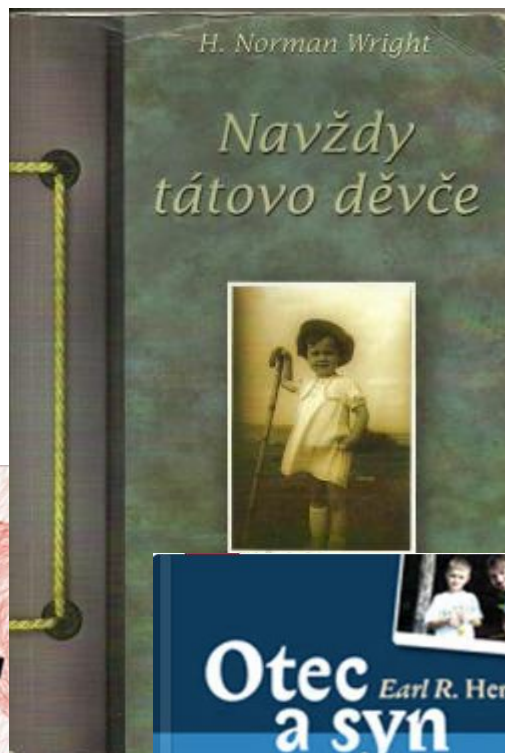
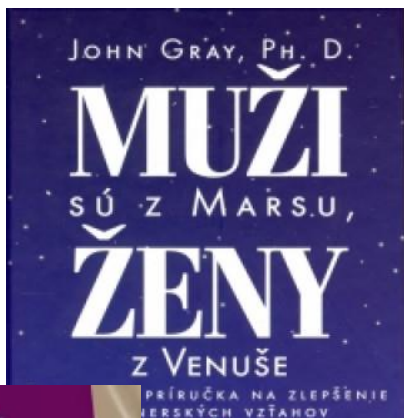
- Lyrika, Epika, Dráma/básne, romány, poviedky, rozprávky, atď.

Svojpomocné knihy

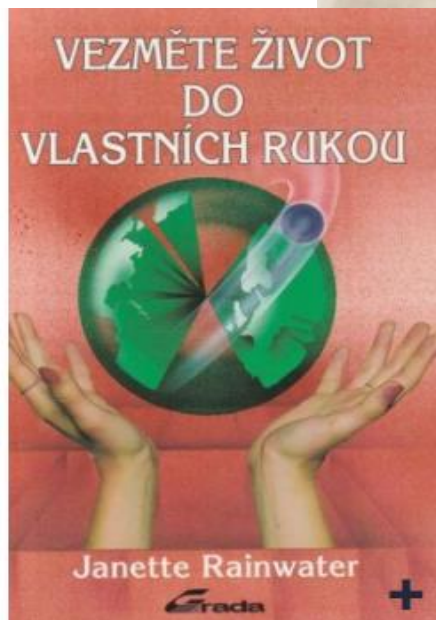
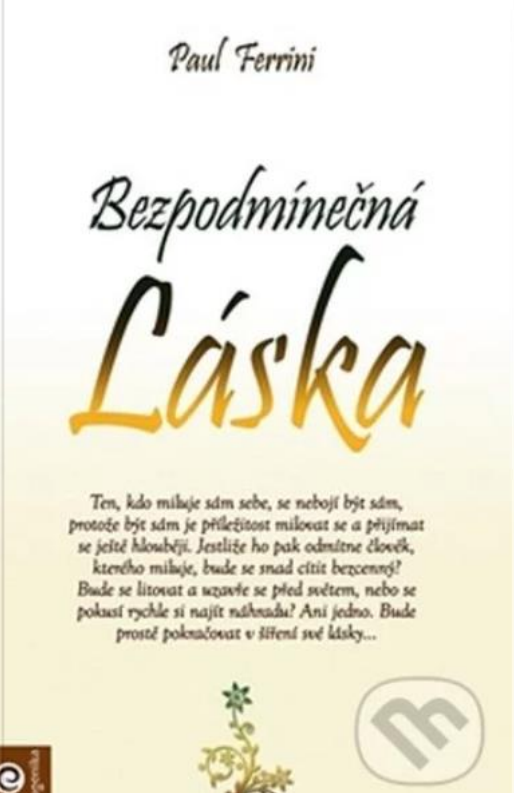
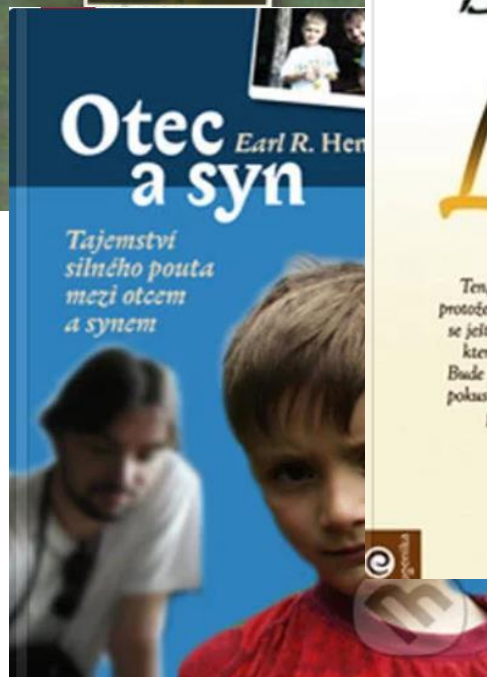
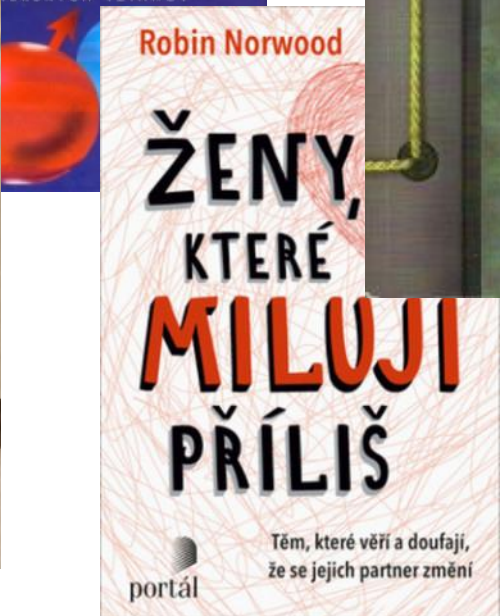
- žáner vecnej literatúry na podporu samovzdelávania (pojem Self-help 1859 škótsky reformátor Samuel Smiles – pôvodný cieľ: znižovanie chudoby v komunitách prostredníctvom vzájomnej svojpomoci)
- aktuálne kombinácia faktografických prvkov s prvkami umenia (častokrát príbehy)
- novší názov „sebarozvojové knihy“
- neformálna bibliosvojpomoc

Druhy svojpomocných kníh

- **pre dospelých:** odborné informácie v menej odbornom jazyku + príklady dobrej praxe, príbehy, otázky na podporu samoštúdia, testy, **týkajú sa ľudského myslenia, správania a vzťahov (partnerské, rodinné, pracovné), k sebe samému/sebaakceptácia**, oslovujú čitateľov do 45 rokov veku: prehĺbenie sebauvedomenia, posilnenie učenia, sebarozvoj
- **pre deti:** akcentovaná estetická stránka – ilustrácie, formát, veľkosť a farba písma – veľkosť a farebnosť publikácie, návod pre dospelých ako knihu čítať, otázky ktoré majú dospelí klásť deťom a rôzne iné podporné materiály (omaľovánky, nálepky, hracie karty, pracovné listy, návody na aktivity po prečítaní, návody ako reagovať na emócie dieťaťa, odporúčania na priame sugescie atď./niektoré na hranici s pracovnými listami), **týkajú sa problémov so zaspávaním, hygienické návyky, sebaovládanie, sebaakceptácia, spolupráca**



