

**Использование метода библиотерапии в работе с детьми и подростками, попавшими в трудную жизненную ситуацию:
*консультация***



Содержание:

- Вступление.
- Методы терапии, используемые в работе с детьми и подростками, попавшими в трудную жизненную ситуацию.
- История библиотерапии.
- Определение библиотерапии.
- Связь библиотерапии с другими науками.
- Категории людей, в отношении к которым применяется библиотерапия.
- Причины использования.
- Возможности библиотерапии.
- Сущность библиотерапии.
- Противопоказания.
- Качества библиотекаря – библиотерапевта.
- Основные направления библиотерапии.
- Виды изданий и жанры литературы, используемые в библиотерапии.
- Используемые источники.
- Приложения.

Вступление

В последнее время мы часто слышим термин «Дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации».

Трудная жизненная ситуация – стечение таких неблагоприятных обстоятельств, которые затрудняют нормальную жизнедеятельность человека, которые ущемляют его. Эта ситуация нарушает привычный для человека образ жизни, ставит его перед необходимостью оценить ее и определить возможность преобразования. А затем – выбрать или принципиально новые стратегии поведения и деятельности, или новые способы отношений с собой, другими людьми, миром в целом.

Особенно нуждаются в помощи дети, оказавшиеся в такой ситуации. В отличие от взрослого человека ребенок не имеет достаточного жизненного опыта, тех знаний, способностей, сил, которые необходимы, чтобы ее разрешить. Он нуждается в поддержке мудрого, опытного человека, который бы направил, подсказал.

Дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации, это - дети, оставшиеся без попечения родителей; дети-инвалиды; дети с ограниченными возможностями здоровья, то есть имеющие недостатки в физическом и (или) психическом развитии; дети - жертвы вооруженных и межнациональных конфликтов, экологических и техногенных катастроф, стихийных бедствий; дети из семей беженцев и вынужденных переселенцев; дети, оказавшиеся в экстремальных условиях; дети - жертвы насилия; дети, отбывающие наказание в виде лишения свободы в воспитательных колониях; дети, находящиеся в специальных учебно-воспитательных учреждениях; дети, проживающие в малоимущих семьях; дети с отклонениями в поведении; дети, жизнедеятельность которых объективно нарушена в результате сложившихся обстоятельств и которые не могут преодолеть данные обстоятельства самостоятельно или с помощью семьи.

В организации индивидуальной и массовой работы с такими детьми библиотеками используются самые различные формы, способствующие формированию у них потребности в чтении: театрализованные экскурсии по библиотеке, познавательные игровые программы, творческие занятия, беседы, обзоры, утренники, игры, викторины, семейные праздники, Дни семейного отдыха, выставки семейного творчества и т.д.

Помочь детям преодолеть комплекс неполноценности, справиться с трудностями в чтении, привить любовь к чтению помогают различные методы терапии, которая включает в себя комплекс мероприятий и действий, направленный на улучшение состояния читателя-пациента.

Методы терапии, используемые в работе с детьми и подростками, попавшими в трудную жизненную ситуацию

Это может быть: библиотерапия, игро-, кукло-, изо-, звукотерапия и т.д.

Игротерапия - метод психотерапевтического воздействия на детей и взрослых с использованием игры. Это различные игровые занятия, пробуждающие фантазию, развивающие мышление (предметные игры с игрушками, настольно-печатные: кубики, лото, домино, мозаики, пазлы; словесные: загадки, смешилки, кричалки и т.д., сюжетно-ролевые игры, театрализованные игры, конкурсы и викторины, литературно-игровые программы и т.д.).

Куклотерапия - это коррекция детских проблем средствами кукольного театра (дети проигрывают куклами этюды по специально разработанным сценариям, отражающим индивидуальные проблемы конкретного ребенка).

Изотерапия использует процесс создания изображений. Рисунок также очень хорошо отражает психофизиологические особенности и чувства человека. Он сам по себе является прекрасным психотерапевтическим средством. Все скопившиеся за день эмоции – страх, агрессию, гнев, отчаяние, дети могут выплеснуть в рисунок, избавившись, таким образом, от них, а не загонять вглубь, что может привести к неврозам. Им очень нравится рисование, лепка, в т.ч.: из соленого теста.

Звукотерапия - это применение в лечебных целях самых разных звуков: шумовых инструментов, шума леса, морского прибоя, журчания ручья, голосов птиц и зверей.

Музыкотерапия - лечение с помощью музыки. Музыка вызывает различные терапевтические эффекты. Её можно использовать для влияния на самочувствие человека. Положительное влияние музыки с давних времен использовалось во врачевании. Авиценна называл ее сильнейшим средством профилактики нервно-психических расстройств. Путь музыкального целительства избавляет людей от хронических недугов, помогает излечиться от болезней, протекающих в острой форме, от невротических расстройств. В библиотеках дети слушают беседы об исцеляющих качествах музыки, знакомятся с творчеством великих композиторов мира. Темы встреч разнообразны и интересны читателям: духовная музыка, русская церковная музыка; народная музыка и народные инструменты. Музыкальная классика для детей. Во время занятий ребята могут слушать музыку и рисовать то, что они чувствуют.

