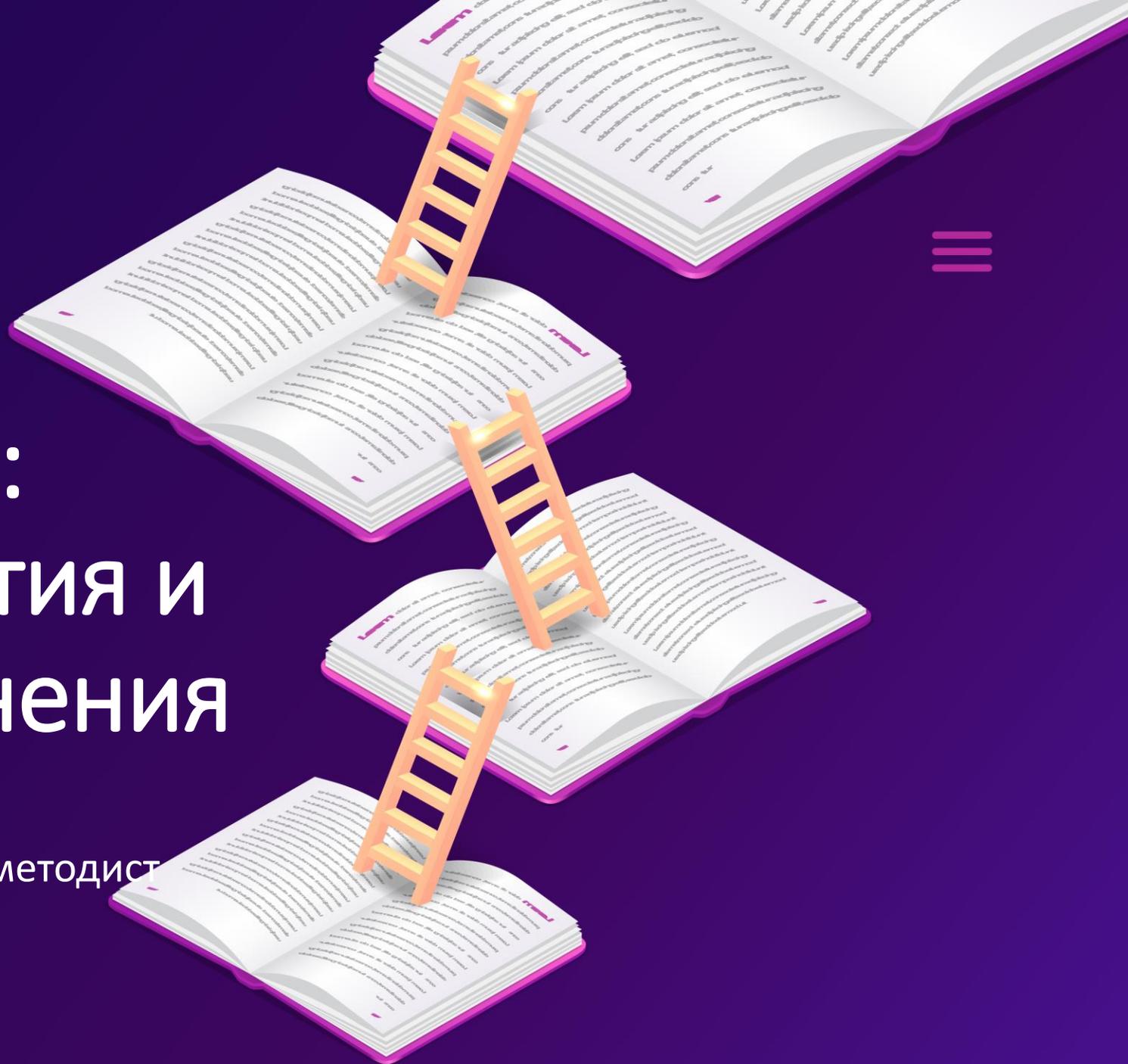


Библиотерапия: основные понятия и методы применения

Презентационный семинар

Составитель Гладкова П.О., главный методист
научно-методического отдела

СКДБ им. А. Е. Екимцева



Основная терминология

Библиотерапия

Наука, нацеленная на формирование у человека навыков и способностей противостоять неординарным ситуациям (болезням, стрессам, депрессиям) укреплять силу воли, повышать интеллектуальный и образовательный уровень на основе синтезирования ситуации чтения. Это специфический метод руководства чтением для библиотекаря и психотерапевтическая методика для врача