Dr. Willard F. HARLEY, Jr.
Moje túžby,
tvoje túžby



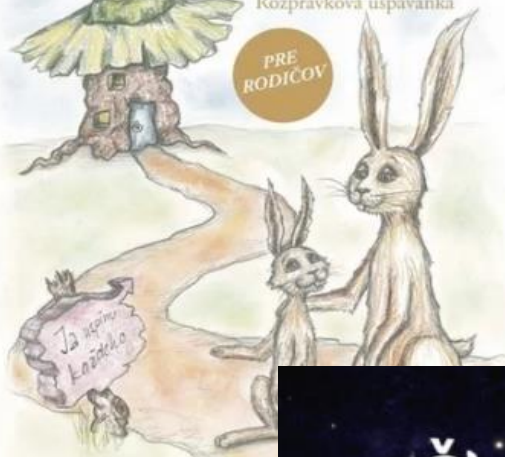
Svetová novinka, ako uspať deti

IKAR

Zajko, ktorý chce zaspať

Rozprávková uspávanka

PRE RODIČOV



Carl-Johan Forssén Ehrlin



KTO JE RÝCHLEJŠÍ?

PRÍSEH O TOM, AKO SA MÁT BAŤ

100% POCITOK

100% POCITOK

Emoční Učebnice: Můj Učitel Strach

Laskavý průvodce strachem pro děti

PhDr. Jana Kubíčková, PhD.



MŮJ UČITEL STRACH

Laskavý průvodce strachem pro děti
Jak se spojit s moji svých emocí
a zvládat svůj strach a úzkost tak, aby pomohly



Pracovní kniha pro děti od 4 do 12 let
Proměňte VELKÉ EMOCIE malých dětí
na jejich VELKÉ UČITELÉ
PhDr. Jana KUBÍČKOVÁ, PhD.



Můj Učitel Strach

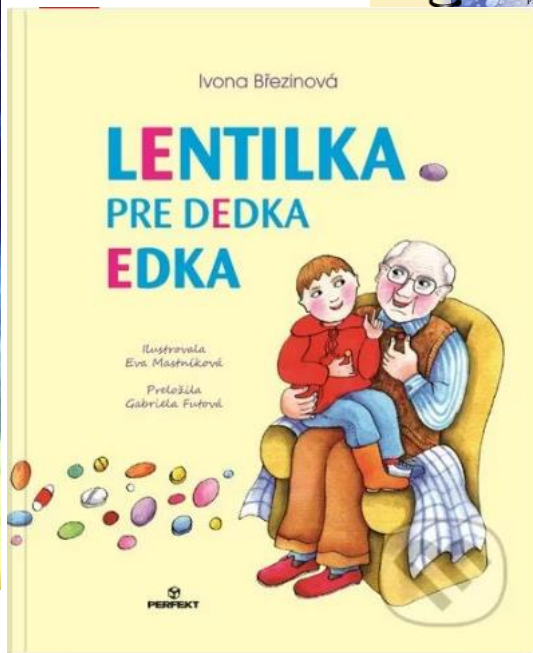


Škriatok v pyžamku

a iné rozprávky

ZUZANA KUBAŠÁKOVÁ

Fotografie: Peter a Lucia Turňové
Ilustrácie: Jana Luptáková

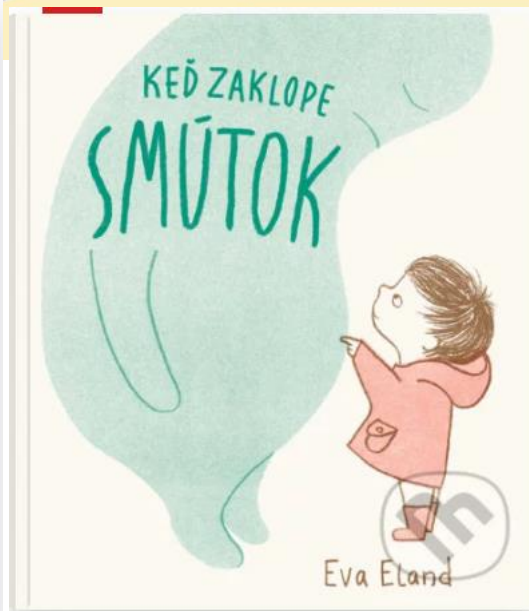


Ivona Březinová

LENTILKA PRE DEDKA EDKA

Ilustrovala
Eva Mastníková
Přeložila
Gabriela Futová

PERFEKT



KEĎ ZAKLOPE SMŮTOK

Eva Eland

ebnice pro děti od 4 - 12 let,

Svojpomocné knihy – výhody/nevýhody

- dôraz hlavne na racionálnu a postojovú zložku, poskytnutie vhľadu do problematiky
- ak zakomponované príbehy čiastočne zapojená aj emocionálna a vôľová zložka, prípadne aj hlbšie zložky osobnosti, ale!!!

Ale...!!!

Sľubované riešenie častokrát neprichádza...

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).

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.

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 – vlastný preklad

Ale...!!!

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,

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.**

Preto

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.

(ibid)

Odborne sprevádzaná

- diskusia/zdieľanie ako dôležitý prvok terapie: príležitosť vyjadriť pocity, emócie, názor na problém, terapeut ako bezpečná osoba pre zdieľanie obsahu
- odborník facilituje, prispôsobuje čítanie a proces klientovým potrebám, ponúka odstup, iný – odborný/“služobne starší“ skúsenostný uhol pohľadu, prispôsobovanie čítania potrebám, na „telo šité otázky“ a „témy“, aktívne počúvanie, empatia, dôvera

Svojpomocné knihy

Najprepracovanejšie v oblasti liečby depresí - Medzinárodný štandard NICE (National Institute for Health and Care Excellence, GB) z 29. júna 2022 k liečbe depresí – **pri ľahších formách na začiatku procesu terapie, pri ťažších formách na konci**
<https://www.nice.org.uk/guidance/ng222>

- Racionálna zložka = porozumenie problému



Guidance ▾

Standards and indicators ▾

Life sciences ▾

British National Formulary (BNF) ▾

British National Formulary for Children (BNFC) ▾

Clinical Knowledge Summaries (CKS) ▾

About ▾

[Home](#) > [NICE Guidance](#) > [Conditions and diseases](#) > [Mental health, behavioural and neurodevelopmental conditions](#) > [Depression](#)

Depression in adults: treatment and management

NICE guideline [NG222] Published: 29 June 2022 [Register as a stakeholder](#)

Guidance

Tools and resources

Information for the public

Evidence

History

Overview

Guidance

[Download guidance \(PDF\)](#)