Но, конечно, самый распространенный метод, используемый в библиотеках – реабилитация детей посредством библиотерапии. Это хорошо продуманный, основанный на принципах развития и подтвержденный научными исследованиями подход, позволяющий помочь детям не только справиться со своими проблемами, но и уметь преодолеть их.

История библиотерапии

Благотворное влияние книги и чтения на здоровье людей известно еще с древнейших времен. Еще Аристотель обнаружил, что поэзия снимает чувство страха и страдания. А древние греки и римляне считали «лекарством для души» библиотеки.

Исследователи считают, что библиотерапия зародилась и продолжительное время находилась под религиозным влиянием. Действительно, верующие люди и сейчас находят успокоение и надежду в Евангелии, Библии и коранических текстах. Именно церкви мы обязаны возникновением первых больничных библиотек, в которых использовались методы библиотерапии. С течением времени в орбиту библиотерапевтической работы были включены и другие библиотеки: публичные, тюремные. Чтение Корана в Каирском госпитале в XIII веке считалось частью лечебного процесса. В XVIII веке во Франции и Англии чтение считалось одним из методов восстановления душевного здоровья. Английские врачи для скорейшего выздоровления рекомендовали читать «Дон Кихота» М. Сервантеса. С XIX века лечебное чтение получило распространение в Америке. В 1916 году съезд Американской Ассоциации больничных библиотек обсудил «технику выполнения заказов пациентов», которым нужна помощь в понимании их проблем и назвал ее «Библиотерапией».

В России использование чтения книг с лечебной целью началось в XIX веке. В 1916 году русский писатель, библиограф и просветитель Николай Александрович Рубакин основал новое направление в науке на стыке психологии и литературоведения - библиопсихологию. В 1927 году врачом Психоневрологического института в Харькове - М.В. Вельвовским началось применение библиотерапии в лечении пациентов. В учебнике «Общая терапия» (1836) русского врача И.Е. Дядьковского чтение называлось одним из главных средств психотерапии. Профессор М.П. Кутанин был активным пропагандистом нового метода лечения и ввел термин «библиотерапия» в широкий научный оборот.

С библиотерапевтическим эффектом чтения книг библиотекари вплотную столкнулись в годы Великой Отечественной войны при обслуживании раненых в госпиталях. В литературных источниках, относящихся к тому времени, содержится немало примеров терапевтического воздействия книг на читателей. Так, прочитав «Повесть о настоящем человеке» Б. Полевого, читатель-инвалид начал учиться ходить.

В 50-е годы библиотерапию стали использовать в лечении детей, и в качестве лечения применяли чтение классической художественной литературы.

В 1967 году в базовом по психотерапии санатории «Березовские минеральные воды» был открыт первый в СССР кабинет библиотерапии. Заведовать кабинетом назначили библиографа Агнессу Михайловну Миллер. В этот период библиотерапия из методики превратилась в самостоятельную научную дисциплину, находящуюся на стыке библиотековедения и психотерапии.

Начиная с 60-х годов, библиотерапия стала работать на профессиональном уровне. Зарубежными специалистами был накоплен богатый опыт: основательно разработана история библиотерапии, подготовлены списки и указатели литературы для библиотерапевтов.

Библиотерапии посвящаются семинары, конференции, симпозиумы. Создаются Ассоциации библиотерапевтов (Финляндия), готовятся специальные кадры (США, Германия), в книжных магазинах продаются сборники терапевтической поэзии, оформленные в виде лекарственных упаковок (Италия).

Определение библиотерапии

Библиотерапия в дословном переводе означает «лечение книгой» (от греч. *biblion* - книга и *therapeia* - лечение). Согласно определению, принятому Ассоциацией больничных библиотек США, библиотерапия означает «использование специально отобранного для чтения материала как терапевтического средства в общей медицине и психиатрии с целью решения личных проблем при помощи направленного чтения».

Но это определение рассматривает библиотерапию в основном как лечение книгой, что заметно сужает круг проблем библиотерапевтической деятельности.

Более полным является понятие библиотерапии как направления работы библиотек с читателями, сущность которого – целенаправленное воздействие с помощью, как книг, так и средств библиотечной работы в различных дискомфортных и кризисных ситуациях, ориентированное на выбор оптимальных способов информационно-психологической защиты личности, адаптации, компенсации и коррекции через совершенствование читательской деятельности.

Связь библиотерапии с другими науками

Библиотерапия – сложное явление. Эта сложность проистекает из неуловимой цепи взаимосвязи широкого круга смежных с библиотековедением наук. По мнению А.Е. Шапошникова, библиотерапия находится на стыке библиотековедения и медицины. С точки зрения медиков библиотерапия является частью психотерапии, т.е. планомерного использования психического воздействия на больного с лечебными целями. В библиотековедческом контексте библиотерапия чаще всего рассматривалась и рассматривается как одно из направлений педагогике чтения.

Категории людей, в отношении к которым применяется библиотерапия

По Р. Баркеру «библиотерапия есть использование литературы и поэзии в лечении больных, страдающих от эмоциональных проблем или умственных расстройств. Библиотерапия часто используется в социальной работе с группами или групповой терапии и, как правило, достаточно эффективна при работе с людьми всех возрастов, с больными как госпитализированными, так и с амбулаторными, а также со здоровыми людьми, желающими использовать литературу как средство личного развития и самосовершенствования».