Библиотерапевт

Специалист в области библиотерапии, решающий широкий круг психолого-педагогических, библиотечно-информационных, психотерапевтических; социологических задач, связанных с личностным и профессиональным развитием человека

Библиотерапевтический процесс

Специально организованное, целенаправленное взаимодействие библиотерапевта и читателя, направленное на решение развивающихся и образовательных задач

Библиотерапевтический эффект

Воздействие книги на личность читателя, коррекция его жизненных установок и отношений



Основные задачи библиотерапии



Информационно-психологическая защита личности

Задача 1

Развитие личности, адаптация и коррекция поведения

Задача 2

Помощь в дискомфортных и кризисных ситуациях посредством руководства чтением

Задача 3

Помочь осознать и решить психологические проблемы, обсудить новые ценности и отношения

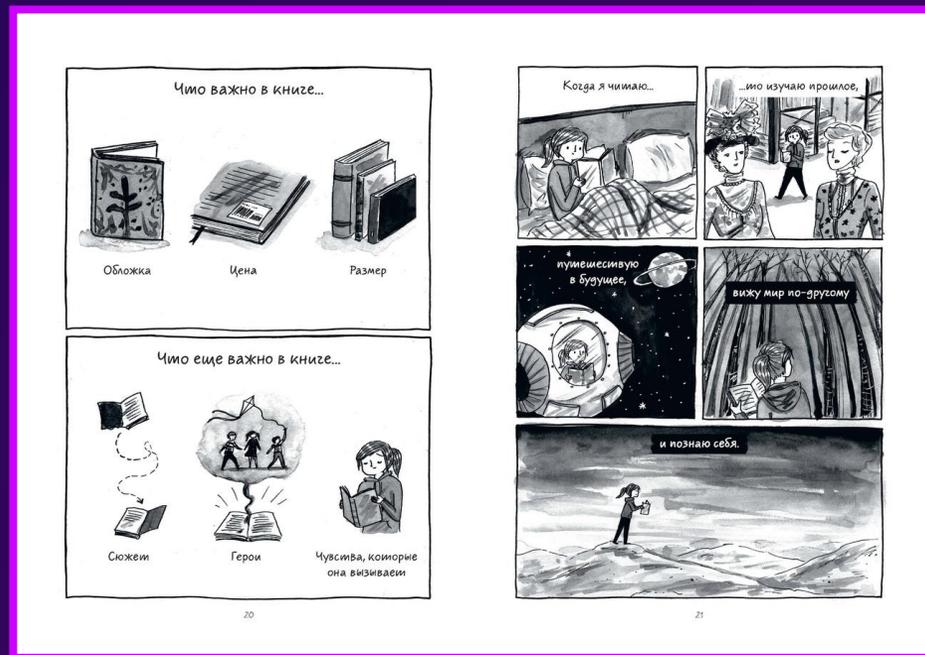
Задача 4



Виды библиотерапии

Библиотерапию условно можно разделить на:

- 1) нецеленаправленную, служащую для того, чтобы поднять настроение, отвлечь пациента от навязчивых мыслей о болезни;
- 2) целенаправленную, способствующую воспитанию силы воли, оптимизма, утверждению веры в себя.





Виды библиотерапии

В соответствии со сферами применения и используемыми методами библиотерапию разделяют на клиническую (эволюционную) и развивающую (учебно-гуманистическую).