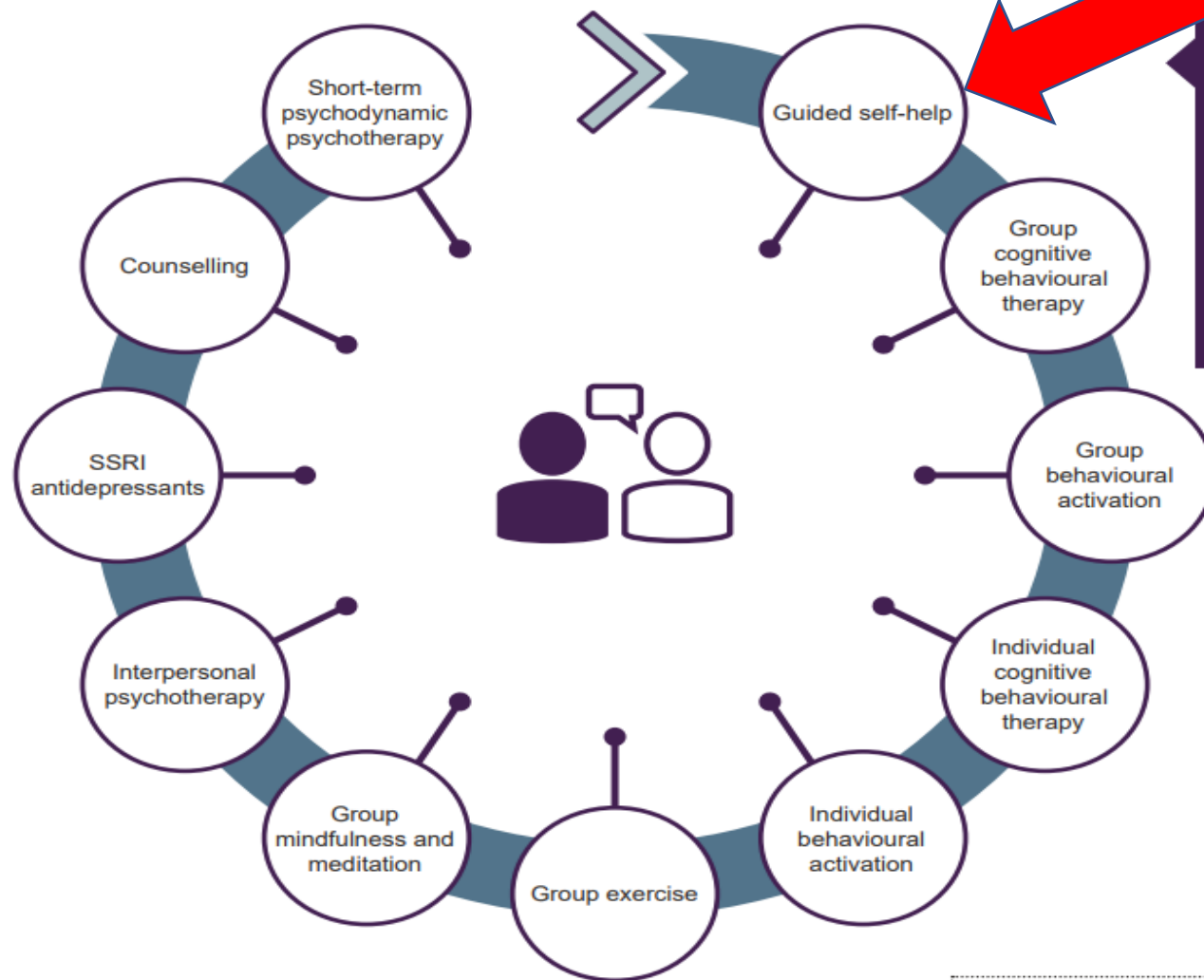
Recommendations

Depression in adults: discussing first-line treatments for less severe depression

Discuss treatment options and match the choice of treatment to clinical needs and preferences, taking into account that any option can be used as first line, but consider the least intrusive and least resource intensive treatment first (guided self-help).

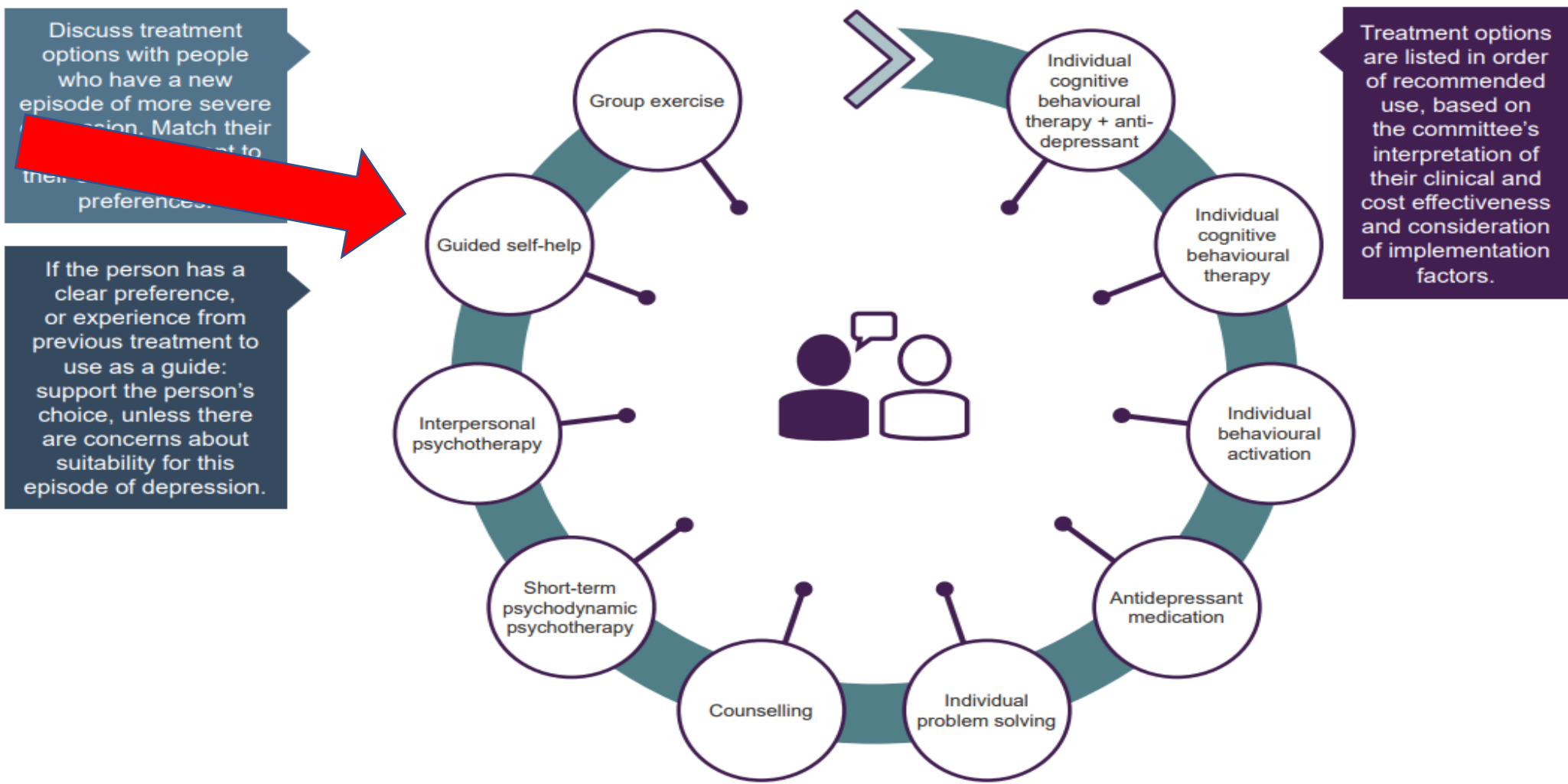
If the person has a clear preference, or experience from previous treatment to use as a guide: support the person's choice, unless there are concerns about suitability for this episode of depression.