Т.о., в качестве объекта библиотерапии будут выступать не только и не столько больные, сколько вполне нормальные люди, но испытывающие какие-то трудности, стрессы или пребывающие в кризисных ситуациях.

Методы библиотерапии используются в работе с разными категориями детей, оказавшимися в трудной жизненной ситуации: с заключенными, сиротами, переселенцами, беженцами и т. д.

С категорией детей-инвалидов, детей с ограниченными возможностями здоровья, т.е. имеющими недостатки в физическом или психическом развитии, библиотеки работают чаще всего. Использование метода библиотерапии помогает им преодолеть в определенной степени дефицит общения, эмоционального отчуждения и наличие дискомфорта, снизить повышенную раздражительность, разлад с собой и окружающими. Соответствующие направления работы с детьми, оказавшимися в трудной жизненной ситуации - адаптация, психологическая защита, коррекция, саморегуляция.

Причины использования

В соответствии со сферами применения и используемыми методами библиотерапию используют:

- при наличии у пациента проблем со здоровьем (тяжелые заболевания, инвалидность, фобии);
- при выводе его из стрессовой ситуации (смерть или болезнь близких и др.);
- трудностях межличностного общения в семье или в коллективе, проблем во взаимоотношениях с окружающими, ситуации одиночества;
- потере жизненных ориентиров;
- связанных с реализацией творческих возможностей, самоутверждением;
- организацией свободного времени и др.

Возможности библиотерапии

Возможности библиотерапии:

- положительное влияние на человека, формирование у него способности противостоять сложным жизненным ситуациям, найти неожиданное решение сложившихся проблем (пережить так называемый инсайт, т.е. развитие личности);
- фактор, отвлекающий от мыслей о болезни, помогающий переносить физические страдания; средство, создающее определенный настрой, благоприятный эмоциональный фон для общественно полезной деятельности;
- преодоление личных проблем: возникающих в неблагополучных и неполных семьях, связанных со стрессами и мыслями о самоубийстве;
- установление эмоциональной связи с окружающими (родителями, родственниками, сверстниками и т.д.);
- воспитание положительных личностных качеств: чувства независимости, инициативы, критического отношения к себе, трудолюбия.

Сущность библиотерапии

Лечебное воздействие чтения проявляется в том, что те или иные восприятия, связанные с ними чувства, влечения, желания, мысли, усвоенные с помощью книги, восполняют недостаток собственных образов и представлений, заменяют болезненные мысли и чувства или направляют их по новому руслу, к новым целям.

Марсель Пруст писал: «Бывают... случаи духовного упадка, когда чтение может стать чем-то вроде лечебной дисциплины, задача которой путем повторных побуждений непрерывно вновь и вновь вводит ленивый ум в умственную жизнь. Книги играют тогда для него ту же роль, что психотерапевт для иных неврастеников. ...Самый возвышенный разговор, самые убедительные советы также будут бесполезны, потому что сами по себе они эту особую активность породить не могут. Нужно, следовательно, вмешательство, хотя и исходящее от других, но действующее в глубине нас самих; как раз таков импульс, идущий от другого ума, но полученный в уединении. ...Именно такого определение чтения, и только к чтению оно подходит. ...В той мере, в какой чтение есть посвящение, волшебный ключ, открывающий нам в глубине нас самих дверь обитателей, куда мы иначе не сумели бы проникнуть, оно играет целительную роль в нашей жизни. И напротив, чтение становится опасным, когда вместо того, чтобы пробудить нас к самостоятельной духовной жизни, оно пытается подменить ее собой...».

Противопоказания

Когда речь заходит об использовании того или иного метода на практике, нельзя не задаться вопросом о возможных противопоказаниях к его применению. Библиотерапия не подходит для работы с теми, кто страдает умственными расстройствами, психозами, дислексией (неспособностью или затрудненностью чтения) или активно сопротивляется участию в библиотерапевтическом процессе.

Еще важный вопрос, требующий рассмотрения: любая ли книга может быть использована в качестве терапевтического средства в рамках описываемого метода? Ответ однозначный: нет. Очень важной задачей является грамотный подбор необходимой художественной литературы. На данный момент не существует общепринятого перечня критериев, по которым должен происходить отбор библиотерапевтических произведений, но есть ряд рекомендаций для достижения наилучших результатов. Среди них – учет образовательного уровня читателя, его возраста, проблемной области, с которой предстоит работать, общего психологического и физического состояния человека, культурных особенностей общества, в котором он вырос и живет, специфики его вероисповедания и тому подобное. Также важно обращать внимание на жанровые предпочтения читателя, круг его интересов и увлечений.

Качества библиотекаря - библиотерапевта

Важную роль в библиотерапевтическом процессе играет сам библиотекарь-библиотерапевт. Библиотерапевт – профессия по сути своей педагогическая, относящаяся к профессиям типа «человек-человек». Среди качеств, которые должны быть присущи библиотерапевту, преобладают личные качества: доброжелательность, искренность тона, простота в общении, умение вести беседу, ориентироваться в литературе, внешний вид.