Клиническая (эволюционная) библиотерапия является формой психотерапии, в то время как развивающая (учебно-гуманистическая) – это учебный опыт по самоактуализации, самораскрытию или общему саморазвитию личности. Клиническая библиотерапия осуществляется на основе терапевтической модели, развивающая – учебной. Клинические методы библиотерапии используются при наличии у пациента проблем со здоровьем (тяжелые заболевания, инвалидность, фобии), при выводе его из стрессовой ситуации (смерть или болезнь близких и др.). В процессе клинической библиотерапии лечебное чтение направлено на нормализацию психических изменений, возникших в связи с болезнью, или нормализацию душевного равновесия. Лечебное воздействие чтения проявляется в том, что те или иные восприятия, связанные с ними чувства, влечения, желания, мысли, усвоенные с помощью книг, восполняют недостаток собственных образов и представлений, заменяют болезненные мысли и чувства или направляют их по новому руслу, к новым целям.

Цели развивающей (учебно-гуманистической) библиотерапии:

- 1) развитие личности;
- 2) оказание помощи в преодолении проблем адаптации к ситуации или определенному периоду жизни;
- 3) воспитание чувства независимости, инициативы;
- 4) установление эмоциональной связи с окружающими (родителями, родственниками и т.д.);
- 5) воспитание трудолюбия;
- 6) воспитание критического отношения к себе;
- 7) воспитание умения ладить со сверстниками;
- 8) преодоление различных проблем: возникающих в неблагополучных и неполных семьях; отцовства и материнства, адаптации к новым коллективам; стрессами и мыслями о самоубийстве, инвалидностью, проблем пожилого возраста.

Развивающую библиотерапию можно эффективно использовать в таких учреждениях, как детские дошкольные учреждения, школы, вузы, библиотеки, санатории, дома отдыха, детские поликлиники.

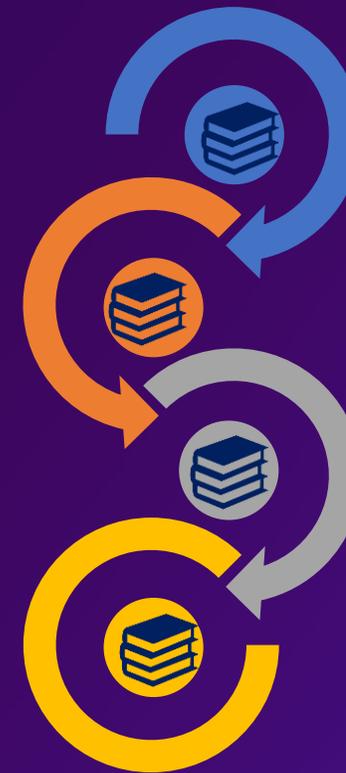
Принципы библиотерапевтической деятельности

- *Дифференцированный подход к читателям* на основе их изучения. Суть его состоит в утверждении, что сила психотерапевтического воздействия книги возрастает, если она адресуется не читателю вообще, а определенному человеку, максимально соответствует специфике его кризисной или дискомфортной ситуации, согласуется с его потребностями, интересами, запросами.
- *Систематичность*. Его суть заключается в том, что создание четкой системы библиотерапевтической деятельности обеспечивает успех воздействия психотерапевтических ресурсов литературы.
- *Плюрализм*. Состоит в том, что библиотерапевт признает естественным право читателя на свободу выбора из представленных ему психотерапевтических ресурсов литературы тех, которые согласно его личным представлениям позволяют преодолеть кризисные ситуации.
- *Диалогичность*. Движущей силой эффективного библиотерапевтического процесса являются диалоги: библиотерапевта с библиотерапевтом; библиотерапевта с читателем; читателя с самим собой; читателя с автором книги; читателей между собой.
- *Наглядность*. Посредством зрительного канала воспринимается максимальное количество информации, и она является наиболее запоминающейся.