Do not routinely offer antidepressants as a first-line treatment, unless that is the person's preference.



Treatment options are listed in order of recommended use, based on the committee's interpretation of their clinical and cost effectiveness and consideration of implementation factors.

Depression in adults: discussing first-line treatments for more severe depression

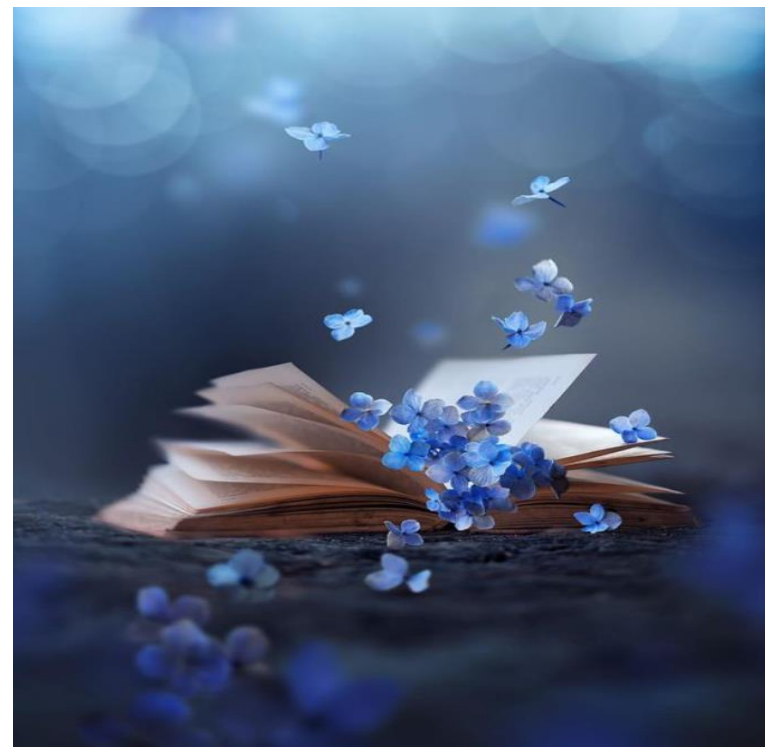


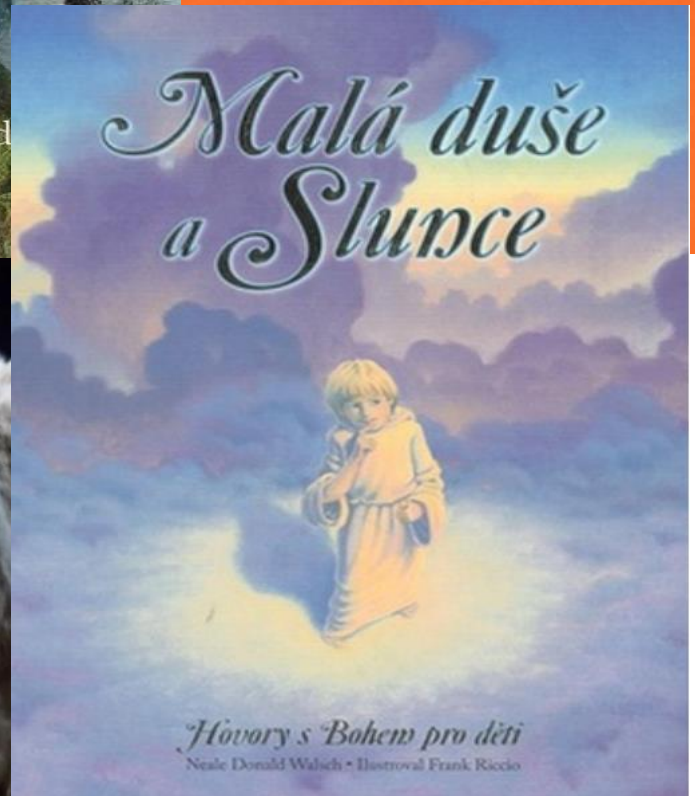
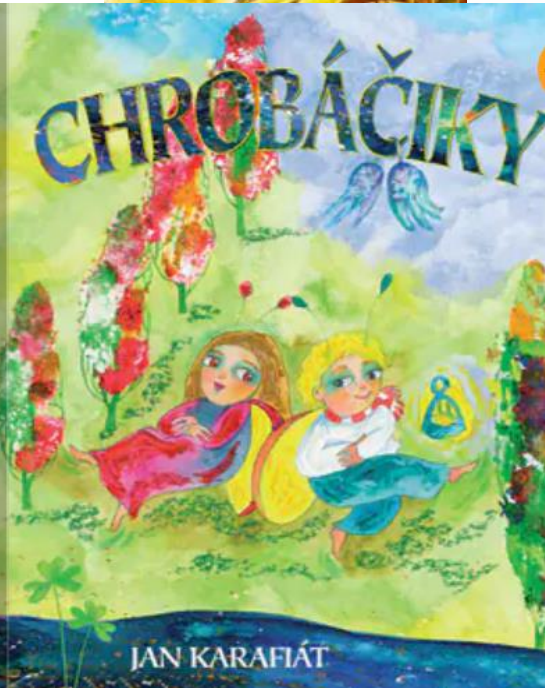
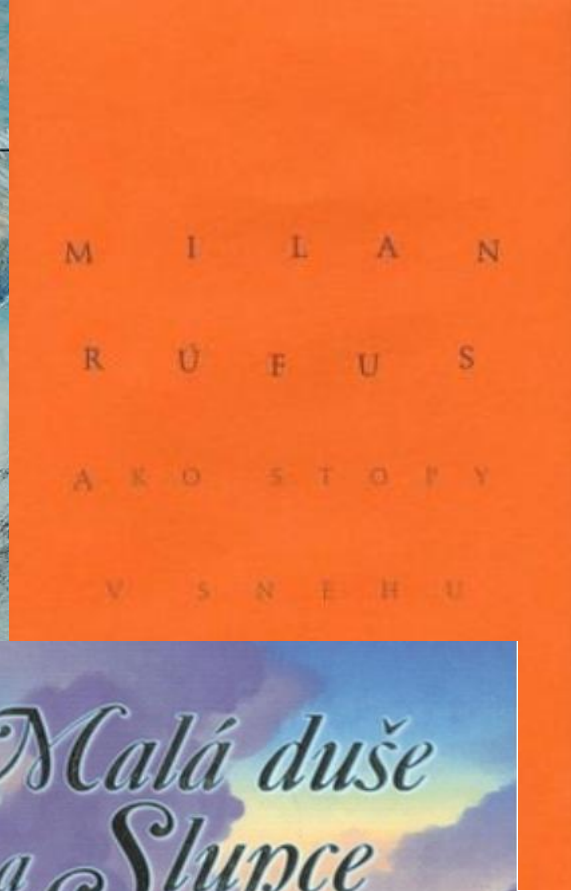
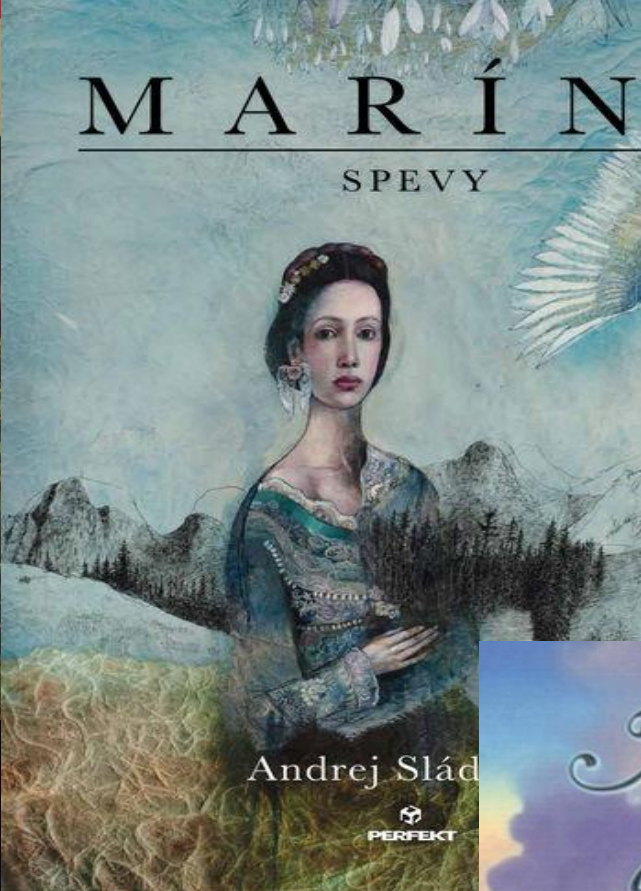
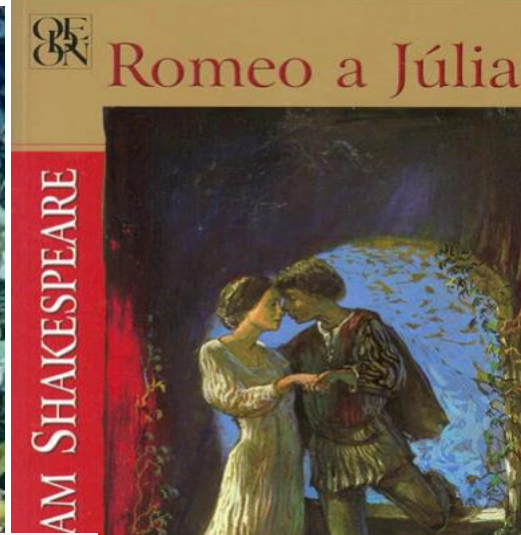
Krásna literatúra