Использование одного и того же метода при каждом конкретном заболевании имеет свою специфику. Поэтому работа в рамках библиотерапевтической методики предполагает наличие знаний в области психологии человека – в идеале работник библиотеки должен иметь такие знания, должен быть знаком с основами педагогики и психологии, интересоваться этими вопросами. Либо организацией библиотерапии должны заниматься сразу несколько специалистов, среди которых будут как квалифицированные библиотекари, так и дипломированные психологи и дефектологи.

И следует помнить, что библиотерапевт должен руководствоваться одной гуманной целью – не навредить, а помочь конкретному человеку.

Основные направления библиотерапии

1. Метод используется медицинскими библиотеками, применяется в больницах и санаториях. Основные требования: строится на основе содружества врача и библиотечного работника. Единственным правомочным лицом, определяющим необходимость применения библиотерапии и построения ее для данного больного, является врач. Он подробно изучает читательский уровень больного, круг его интересов. Составляется индивидуальный план чтения.

2. Библиотерапия в работе с детьми, обслуживаемыми на дому и работа с отдельным читателем или небольшой группой детей в библиотеке.

Для каждого ребенка, пользующегося надомным обслуживанием или посещающим библиотеку, составляется индивидуальный план чтения, включающий 6-8 произведений. При подборе литературы учитывается характер заболевания, интеллектуальный уровень, степень начитанности, интересы читателя.

Работа с группой в библиотеке включает пять – шесть человек, близких по возрасту, интеллектуальному развитию, интересам. В зависимости от этих критериев для каждой группы можно порекомендовать определенное направление библиотерапии.

В работе с дошкольниками для чтения и обсуждения чаще всего используются сказки, с учащимися средних классов — героическая литература, со старшеклассниками — романтическая, где ярко выражена нравственная проблематика. При этом учитывается и то, что дети одного и того же возраста могут стоять на разных ступенях читательского развития.

Для работы, как с индивидуальным ребенком, так и с группой ребят используются похожие формы и приемы: чтение вслух, беседы по прочитанным книгам, обсуждение произведения, инсценировки, рисование иллюстраций к книгам, домысливание судьбы героя и т.д.

Основные формы и приемы библиотерапии:

•Чтение вслух - наиболее доступная, но немного забытая сейчас форма работы с младшими школьниками. Чтение детям вслух очень полезно. Это позволяет повысить умственный интеллект ребенка, расширяет его кругозор.

•Беседы по прочитанной книге – разговор с читателями, обмен мнениями о прочитанном произведении. Проводится после того, как ребята прочитали (прослушали) произведение.

•Обсуждение прочитанного. Главная особенность этой формы обусловлена дискуссионным характером, выявлением и столкновением читательских мнений. По своему содержанию обсуждение похоже на дискуссию, организуемую чаще всего в рамках читательских конференций.

•Анализ произведения. Старшеклассникам рекомендуется аналитическое направление. Оно состоит в пошаговом анализе произведения. Участники тренинга учатся читать произведения, понимать их глубинный смысл, находить в них ответы на все принципиальные вопросы. На занятиях ребята активно обсуждают сюжет предложенного для анализа произведения, высказывают свое мнение о личностных характеристиках его героев, выясняют смысл, который вложил автор в произведение:

Лечебным потенциалом обладает и *терапия творчеством* - собственное творчество пациентов, в той или иной степени организуемое терапевтом. Методики терапии творчеством многообразны.

•Инсценировки, мини-спектакли могут готовиться заранее, могут проводиться во время мероприятий.

В первом случае, сначала происходит выбор произведения (в основном, это сказки) для постановки. Распределяются персонажи, ребята выбирают (если это кукольный спектакль) кто какую куклу будет шить, эту же роль будет исполнять в спектакле. Изготовление кукол позволяет выразить себя в полной мере, развивает фантазию, образное мышление, эстетическое чувство. Кульминацией курса является постановка сказки.

Если инсценировка происходит во время мероприятий, тут же отбираются артисты и разыгрываются мини-спектакли. Детям раздаются листочки с готовыми словами, присваивается роль - это может быть роль льва, принцессы, Коцея Бессмертного, Бабы Яги и т.п. Ведущий зачитывает текст, и, когда называется имя героя, каждый участник спектакля произносит те слова, которые ему выдали. Наиболее удачно и смешно разыгранные роли вызывают смех и веселье. Такая игра с детьми помогает им успокоиться, отвлекает от проблем и тревог, учит общаться и развивать свои творческие способности.

•Незаконченное сочинительство. Используются незаконченные истории «Что было бы, если ...?». Далее дети сами придумывают конец любой сказки. Больше всего детей увлекают самые нелепые и неожиданные варианты.

•Описание сюжета сказки без имен персонажей способствует развитию занимательности сюжета.

•Отождествление себя с героями - процесс, посредством которого ребенок присваивает характеристики другого лица, чтобы освободиться от собственной тревоги и ослабить внутренние конфликты.

•Перевертывание сказок. Оздоровительное воздействие оказывает прием «Перевертывания сказок» - когда старая сказка рассказывается на новый лад. Вставляются смешные неправильности, а дети должны эти неточности узнать и поправить. Такая сказка укрепляет у детей уверенность в себе; ведь ребенок знает, как правильно звучит текст сказки, и легко может исправить неточности. Все дети - прирожденные актеры и с увлечением участвуют в различных розыгрышах и спектаклях.