Содержание библиотерапевтического процесса

- **Ориентировочный уровень.** Анализ библиотерапевтической ситуации. Начало непосредственного общения, необходимо создать такие условия для индивидуума, чтобы он смог рассказать о себе, своих проблемах. Данный этап предполагает использование таких методик, как анкетирование, тестирование, наблюдение, анализ.
- **Концептуально моделирующий уровень.** Формулировка целей и задач библиотерапевтического процесса, составление общего плана воздействия и коррекции.
- **Конкретно-нацеливающий уровень.** Составление списков литературы и специальной ее проработки библиотерапевтом с точки зрения потенциального воздействия на читателя.
- **Предметный уровень.** Реализация библиотерапевтического процесса согласно составленной программе.



Модель библиотерапевтического процесса

Каждая модель библиотерапевтического воздействия состоит из постоянных элементов действий библиотерапевта и пациента. Для пациента (читателя) важными являются:

1. Чтение, слушание или просмотр соответствующих подобранных терапевтических средств (книги, фрагменты произведений, альтернативные читательские материалы, театральные постановки или фильмы как экранизация литературных произведений).
2. Идентификация себя с литературными героями или отраженной на занятии ситуацией.
3. Переживания, возникающие во время контакта с содержанием определенных произведений (позитивных или негативных), задача которых активизировать или успокоить участника библиотерапии.
4. Вхождение в состояние катарсиса, или достижение такого психического состояния во время чтения или после окончания сеанса, которое характеризуется чувством облегчения, устранения психического напряжения или внутренних блокировок.
5. Взгляд в себя – «переработка» важных личных проблем – самостоятельная или с помощью библиотерапевта.
6. Изменения в отношениях или поведении.



Главная задача библиотерапевта в модели библиотерапевтической деятельности

Задача библиотерапевта – предложить такой тип терапевтической работы (терапевтической программы), чтобы переживания, связанные с усвоением литературы помогли пациенту (читателю) понять состояние, в котором он находится. Занятия должны способствовать изменению способа восприятия себя, мыслей о болезни или другой жизненной ситуации так, чтобы пациент стремился к хорошему функционированию в терапевтической группе, семье и обществе, в которое вернется после окончания терапии. Чтобы библиотерапевт мог быть уверен в результативности примененного метода, он должен получить обратную информацию об эффективности своих действий. Рефлексия – это последний этап библиотерапевтической программы, он имеет важное значение для пациента (читателя), который осознает, что изменилось для него (или в нем) во время данного терапевтического процесса.



Библиотерапия для детей

Библиотерапия очень эффективна при работе с детьми, чье воображение активно содействует ее терапевтическому эффекту.

Чтение ребенку сказок и рассказов обеспечивает следующую пользу:

- В интеллектуальной сфере: они упорядочивают знания о мире, объясняют причинно-следственные связи между событиями, обогащают словарный запас, раскрывают способы решения проблем, в простой и понятной форме знакомят с трудной ситуацией, развивают интуитивное мышление, учат стратегии действий в стрессовой ситуации.
- В социальной сфере: предоставляют знания о роли групп и социальных отношений, учат понимать правила общественного поведения, развивают и укрепляют семейные отношения, а также вызывают чувство принадлежности к группе и дают понимание его ценности и значения.
- В эмоциональной сфере: знакомят с масштабом и богатством чувств, компенсируют отсутствие и нехватку жизненного опыта в реальном мире, дают чувство безопасности, позволяют понять, что другие люди думают и чувствуют так же, снимают стресс и внутреннее напряжение.
- В поведенческой сфере: учат оценивать нравственные отношения, разъясняют вредные последствия определенных действий и поступков, отучают от нежелательного поведения и реакций, учат распознавать угрозы и грамотно защищаться от них.