Princíp:
v diele **hľadáme/vidíme** seba

- Projekcia
- Externalizácia
- Zvnútornenie

hľadanie/nachádzanie
krásky/krásna





Krásna literatúra – literárne žánre v BT

- Paremiologická terapia
 - Poetoterapia
 - Rozprávkoteria
 - Naratívna terapia
 - Hagioterapia
-
- Emocionálna zložka = emócie, city, hodnoty ako súčasť terapeutickej výchovy



Krásna literatúra – literárne druhy v BT

- **LYRIKA** – jedna základná myšlienka, jeden **silný zážitok**, pocit, dojem alebo nálada vyjadrená básnickými poetickými vyjadrovacími prostriedkami – hlavne vo viazanej rytmizovanej forme reči
- **EPIKA** – založená na **deji**, typická časová následnosť a postupnosť, popis priebehu udalostí, autora zastupuje rozprávač
- **DRÁMA** – **dialogická forma priamej reči** medzi postavami, text určený na dramatizáciu, kde sa okrem reči využívajú aj iné – dramatické umelecké prostriedky (zvuk, svetlo, pohyb, dekorácie, rekvizity, kostýmy, atď.)

Literárne umenie = maľovanie obrazov slovami.

Kulka, 1990

*Mozog a celé telo reaguje
na predstavu ako na skutočnosť*

Goleman, 2017, Doidge, 2017

*Biblioterapia
ako tvorba liečivých obrazov slovami.*

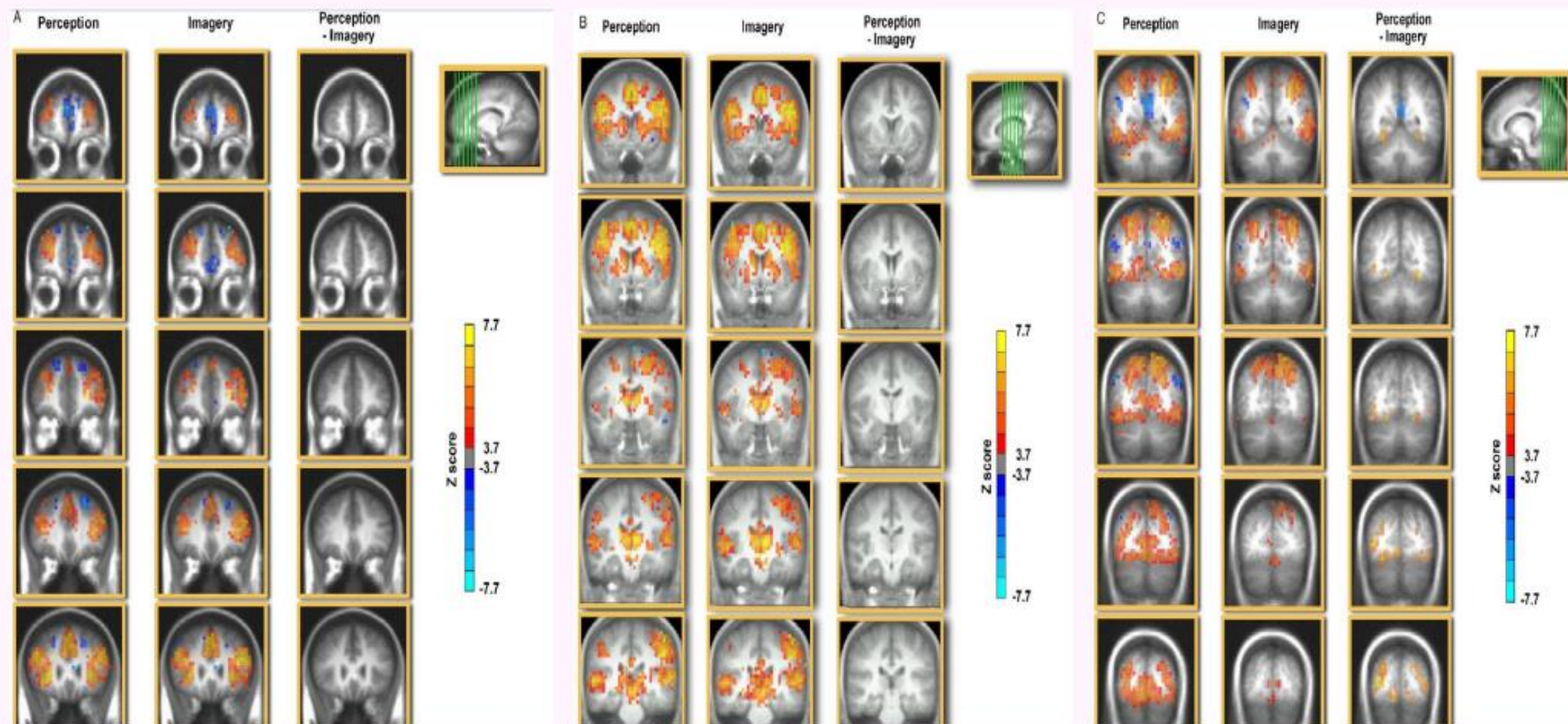
fMRI – percepčia vs imagnácia

SLOVENSKÝ
INŠTITÚT
SCHÉMATERAPIE



SIST

Ganis, Thompson, Kosslyn (2004)