- Продолжение сказки. С ребятами младшего школьного возраста можно использовать приемы продолжения уже известного произведения. Популярны методики, основанные на продолжении начала истории.
- Рассказ других сказок. Один из самых простых вариантов - попросить рассказать другую сказку про то же самое. Может быть, в ней отыщутся новые решения или проявится более важная тема.
- Рисование иллюстраций может сопровождать каждый этап библиотерапии. Основные темы: мое состояние в данный момент, мой любимый герой, каким я вижу произведение, мое заветное желание и т.д. Возможно рисование предметов из сказок, их просмотр всей группой и определение названий сказок, просмотр иллюстраций разных художников к одной сказке, их сравнение и обсуждение.
- Сочинительство. Перед сочинителем открывается возможность изменения своих установок, переосмысления своего отношения к травмирующей ситуации, другим людям, к миру в целом. Возникает способность стать психотерапевтом для самого себя (и других). Сочинительство повышает самооценку, самоуважение, делает взгляд на себя, свое место среди других более оптимистичным - что особенно важно для людей с ограничениями в развитии.
- Сочинительство с опорой происходит путем использования дидактического материала (игрушек или карточек с изображением персонажей - сказочных и реальных людей и животных, предметов, мест действия и целых ситуаций) и др.
- Совместное сочинительство. Если ребенок сам не может позитивно закончить произведение, например, сказку, необходимо помочь ему в этом всей группой. Работа с группой помогает раскрыться стеснительным детям, снимает агрессивность.

Одним из методов такой работы является совместное сочинение с ребятами новой истории «Рассказ с эпитетами». Называются любые прилагательные, которые вписываются в любой текст, где были пропущены прилагательные, и получается новая забавная или страшная история.

3. Рекомендация библиотерапевтической литературы во время проведения массовых мероприятий: обзоров, громких чтений, литературных викторин, игровых программ и т.д.

В отличие от стратегии использования библиотерапии в медицинской практике, когда специалисты занимаются коррекцией уже явно выраженного психического расстройства, - библиотечная работа в рамках этого метода предполагает принятие мер, направленных на предотвращение каких-либо личностных нарушений.

Широко практикуется организация библиотекарем - вместе с читателями и их родителями - книжных выставок («Моя любимая книга», «Книги, которые меня изменили (потрясли)», «Любимые строки», дополненными поэтическими вечерами, литературно-музыкальными композициями и т.п.).

Художественное слово выступает в роли «формулы внушения» («...Все равно его не брошу, Потому, что он хороший» (А. Барто), «Чудная картина, Как ты мне родна...» (А. Фет), «Подожди немного, отдохнешь и ты...» (М. Лермонтов), «Чудный день! Пройдут века - так же будут, в вечном строе, течь и искриться река и поля дышать на зное» (Ф. Тютчев), «О сад ночной, таинственный орган, лес длинных труб, приют виолончелей...» (Н. Заболоцкий).

Виды изданий и жанры литературы, используемые в библиотерапии

Библиотерапевтический эффект может исходить не только от чтения художественной литературы, но и библиографической или автобиографической, классики, сатирической, религиозной, философской, научной, научно-популярной, справочной литературы, поэзии, драматургии. Читатели могут найти этот материал в совершенно разных источниках: энциклопедиях и словарях, журналах мод, газетах и учебниках.

Основные жанры, используемые в библиотерапии:

- Одним из наиболее подходящих литературных жанров для начинающей детской аудитории является сказка. Все многообразие сказочного материала можно условно поделить на несколько групп: сказки о путях самосовершенствования, сказки о колдовстве и негативной психологии, о выборе пути и др. В сказке, как и в душе человека, идет борьба двух начал: добра и зла. И так как добро в народной сказке непременно побеждает, то она является прекрасным психотерапевтическим средством.
- Большой терапевтический потенциал содержит Библия.
- Используются жанры малого фольклора: мифы, афоризмы, притчи.
- Считалка способствует развитию коммуникативных навыков и литературному развитию.
- Заклички и кричалки, дразнилки и страшилки – хороший способ психологической разрядки. Это средство освобождения от негативных эмоций, но и одновременно способ посмотреть на себя и на окружающий мир юмористически.
- Детские дразнилки и страшилки (утверждение через отрицание) – выход негативных эмоций, детских обид и страхов,
- Известно, что веселые книги отвечают насущным потребностям детской души, служат источником особого эмоционального наслаждения, оптимизируют настроение и мысли ребенка. Юмор и смех обладают особым действием. Они переключают на другие ассоциации, успокаивают, тонизируют и стимулируют. Они облегчают повседневную жизнь с ее трудностями и разрешением запутанных ситуаций. Одна минута смеха

по своему воздействию равна 40 минутам отдыха. Чтение юмористических книг, просмотр кинокомедий уменьшает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Что же происходит, когда человек смеется? Внутренние органы его получают в этот момент «полезную встряску». Смех заставляет диафрагму человека резко подниматься и опускаться: при этом легкие расширяются, воздух втягивается в них, а затем с силой выталкивается. В результате кровь полнее насыщается кислородом и быстрее освобождается от углекислоты.