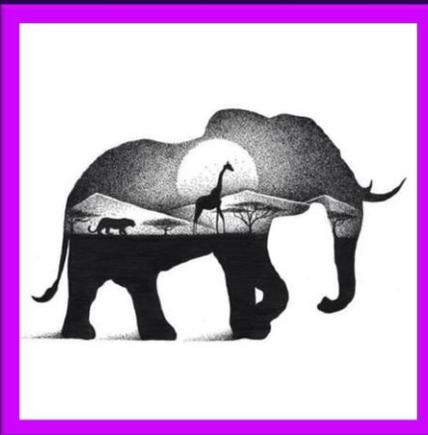


Сказкотерапия в работе библиотерапевта

Сказкотерапия – это метод, который помогает ребенку (или взрослому) сконцентрироваться на своей проблеме. При умелом применении сказкотерапия способна дать психологу ясные маршруты в коррекции поведения, при терапии депрессивных состояний у пациентов. В каждой сказочной истории проигрывается конкретная ситуация, которая происходила в жизни пациента. Герои наделены характерами реальных людей, а у конфликтной ситуации всегда есть логическое решение. Такая терапия проводит связь между событиями, которые происходят в сказке, и реальностью, переносит волшебство в обычную жизнь.

Основная цель сказкотерапии – это развитие личности и забота о душе. Малыш встречается в сказочном рассказе с лучшей версией самого себя, учится у героя совершать добрые поступки, быть счастливым и справедливым. При терапии используются следующие действия:

- чтение или пересказывание сказки;
- обсуждение существующей сказки;
- придумывание собственного рассказа/сказки;
- рисование, лепка, аппликация сказочных событий или персонажей;
- инсценировка или театральная постановка по мотивам сказки.

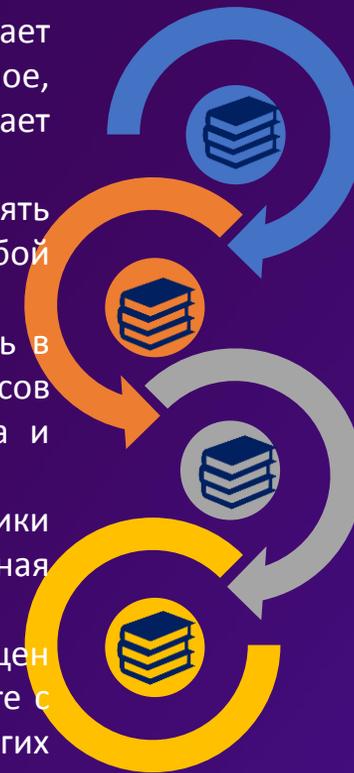


Библиотерапия для подростков

Чтобы подбирать книги, библиотерапевту нужно разбираться в возрастной психологии. Что же найдёт отклик у подростков? Ведь их запросы обычно как-то остаются в стороне, а важных тем и вопросов, которые их волнуют, много. Подростки в целом являются уязвимой группой. Обычно, по сравнению с условными взрослыми, они гораздо более восприимчивы к любой информации, эмоциональнее, ранимее.

В России в последние годы стали выпускать большое количество книг young-adult, в которых рассматриваются все важные подростковые вопросы. В случаях с дезадаптированными подростками возникает проблема того, что у них отсутствует мотивация к чтению, восприятие достаточно примитивное, направленность на преимущественно развлекательное чтение. В таких случаях библиотерапия предлагает различные техники и варианты подачи материала:

1. Чтение литературного произведения по ролям (диалоги по ролям): данная техника позволяет выделять главное в тексте или то, что осталось бы незамеченным при самостоятельном чтении, за счет особой интонации, экспрессии.
2. Групповое обсуждение с использованием «Метода Дельфина»: книга обсуждается, сначала погружаясь в глубину произведения, а затем возвращаясь к жизненным ситуациям. Постановка проблемных вопросов исходит со стороны библиотерапевта, при данной технике необходимо опираться на эмоции, чувства и переживания подростков, избегать поучительного тона.
3. Пересказ прочитанного произведения от первого лица и от имени различных персонажей. Участники распределяются на персонажей, от имени которых рассказывалось произведение, каждая новая литературная версия обсуждается всеми членами группы.
4. Творческие задания. Данная техника основана на сочинении подростками рассказов, написании новых сцен и эпизодов, моделировании будущего героев. Смысл заключается в том, что подросток, размышляя вместе с автором, участвует в действии, становится автором собственных произведений и легче понимает других авторов.
5. Техника «иллюстрирования литературного произведения». Здесь подросток играет роль художника-иллюстратора. Участники изображают тот или иной эпизод в цветном и черно-белом цвете, затем происходит процесс обсуждения результатов коллективного творчества.
6. Участие в дискуссии, касающейся решения проблем, с которыми столкнулся один из персонажей книги, обсуждение сильных и слабых сторон героя книги.



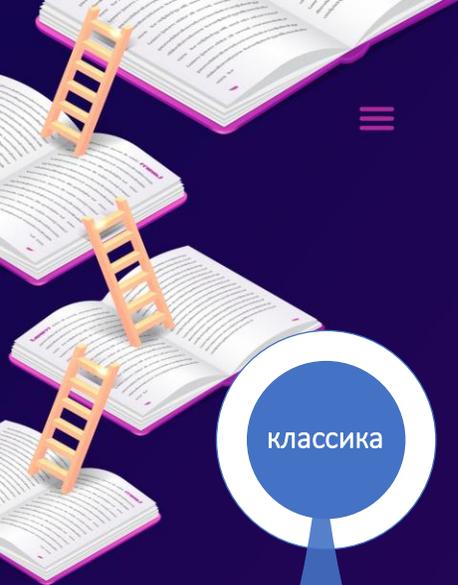
План чтения в библиотерапии

План чтения читателя/пациента составляют с учетом конфликтной ситуации и читательского уровня. План чтения состоит из 4 частей:

1. Введение 2-3 контрольные книги. Рекомендуются включать литературу, далекую от сути конфликта у читателя, однако помогающую выяснить его реакцию на содержание книги и субъективную интерпретацию.
2. Основная часть 3-6 книг. Подбор книг для преодоления проблемы читателя.
3. Закрепляющая часть 2-3 книги. Закрепление полученного эффекта. Предлагаемые книги должны поддерживать духовную уравновешенность, оптимизм читателя.
4. Дополнение 5 книг.



Библиотерапевтические возможности разных видов литературы



классика



Способствует формированию устойчивых взглядов на мир, учит человеколюбию, критическому отношению к себе, обогащает духовный мир личности.

Детектив
приключения



Тренировка интуиции, разоблачение фальшивой морали, раскрытие тайны как способ познания действительности. Такая специфика произведения побуждает читателя к смелости, риску, находчивости.

Фантастика



Доводя до крайности в своем изображении некоторые способности человека, ситуации, отношения, позволяет читателю лучше понять и принять экстремальность ощущений, стимулирует продуктивность его поведения.

сказки



Сказка повышает интерес к окружающему миру, уводит от проблем, невротических фиксаций на пережитом, приглушает чувство неполноценности.

юмор

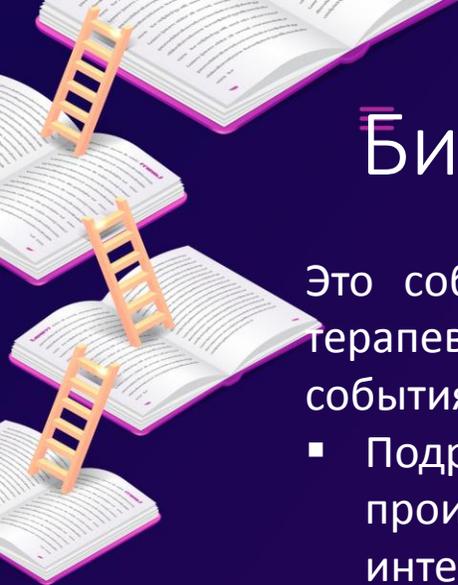


Суть юмора – обнаружение смешных сторон в любых явлениях, что является предпосылкой для их более здорового восприятия. Юмор позволяет более открыто и свободно вести себя в трудных ситуациях самого разнообразного характера.