Bruno Bettelheim

psychológ a psychoanalytik

- „ak sú deti vychovávané tak, aby im život dával zmysel, žiadnu ďalšiu zvláštnu pomoc nepotrebujú“ (s. 10),
- „schopnosť nachádzať zmysel vo vlastnom živote a v živote okolo najlepšie sprostredkúva literatúra“ (s. 10)
- „ľudová rozprávka a z moderných tie, ktoré obsahujú zjavné aj skryté významy, prevádzajú nevedomý obsah bezpečným spôsobom do vedomej mysle a umožňujú manipuláciu s ním – v predstavách a morálne vyústenie je len naznačené - sloboda tvorby vlastného modelu riešenia“ (s. 13)
- „je liečivejšie si nechať rozprávku vyrozprávať, ako si ju len čítať alebo nechať čítať“ (s. 37)

Bettelheim Za tajemství pohádek 1975, 1976





Fantázia/Imaginácia

- externalizácia problému v predstavách – rozpoznávanie/premietanie vlastností a činov do hrdinu a tým emočný odstup, odbremenenie a náhľad
- bdelá manipulácia v skrytej forme (metafory, symboly, vzorce) s potenciálne emočne zaťažujúcim obsahom
- odstup umožňuje prerámcovanie, manipuláciu s bezpečnou formou, nový model/vzorec prežívania alebo správania



U dospelých

- snová realita - umožňuje prerámcovanie/nová vízia
- príklad v diele Dostojevského Sen smiešneho človeka – sprievodca jednotlivými fázami terapeutickej zmeny, stará a nová realita povznášajúce obrazy/pocity nového sveta - radosti, šťastia a krásy, ktoré možno znovuprežívať -
- Roberto Assagioli – Vyššie Ja

podrobnejšie vid' Kotrbová, Sturcz, Solárová, 2022

Naratívna terapia

životný príbeh - životný scenár

podrobnejšie vid' Kotrbová, Vašková, 2024



Aktivity po čítaní/počúvaní:

zdieľanie, písanie, arte, modelovanie,
koláže z najvýznamnejších momentov,
imaginácia detailov, muziko, stvárnenie
scén, pohyb, atď. tvorivosť, život



U dospelých aj detí

- písanie terapeutických **denníkov** – 1. osoba jedn. čísla „JA“ – odbremenie od emočne zaťažujúceho obsahu – odloženie na papier alebo „opakované zhmotnenie pozitívneho“

Rainwater, 1979, 1989, s. 91 a nasl.

- písanie terapeutických **listov** – 2. os. jednotného čísla „TY“ – ak písanie v 1. os. j. č. nestačí a je potrebné osloviť priamo adresáta; spravidla sa list neodošle, ale možno vytvoriť aj odpoveď

Kotrbová, 2022

- písanie **správy, reportáže, príbehu** – 3. os. jednotného čísla „TO“ – sa stalo, popis z pozície pozorovateľa-reportéra-rozprávača – odstup ale aj ukotvenie novonaučeného – popis, opakovanie, posilňovanie nového, novo poznaneho

Kotrbová, 2023

Úlohy terapeuta

- bezpečná osoba na zdieľanie obsahu
- sprievodca v prehľbovaní sebapoznania a osobnostného rozvoja
- katalyzátor/podporná osoba v dodatočnom spracovaní obsahov, ktoré ešte zostali nespracované/nepovšimnuté
- pomocník pri formulovaní cieľov osobnostného rozvoja/terapeutických cieľov, definovaní priorít, škálovaní ich významu na začiatku a po uskutočnení zmeny
- pomocné otázky: Aké je to práve teraz? Čo ste si všimlj nové – fakty, zmysly, pocity, vzťahy, vnímanie tela? Čo ste sa naučili nové? Čo robíte, cítite, myslíte, ako dýchate? Kalibrácia zmeny – je to v niečom iné? V čom? Čo by ste potrebovali?
- eklektický prístup a synergický efekt využitia viacerých metód a terapií (ak viacero zmyslových kanálov zapojených – vizuálny, zvukový, pohybový...) na posilnenie pozitívneho účinku
- regulátor „preanalyzovania“

Rainwater 1993, Pennebaker 2013

Výsledky výskumov

- ak terapeutom sprevádzané zaobranie sa zaťažujúcim emočným obsahom/traumou – 43 % menej časté návštevy lekára ako v kontrolnej skupine, 2x menej návštev všeobecného lekára pre ochorenie
- merateľné fyzické zmeny: imunitný systém a iné medicínske hodnoty lepšia činnosť imunitných buniek (Lepore, Smyth 2002), zvýšenie počtu leukocytov t. j. posilnenie imunity u osôb s AIDS (Pettrie, Fontanilla, Thomas 2003), zlepšenie funkčnej kapacity pľúc u ľudí s astmou a zníženie bolesti u ľudí s reumatoidnou artritídou (Smyth, Stone, Hurewitz ai. 1999), menej prerušení spánku u osôb s rakovinou s metastázami (Moor, Sterner, Hall a i. 2002), mierne zníženie hodnôt krvného tlaku u relatívne zdravých osôb (Crow 2000), zníženie svalovej tenzie na tvári a potenia na rukách, zníženie hodnôt krvného tlaku u osôb s vysokou tepovou frekvenciou (Pennebaker, Huges, OHeeron 1987)
- merateľné psychické zmeny: okamžité a dlhodobé zmeny nálady a zmeny v správaní menej negatívni, menej depresívnych symptómov, zníženie pocitu úzkosti, otvorenejší, pokojnejší, priateľskejší, viac akceptujúci druhých, šťastnejší, vedomejší, participatívnejší, múdrejší

Formy BT

- individuálne, skupinovo
- hromadne (on-line prostredníctvom počítačových sietí, telemedicína)

Nevyhnutné súčasti terapie:

terapeutický vzťah dôvery

komunikácia, podpora, diskusia, sprevádzanie

Preferencie terapeutov

- KBT terapeuti - svojpomocné knihy
- hlbinne orientovaní terapeuti – krásna literatúra

Starker, Rubin in Pardeck, Pardecková, 1998, s. 20

Výber a použitie závisí aj od záujmov a preferencií pacienta a identifikovaných terapeutických cieľov:


- ak rozvoj racionálnej zložky – porozumenie problému/vzorcu správania, upevnenie poznania, rozvoj nových zvládacích stratégií - dominantne vecná literatúra
- ak rozvoj emocionality, citov, hodnôt a postojov – precítenie, zažitie, atď. - krásna literatúra
- pedagogické pôsobenie je najúčinnnejšie, keď sa súčasne pôsobí na intelekt, emócie aj city – vyššie city – hodnotová orientácia

Čo je dôležité?

obsah, ktorý je zdieľaný

zodpovednosť byť láskavý – k sebe aj ostatným

úspechy v terapii sú zdieľané ako inšpirácie
pre ostatných, ako príklady, ktoré sú podporné
a preto sú nasledovaniahodné

A close-up photograph of a bouquet of pink tulips. The flowers are in various stages of bloom, with some fully open and others still budding. The petals are a soft, light pink color, and the centers of some flowers show a hint of yellow. The green leaves are long and pointed, some showing signs of being eaten. The bouquet is resting on a light-colored wooden surface. The background is softly blurred, showing a white wall and a wooden surface.