Ученые посчитали: всего за 2 минуты смеха в кровь поступает примерно столько же кислорода, сколько за 8-10 минут спокойного дыхания. С полным основанием можно утверждать, что добродушный, веселый жизнерадостный смех молодит, укрепляет здоровье и продлевает жизнь. Смех - надежное противоболевое средство. Дело в том, что когда человек смеется, в его мозге вырабатывается особое вещество, по структуре и воздействию похожее на морфий. Оно становится для организма своеобразной «внутренней анестезией», т.к. облегчает боль и помогает расслабиться.

Корней Чуковский рассказывал о том, как благотворно влияло на детей, лечившихся в костнотуберкулезном санатории, чтение веселой книги Э. Распэ о приключениях барона Мюнхгаузена. Характерно, что свою первую сказку для детей «Крокодил» К. Чуковский написал специально для заболевшего маленького сына. «Единственная была у меня забота отвлечь больного ребенка от приступов болезни», - вспоминал писатель.

Полезны книги А. Милна, Д. Родари, А. Линдгрена, В. Драгунского, Л. Гераскиной, Н. Носова, В. Медведева, Э. Успенского, Г. Остера, М. Зощенко и многих других авторов.

- Книги о природе, о животных снимают напряжение, агрессию, развивают гуманистические чувства, удовлетворяют потребность детей в эмоциональном общении.

- Хороший ужастик тоже имеет библиотерапевтический эффект, так как помогает детям преодолеть их страхи в реальном мире, т.е. выполняет терапевтическую роль. Близок к «ужастику» триллер – разновидность распространенных в массовой культуре детективно-приключенческих жанров.

- Лечебную роль способна выполнить и фантастика - проявление феномена «психологического замещения боли» при определенных состояниях пациентов.

- Поэзия снимает агрессивные побуждения ребенка, подключается непосредственно к подсознанию и эмоциональной сфере читателя. Огромным лечебным потенциалом обладает и собственное поэтическое творчество- это средство гармонизации своих душевных переживаний и состояний. Игровая поэзия снимает агрессивные побуждения ребенка.

- Серьезная литература (классическая литература, философские произведения) способна помочь читателю в трудную минуту.

- Научно-фантастическая литература отличается от любой другой выходом за границы привычного, характерные и для болезни, что страшит и в то же время является необходимым для многих пациентов. Доводя до крайностей некоторые свойства человека, ситуации, отношения, фантастическая литература позволяет лучше понять и принять крайности своих ощущений, чувств, влечений стимулирует продуктивную активность пациента.

- Детектив, приключенческая литература занимает очень значительное место в библиотерапии, благодаря целому ряду своих особенностей. Это, пожалуй, в первую очередь популярность, доходчивость. В детективе конденсируются, высвечиваются многие обыденные жизненные явления, обычно остающиеся в тени. Большой - та же жертва, для него так же конденсируются многие обыденные явления. Для библиотерапии благоприятны следующие особенности: большое внимание негативным чувствам, тренировка интуиции, таинственность как способ познания действительности, или даже обязанность читателя подозревать всех, разоблачение романтического понимания жизни, морали, порядочности, демонстрация того, что за красивым фасадом нередко скрывается грязь и корысть. Она побуждает читателя к смелости, риску, находчивости. Все это касается, естественно, только хорошей, классической детективной литературы. Как детективную, можно использовать и мемуарную литературу, изданную в шестидесятые годы Воениздатом о разведке времен первой и второй мировых войн.

Эффективна она при диагностике, неврозах навязчивых состояний, психопатиях, некоторых психозах.

- Педагогическая литература может применяться наряду со специальной научной литературой - в аспектах тренировок, коррекции, формирования и развития различных качеств, умений, преодоления конкретных трудностей.

- Юридическая литература дает возможность пациенту разобраться в причинах многих видов неправильного поведения, как его собственного, так и окружающих; оценить степень вредности девиантного поведения.

- Русская художественная литература вообще славится тонкостью и глубиной раскрытия психологии персонажа. Удивительная проникновенность часто сочетается с краткостью характеристики, скупостью в описании внешних проявлений внутренней жизни человека.

- Особенным психотерапевтическим действием обладают любимые книги ребенка. Такое творческое чтение поможет ребенку справиться с трудностями.

Используемые источники:

- Библиотерапия: задачи, подходы, методики: сб. статей /сост. О.Л. Кабачек. – М.:БМЦ, 2001. -128с.:ил. – (Прил. к журн. «Школьная библиотека»: «Проф. б-ка школ. библиотекаря»).
- Библиотерапия: история и теория //www.bestreferat.ru/referat-79627.html
- Буслаева, Т. Метод сказкотерапии в библиотеке /Т. Буслаева // Школ. б-ка. -2001. - №6. –С.32-34.
- Данилова, Т. На вернисаже игр и сказок /Татьяна Данилова // Библ. газ. – 2006. -№9. –С. 4.
- Дрешер, Ю.Н. Библиотерапия: теория и практика: учеб. пособие /Ю. Н. Дрешер; науч. Ред. Т.И. Ключенко. – СПб.: Профессия, 2008. -272с.
- Ригерт, Р.А. Художественная литература как средство реабилитации детей и подростков с ограниченными возможностями / Ригерт Раиса Анатольевна //Мир подростка и подросток в мире: материалы региональной научно-практич. конференции. – Иваново, 2003. – С. 66-77.
- Тюшина Е.И. Лечение книгой, или Библиотерапия // Библиотечная жизнь Кузбасса: Периодический сборник / Департамент культуры Кемеровской области; Кемеровская обл. науч. б-ка; Отв. ред. О.Е. Блынская. - Кемерово, 2003. - Вып. 3 (41). - С.14-18.
- Якубов, Э. Вас вылечит Пеппи Длинныйчулок / Эльмир Якубов // Библиотека. – 2009. - № 12. – С. 60-63.