философия



Помогает получить разносторонние представления о себе, других людях, окружающем мире в целом. Дает возможность понять неизбежность определенного конфликта между внешним и внутренним миром, а понимание вносит конструктивность в деятельность человека.



Библиотерапия творчеством

Это собственное творчество читателей (пациентов), в той или иной степени организуемое терапевтом. Именно позиция автора дает возможность человеку посмотреть на обстоятельства, события и отношения объективно, всесторонне. Возможные виды библиотерапии творчеством:

- Подросткам можно предложить прослушать одно незаконченное остросюжетное произведение (чтение которого или проигрывание по ролям прерывается на самом интересном месте), а затем разбившись на команды, по парам или индивидуально написать собственную версию окончания истории. После сбора всех версий, они зачитываются вслух вместе с авторской версией. Далее все тексты собрать в общую книгу, которую можно проиллюстрировать.
- Один из наиболее интересных вариантов - попросить рассказать или сочинить историю, подобную описанной в книге: «про то же самое». При таком повторном рассказе в авторской истории могут обнаружиться новые смысловые акценты и решения или проявится более важная тема. В какой-то мере этого можно достичь, используя авторский пересказ произведения: человек рассказывает свою версию происходящего, делая акценты на том, что для него значимо. Это хорошо показано в исследованиях «предметности мышления» и в исследованиях чтения как такового.
- Попросить ребенка вести в свободной форме читательский дневник. Анализ дневниковых записей дает возможность понять процесс осмысления художественных и иных книг, произведений, а также своей жизни в контексте изучаемых произведений.



Используемая литература

- **Атлас** социально-культурных реабилитационных технологий / Моск. гос. ун-т культуры и искусств ; [сост. Ю. С. Моздокова]. – Москва, 2002. – 131 с.
- **Библиопсихология. Библиопедагогика. Библиотерапия** / Отв. ред. Н.Л. Карпова, редкол.: Н.С. Лейтес , О.Л. Кабачек, И.И. Тихомирова. — М.: Русская школьная библиотечная ассоциация, 2014. — 272 с.
- **Борецка, И.** Библиотерапия : лекции / И.Борецка; пер. с польского И.Ф.Притульчик. – Гродно : ГрГУ, 2007. – 99 с.
- **Дрешер, Ю. Н.** Библиотерапевтическая деятельность: методология и методика / Ю. Н. Дрешер. – Москва : Либерей-Бибинформ, 2009. – 239 с.
- **Кабачек, О.** Библиотерапия как она есть / О. Кабачек // Школьная библиотека. – 2000. – № 3. – С. 43–47 ; № 6. – С. 14–18.
- **Кабачек, О. Л.** Сказка в век компьютера : метод. пособие в помощь библиотекарям и педагогам, работающим с детьми мл. и сред. шк. возраста / О. Л. Кабачек. – Москва : Либерей, 2001. – 205 с.
- **Маратканова, С. С.** Роль художественной литературы в психокоррекции личности / С. С. Маратканова, З. Н. Петрова // Вестник развития науки и образования. – 2013. – № 5. – С. 96–100.
- **Оганесян, Н. Т.** Библиотерапия как средство коррекции и регуляции психических состояний личности / Н. Т. Оганесян // Библиотековедение. – 2007. – № 4. – С. 71–74.
- **Рубакин, Н. А.** Психология читателя и книги : крат. введ. в библиолог. психологию / Н. А. Рубакин. – Москва : Книга, 1977. – 264 с.



Спасибо за внимание

<https://ekimovka-metod.ru/>