*Terapia je úspešná iba
vtedy, ak sa klient
zároveň začne učiť
vlastnej sebaterapii.*

Janette Rainwater, 1993

Učebné texty pre odborníkov s terapeutickým vzdelaním
a študentov pripravujúcich sa na výkon pomáhajúcich profesií

biblioterapia

liečba nielen knihou

 Slovenčina

 English

 Magyar

Všetky témy



Hľadať ...



[ÚVOD](#)

[O PROJEKTE](#)

[PARTNERI](#)

[O PRODUKTE](#)

[AUTORI](#)

[REDAKCIA](#)

[TÉMY](#)

[VZDELÁVANIE](#)

[KONZULTÁCIE](#)

[KONTAKT](#)

[paremiologická terapia](#)

[poetoterapia](#)

[rozprávkoterapia](#)

[naratívna terapia](#)

[hagioterapia](#)

[svojpomocné knihy](#)



Milé kolegyně a kolegovia, túto webovú stránku sme pripravili na podporu profesionálneho samoštúdia a odborného rastu v oblasti biblioterapie. Nájdete tu učebné texty a ďalšie pomocné materiály k biblioterapii: príklady dobrej praxe, overené a odporúčané postupy, odborné odporúčania, odborné recenzie odporúčaných literárnych diel, odborné a teoretické vedecké práce a výsledky výskumov. Prostredníctvom stránky sa sprístupňuje možnosť on-line aj osobných konzultácií na podporu Vášho odborného a profesionálneho rastu ako aj odborného vzdelávania súvisiaceho s témou biblioterapie.

Prajeme Vám príjemné samoštúdium a veríme, že tu nájdete obohacujúce profesionálne informácie a inšpirácie. Rovnako sa tešíme na Vaše prípadné autorské príspevky, v ktorých budete zdieľať Vašu vlastnú skúsenosť z biblioterapeutickej práce.

<https://www.biblioterapia.sk/>



**ODBORNÉ RECENZIE ODPORÚČANÝCH DIEL
ODPORÚČANÉ BIBLIOTERAPEUTICKÉ POSTUPY
OVERENÉ POSTUPY
OVERENÉ TERAPEUTICKO-VÝCHOVNÉ
PROGRAMY S VYUŽITÍM BIBLIOTERAPIE
NÁVRHY TERAPEUTICKÝCH VÝCHOVNO-
VZDELÁVACÍCH BT PROGRAMOV
KAZUISTIKY
ODPORÚČANÉ VZDELÁVANIE
PREZENTÁCIE Z KONFERENCIÍ
METODIKY, NÁVODY
MOŽNOSŤ KONZULTÁCIÍ**

slovensky a česky, anglicky, maďarsky

<https://www.biblioterapia.sk/>

K príspevkom

Bezmocnosť

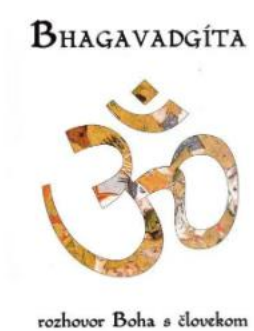
- **Adaptácia**
- **Bezmocnosť**
- **Dozrievanie**
- **Enkopréza**
- **Hnev**
- **Inakosť**
- **Láska**
- **Odlúčenie**
- **Priateľstvo**
- **Sebadôvera**
- **Sebaláska**
- **Sloboda**
- **Smútok**
- **Smrť**
- **Spolupráca**



Odborná referencia diela s kazuistikou

Pripútaný slon

Vytvorila • **Jana Špániková** • 10. februára 2023



Odborná referencia diela

Bhagavadgíta

Vytvorila • **Barbora Čaputová** • 30. decembra 2022



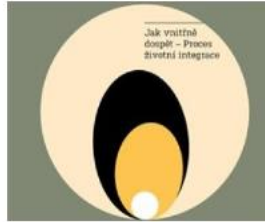
Odborná referencia diela

Miltonovo tajomstvo

K príspevkom

Dozrievanie

- **Adaptácia**
- **Bezmocnosť**
- **Dozrievanie**
- **Enkopréza**
- **Hnev**
- **Inakosť**
- **Láska**
- **Odlúčenie**
- **Priateľstvo**
- **Sebadôvera**
- **Sebaláska**
- **Sloboda**
- **Smútok**
- **Smrť**
- **Spolupráca**
- **Spolupráca**



Odborná referencia diela

Obejmi svůj život

Vytvorila • **Viera Diešková** • 5. mája 2023



Odborná referencia diela

Dievča, ktoré chcelo zachrániť knihy

Vytvorila • **Barbora Čaputová** • 30. mája 2023



Odborná referencia diela

Stretnutie s mladým mužom

Ďakujem za pozornosť a prajem
radosť čítania a písania!

Kontakt:

Tituly, meno, priezvisko: PhDr. Kvetoslava Kotrbová, PhD., MPH

Pracovisko:

Pedagogická fakulta Univerzity Komenského v Bratislave

e-mail: kotrbova@fedu.uniba.sk

Telefón: +421948316081

www.biblioterapia.sk



FACULTY OF EDUCATION
Comenius University
Bratislava

Použitá literatúra

- Bettelheim, Bruno. 1975, 1976. *Za tajemstvím pohádek – proč a jak je číst v dnešní době.* (Z angličtiny do češtiny preložila Lucie Lucká, 2000, 2017). 2. upravené vyd. Praha: Portál, 2017. 392 s. ISBN 978-80-262-1172-3
- Depression in adults: treatment and management. NICE guideline from June 29, 2022. [online] London: National Institute for Health and Care Excellence, 113 p. ISBN 978-1-4731-4622-8. Available on: <https://www.nice.org.uk/guidance/ng222> [cit. 2023-03-31]
- Doidge, Norman. 2015, 2016. *Váš mozek se dokáže uzdravit: Pozoruhodné případy léčby a uzdravení využívající neuroplasticity mozku.* (Preložila Eva Kadlecová, 2017). Brno: CPress. 410 s. ISBN 978-80-264-1432-2
- Ehrlin, Carl-Johan F. 2016. *Sloníča, ktoré chce zaspať. Overený spôsob, ako usávať deti.* Bratislava: Ikar, 2016. 32 s. ISBN 978-80-551-5185-4
- Goleman, Daniel. 2005. *Emocionálna inteligencia.* (Preložila Viera Hudečková 2017). Bratislava: Citadella, 2017. 436 s. ISBN 978-80-8182-086-1
- Kotrbová, Kvetoslava – Majzlanová, Katarína. 2021. *Terapeutický denník v biblioterapii.* s. 28-51. In Problems of Education in the Fourth Industrial Revolution Era. Collection of Scientific Articles. European Scientific e-Journal, 02-2021 (008). Hlučín-Bobrovniky: Tuculart Edition. ISBN 978-80-908088-1-2. Dostupné online: <http://tuculart.eu/ftpgetfile.php?id=172>
- Kotrbová, Kvetoslava. 2022. *Terapeutické listy v biblioterapii.* s. 68-82. In Problems of Education and Teaching in Era of Digital society. Collection of Scientific Articles. European Scientific e-Journal, 1-16. Ostrava: Tuculart Edition. ISBN 978-80-908353-7-3 Dostupné online: <http://tuculart.eu/ftpgetfile.php?id=273>
- Kotrbová, Kvetoslava. 2022. *Svojpomocné knihy v biblioterapii.* s. 95-110. In Studia Scientifica Facultatis Paedagogicae č. 5/2022, Ružomberok: Katolícka univerzita, 2022. 179 s. ISSN 1336-2232 Dostupné online: http://studiascientifica.ku.sk/wp-content/uploads/2023/01/07_kotrbova_svojpomocne_knihy.pdf
- Kotrbová, Kvetoslava - Sturz, Attila, Solárová, Zlatica. 2022. *Terapeutický potenciál Dostojevského poviedky Sen smiešneho človeka.* s. 343-365. In Philologia. Časopis Ústavu filologických štúdií Pedagogickej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave, ročník 32, č. 2/2022, 392 s. ISSN 1339-2026 Dostupné online: https://www.fedu.uniba.sk/fileadmin/pdf/Sucasti/Ustavy/Ustav_filologických_studii/Philologia/Philologia_2022_2/PHILOLOGIA_2_2022_TLAC-25_343-365.pdf
- Kotrbová, Kvetoslava. 2023. *Publicistické žánre v biblioterapii.* s. 119-134. In Studia Scientifica Facultatis Paedagogicae č. 1/2024, apríl 2024. Ružomberok: Katolícka univerzita, 2024, 270 s. ISSN 1336-2232 Dostupné online: <https://doi.org/10.54937/ssf.2024.23.1.119-135>
- Kotrbová, Kvetoslava, Vašková, Maja. 2024. *Script writing like a tool in bibliotherapy.* s. 80-94. In *Medicine & Art*, ročník 2, č. 2/2024. 110 s. ISSN 2949-2165 Dostupné online: <https://doi.org/10.60042/2949-2165-2024-2-2-80-94>, autorizovaný slovenský preklad: [tu](#)
- Majzlanová, Katarína. 2017. *Základy biblioterapie pre knihovníkov.* Banská Bystrica: Banskobystrický samosprávny kraj, Krajská knižnica Ľudovíta Štúra. 56 s. ISBN 978-80-85136-58-6 Dostupné online: http://new.kskls.sk/domain/b5/files/edicia/zaklady_biblioterapie_pre_knihovnikov_2017.pdf
- Majzlanová, Katarína - KOTRBOVÁ, Kvetoslava. 2019. *Význam príbehu v biblioterapii,* s. 149-172 In Bukor, J., Szimon, Sz. a kol.: Zborník XI. Medzinárodnej vedeckej konferencie Univerzity J. Selyeho 2019, Sekcia Jazyk-Kultúra-Vzťahy. Univerzita J. Selyeho Komárno, 2019. 244 s. ISBN 978-80-8122-331-0. Dostupné online: <http://uk.ujs.sk/dl/3310/MAJZLANOVA.pdf>
- 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 – vo vlastnom preklade autorky prezentácie
- Pennebaker, James W. 2004, 2013. *Writing to Heal. A Guided Journal for Recovering of Trauma and Emotiona Upheaval.* 2nd ed. Oakland: New Harbringer Publications, 2013. 172p. ISBN 978- 0-578-12942-6
- Rainwater, Janette. 1979, 1989. *Vezmite život do vlastných rúk.* (Z angličtiny do češtiny preložila Alena Hnídková, 1993) 1. vyd. Praha: Grada, 1993.232 s. ISBN 80-7169-026-0
- Šlepecký, M., Kotianová, T., Kotian, M. 2023. *Reskripcia spomienok v schématerapii.*[powerpointová prezentácia] Liptovský Mikuláš: Slovenský inštitút schématerapie, II. modul výcviku v schématerapii, 2023. Nepublikované prednášky. (cit. Ganis, G., Thompson, W.L., Kosslyn, S.M. 2004. Brain areas underlying visual mental imagery and visual perception: an fMRI study. Cognitive Brain Research 20 (2): 226–241)

Zdroje obrázkov

- CHAPMAN, Gary. *Päť jazykov lásky. Tajomstvo lásky, ktorá pretrvá.* Bratislava: Porta libri, 2012. 196 s. ISBN 978-80-89067-86-2
- HARLEY, Willard, F. Jr. *Moje túžby, tvoje túžby. Naučte sa napĺňať potreby svojho partnera.* Bratislava: Porta libri, 2012. 242 s. ISBN 978-80-8967-73-2.
- GRAY, John. *Muži sú z Marsu, ženy z Venuše. Praktická príručka na zlepšenie partnerských vzťahov.* Bratislava: Ikar, 1996. 268 s. ISBN 80-7118-265-6
- NORWOODOVÁ, Robin. *Ženy, ktoré príliš milujú.* Praha: Euromedia Group - Ikar, 2004. 192 s. ISBN 80-249-0358-X.
- WRIGHT, Norman, H. *Navždy tátovo dčvče.* Praha: Návrat domů, 1998. 202 s. ISBN 80-85495-13-9
- HENSLIN, Earl R. *Otec a syn. Tajemství silného pouta mezi otcem a synem.* Praha: Návrat domů, 2003. 156 s. ISBN 80-72550-68-3
- MATTHEWS, Andrew. *Jak vycházet s lidmi k vlastnímu prospěchu.* Praha: Holding Medium, 1998. 134 s. ISBN 80-86095-14-2
- RAINWATER, Janette. *Vezměte život do vlastních rukou.* Praha: Grada, 1993. 232 s. ISBN 80-7169-026-0
- FERRINI, Paul. *Bezpodmínečná láska.* Bratislava: Eugenika, 2017. 154 s. ISBN 978-80-8100-147-5
- EHRLIN, Carl-Johan F. *Zajko, ktorý chce zaspať. Rozprávková uspávanka.* Bratislava: Ikar, 2015. 36 s. ISBN 978-80-551-4651-5
- KUBAŠÁKOVÁ, Zuzana. *Škriatok v pyžamku a iné rozprávky.* Bratislava: TAKTIK vydavateľstvo, 2018. 84 s. ISBN 978-80-8180-125-9
- ZELYK, Iryna. *Kto je rýchlejší. Príbeh o láske k sebe samému.* Bratislava: Female Force, 2019. 56 s. ISBN 978-80-973083-1-5
- Jana Kubíčková: Emocní učebnice – Muj učitel strach. 2021-2022. <https://tisictvariradosti.cz/emocni-ucebnice/>
- BŘEZINOVÁ, Ivona. *Lentilka pre dedka Edka.* Bratislava: Perfekt, 2015. 88 s. ISBN 978-80-8046-729-6
- ELAND, Eva. *Ked' zaklope smútok.* Bratislava: EJ Publishing, 2021. 32 s. ISBN 978-80-99954-06-0
- MARTÁKOVÁ, Vada. *Prijemný čas pre seba... Pracovný zošit č. 9.* Bratislava: Centrum MEMORY, n. o., 2020. 136 s. ISBN 978-80-971716-8-1