Приложения <http://www.obruch.ru/index>.

Приложение 1. Положение о библиотерапевтической службе, разработанной библиотекой Кировского р-на г. С.-Петербурга.

Проект

Служба создается на базе ЦБС Кировского района С.-Петербурга. Руководит службой директор ЦБС, заместителем является директор филиала, осуществляющего то или иное направление библиотерапевтической работы.

Финансирование:

- 1) дополнительное государственное (муниципальное);
- 2) на средства Фонда Сороса или ему подобных фондов;
- 3) на средства, получаемые за аренду от коммерческого подразделения службы.

Предусматриваются два подразделения: непосредственно библиотечное и самоокупаемое (коммерческое).

Штат – 3 библиотекаря с учетом углубленной специализации: библиотекарь-психолог, библиотекарь-конфликтолог, библиотекарь-библиотерапевт – в зависимости от возможностей за счет дополнительных ставок или перепрофилирования и переобучения уже работающих.

Для самоокупаемого (коммерческого) подразделения следует предусмотреть 1-2 ставки по согласованию с директором службы.

Примечание: число этих специалистов не должно превышать числа специалистов с базовым библиотечным образованием. По согласованию возможен отдельный хоздоговорный проект.

Цель службы – через средства библиотечной работы способствовать успешному читательскому развитию личности, преодолению последствий социально-экономических реформ, адаптации в изменяющихся условиях жизнедеятельности человека, коррекции и самокоррекции различных деформаций личности. Направлена на различные читательские группы. Ориентирована на совершенствование читательской деятельности, показ читателю возможностей библиотеки в этом направлении.

Приложение 2. Тематика занятий «Школы здоровья», мероприятия которой можно использовать в работе библиотерапевтической службы.

Тема 1. Жить здорово!

1. Открытие школы. Знакомство с программой занятий и специалистами, которые будут их проводить.
2. Тест «Цените ли Вы свое здоровье» (Здоровье. 1999, июнь, с.8).
3. Возьмите на заметку: «Стать здоровым просто». (Короткая информация про наиболее популярные оздоровительные методики).
4. Книжная выставка «Сам себе доктор».

Тема 2. У меня хорошее настроение.

1. «Учимся радоваться жизни». Советы психолога.
2. Возьмите на заметку: «Первая помощь при острой стрессовой ситуации».
3. Минутка юмора «Смешинки-витаминки».

Тема 3. Питаться адекватно.

1. Как это? Советы врача-диетолога.
2. Возьмите на заметку: «Факторы риска» (продукты питания, применение которых надо ограничить).
3. Книжная выставка «Оригинальна кухня здоровья».

Тема 4. Сам себе психолог.

1. «Любовь к себе как творчество». Советы психолога.

2. Возьмите на заметку: «Береженого Бог бережет».
3. Минутка юмора «Анекдотом – по стрессу».
4. Книжная выставка «Как стать здоровым и счастливым».

Тема 5. Духовная жизнь в повседневности.

1. Что такое духовная жизнь? Беседа с представителем религиозной сферы.
2. Возьмите на заметку: «Бабушкины рецепты».
3. Книжная выставка «Вечные ценности жизни».

Тема 6. Книга – животворящая сила.

1. Возможности библиотерапии. Беседа с библиотекарем.
2. Прослушивание звукозаписей настроения по книге: Сытин Г.Н. «Животворящая сила: помоги себе сам». (СПб, 1994).
3. Книжная выставка художественной литературы «Для настроения и души».

Тема 7. Здоровье своими руками.

1. Жизнь без лекарства. Информация о нетрадиционных методах восточной медицины.
2. Возьмите на заметку «Рецепты точечного массажа».
3. Книжная выставка «Здоровье на кончиках пальцев».

Тема 8. Шаг на встречу весне.

1. Как перебороть зимнюю усталость. Советы врача.
2. Возьмите на заметку «Давайте говорить друг другу комплименты». (Здоровье, 2000, июнь, с.6-7).
3. Книжная выставка «Санаторий на дому».

Тема 9. Секреты красоты.

1. Хочешь быть красивым, – будь. Советы косметолога.
2. Тест «Ваш путь к красоте и здоровью». (Здоровье, 2000, август, с.25).
3. Возьмите на заметку: «Красота – фитнес». (Натуральная косметика).
4. Книжная выставка «По секрету со всего мира».

Тема 10. Народная медицина: традиции и современность.

1. С первых рук. (Встреча с народными лекарями).
2. Возьмите на заметку «Древние рецепты».
3. Книжная выставка «Зеленая аптека».

Тема 11. Конфликт или мир.

1. Человек среди людей.
2. Возьмите на заметку «Давайте будем вежливы». (Здоровье, 1000, июнь, с.6-7).
3. Книжная выставка «Психология семейных взаимоотношений».

Тема 12. Чем богаты... (Заключительные занятия первого года обучения).

1. Досье на самого себя. Обмен слушателей школы своим опытом, использованным на занятиях.
2. Есть вопросы? Ответы специалистов на вопросы слушателей.
3. Музыкальный час «Магия музыки».

Приложение 3. Анкета для изучения мнения читателей и библиотекарей о библиотерапии.

Дорогой друг! Нас интересуют вопросы, связанные с библиотерапией (лечение книгой посредством чтения). Ваши ответы на вопросы анкеты нам очень помогут. Выберите тот вариант, который вам подходит, и обведите цифру рядом с ним. Если вариант не подходит, напишите свой ответ в отведенном для этого месте. Большое спасибо за участие в исследовании.

1. Обладаете ли Вы достаточными знаниями по библиотерапии?

- 1.1. Да, обладаю.
- 1.2. Имею некоторое представление.
- 1.3. Не имею никакого представления.
- 1.4. _____

2. Какие произведения, на Ваш взгляд, содействуют преодолению последствий физических или психологических потрясений? Пронумеруйте по степени значимости.

- 2.1. Литература оптимистической направленности.
- 2.2. Литература о людях, которые преодолели физическую болезнь.
- 2.3. Литература, содействующая преодолению физических недугов (медицинская).
- 2.4. Литература, отвлекающая от сложных бытовых, производственных и других проблем.

2.5. _____

3. Какие жанры литературы из Вашего личного опыта помогли Вам в трудную минуту?

- 3.1. Научная литература.
- 3.2. Философская.
- 3.3. Библиографическая или автобиографическая.
- 3.4. Классическая русская.
- 3.5. Фольклор, сказочная литература.
- 3.6. Драматургия.
- 3.7. Сатирическая литература, юмор.
- 3.8. Научно-фантастическая.
- 3.9. Детективы, приключения.
- 3.10. Любовные романы.
- 3.11. Религиозная литература.
- 3.12. Никакие.
- 3.13. _____

Приложение 4. Схема библиотерапевтической методики.

Ф.И.О. библиотерапевта _____

Профессия, должность, место работы _____

Место проведения библиотерапевтического мероприятия (библиотека, школа, больница и пр.) _____

_____ Пол, возраст, класс, вид учебного (лечебного) учреждения, который посещает(ют) испытуемый(ые), диагноз (количество испытуемых (читателей), участвующих в мероприятии) _____

Цели, задачи мероприятия _____

Используемое произведение (автор (переводчик), название). _____

Если презентуется книга как единое целое или ее отдельные элементы (например иллюстрации), указать полные выходные данные издания (художник-иллюстратор и пр.) _____

Использовались ли аудиовизуальные материалы? Какие именно? _____

Причина, по которой было отобрано именно это произведение. _____

Суть методики (ход мероприятия: деятельность библиотерапевта и деятельность испытуемых (пациентов)) _____

Велась ли работа с родителями (семьей) участников мероприятия: роль родителей в мероприятии _____

Реакции участников в ходе мероприятия, их отзывы после него _____

Отдаленные последствия библиотерапевтического мероприятия (цикла мероприятий) _____

а) по наблюдениям и результатам тестирования библиотерапевта и других экспертов _____

б) по отзывам самих участников мероприятия _____

Дополнительные замечания _____

Приложение 5. Литература, содействующая преодолению физических или психологических потрясений

1. Тексты обычные, для общего пользования.

А) Литература о людях, преодолевших физические недуги, о милосердии:

Амосов Н. «Книга о счастье и несчастьях»

Киплинг Р. «Свет погас»

Маршал А. «Я умею прыгать через лужи»

Микулина Л. «Мать Мария»

О'Генри. «Последний лист»

Ремарк Э.М. «Ночь в Лиссабоне»

Стоун И. «Жажда жизни»

Б) Литература оптимистической направленности, позволяющая отвлечь от мрачных мыслей, связанных с потерей близких, любимых людей:

Амаду Ж. «Дона Флер и два ее мужа»

Броне Ш. «Джейн Эйр»

Искандер Ф. «Сандро из Чегема»

Лассила М. «За спичками»

Мозэм С. «Бремя страстей человеческих»

Попов Вл. «Рассказы и повести»

Роллан Р. «Очарованная душа», «Кола Брюньон»
В) Литература, помогающая преодолеть моральные неурядицы, тяжелые воспоминания о прошлом:
Берберова Н. «Железная женщина»
Бронте Ш. «Агнес Грей»
Диккенс Ч. «Рождественские рассказы»
Зайцев Б. «Голубая звезда»
Одоевцева И. «Лето Господне»
А также мемуары писателей, артистов, музыкантов, художников.
Г) Литература, отвлекающая от сложных бытовых, производственных и других проблем:
Адамян Н. «Избранное»
Гашек Я. «Новые похождения бравого солдата Швейка»
Гофф И. «Советы ближних»
Уварова Л. «От мира сего»
Также приключенческие произведения, фантастика.

2. Тексты, специально созданные для терапевтических целей (молитвы, заговоры).

3. Тексты обычные, но адаптированные, а также отрывки из произведений, подготовленных для терапевтических целей.

Сост.: вед. методист КОДБ Поконечная Л.Н.
Печать: вед. методист КОДБ Поконечная Л.Н.
Отв.: Богданова Г.А.