

## Всё о библиотерапии: лечение книгой, средство доступное для всех



**Библиотерапия** — это психотерапевтический метод, использующий литературу как форму коррекции психического состояния человека. Все чувства и переживания героя становятся личными переживаниями читателя. Таким образом, вскрываются неразрешенные конфликты и проблемы, человек получает осознания их причин, находит пути решения.

Области применения, цели Библиотерапия возникла на стыке 4 наук: медицины, психологии, психиатрии и библиотечного дела. Но свое применение она нашла в самых разных областях: психологии, педагогике, работе с детьми, трудными подростками и пожилыми людьми.

Цели методики: Научить позитивному мышлению, удалить из сознания негативизм и пессимизм. Научить честно и свободно признавать свои чувства и проблемы, при этом не испытывая страха, вины и стыда. Помочь найти альтернативные пути решения проблем и выхода из тупиковых состояний. Стимулировать воображение и положительные эмоции. Помочь подняться над неприятностями и посмотреть на них с другой стороны.

Главный плюс библиотерапии — отсутствие навязчивых указаний, есть только общий смысл и каждый читатель берет именно то, что ему нужно.

**Психотерапевтическое воздействие библиотерапии выражается в:**

1. Вживании в образ главного героя произведения.
2. Эмоциональной разрядке.
3. Корреляции самооценки.
4. Исправления отношения и поведенческих шаблонов.

5. Появление вкуса жизни и оптимизма.
6. Отвлечении от «тяжелых» мыслей.

### ***Виды библиотерапии:***

Чтение вслух. Каждый участник проводят собственные параллели, делает выводы. Роли героев распределяются между участниками, и пересказ ведется от имени каждого из них. Это прекрасно помогает посмотреть на ситуацию под другим углом.

Сочинение собственных произведений. Это может быть сочинение собственных рассказов, отдельных сцен или стихов. Иногда участникам предлагается придумать будущее для героев, меняя тем самым сюжетную линию. После чего произведение прочитывается вслух в группе, происходит обсуждение и анализ.

Иллюстрирование. Данный метод прилагает попробовать себя в роли художников-иллюстраторов. Участники могут рисовать иллюстрации как к произведению в целом, так и к отдельным его частям. Можно изобразить героев, их отношения, отдельные сцены. Иллюстрации также могут носить образный, аллегорический характер.

Отождествление. Этот метод носит характер домашнего задания и предлагает подростку отождествить себя с персонажем. В качестве домашнего задания ему предлагается прочесть отдельные отрывки произведения и провести параллель между собой и героем, оценить возможности, сопоставить характеры и ситуации. Это значительно расширяет восприятие, помогает человеку поставить себя на место других людей.

Домашнее чтение, с последующим обсуждением. Здесь может применяться контрастное, параллельное или выборочное чтение.

Постановка – экспромт. В данном случае разыгрывают небольшие отрывки из произведения без заучивания ролей и репетиций. Каждый участник играет определенную роль и представляет персонажа именно так как видит его. У разных участников один и то же персонаж будет совершенно разным. Такая постановка предполагает множество вариантов: участники могут меняться ролями, может быть изменен ход развития сюжета, проигран новый сценарий.

### ***После прочтения, проводится обсуждение.***

Например, что из прочитанного было наиболее интересным? Какую пользу можно извлечь из прочитанного? Что вызвало сомнение, недоверие? В ходе

занятия ребенок обязательно должен вести читательский дневник. Здесь можно записывать отдельные мысли и чувства, отношение к героям и ситуации и т.д.

### ***Библиотерапия для детей.***

Свойство детской психики — отождествлять себя с положительным героем. Такая особенность, помогает перенимать положительные модели поведения, что облегчает задачу терапевта. Почти каждый ребенок склонен размышлять над поведением героя и оценивать собственное поведение. Тем не менее, дети иногда не видят грани между добром и злом в силу своего возраста. Задача взрослого с помощью детских произведений познакомить ребенка с этими понятиями. Маленькие дети очень часто не осознают связи между поступком и его последствиями. Благодаря библиотерапии ребенок учится видеть эту связь, учится ответственности.

### ***Плюсы данного метода.***

Юному пациенту не требуется специальная подготовка. Получив рекомендацию, ребенок может читать самостоятельно или вместе родителями. Ненавязчивость методики. Здесь ни кто не критикует, не ругает ребенка, он самостоятельно распознает себя и свою проблему в герое и сюжете.

### ***Упражнения, которые применяются в библиотерапии:.***

- Составление письма. Ребёнок может написать письмо к кому-либо или чему-либо (другу, врагу, родственнику, терапевту или самому себе). Здесь он может выплеснуть все свои чувства, мысли, боль и обиду, желания и страхи.
- Написание стихов без рифмы (сиквейнов).
- Написание литературного произведения в прозе. Это может быть все что угодно, от рассказа до новеллы или детектива.
- Написание автобиографии. При этом нужно максимально честно описывать свою жизнь и переживания.
- Чтение вслух. Здесь зачитываются отдельные главы или эпизоды, затем происходит обсуждение.
- Обсуждение произведения методом «дельфин». Участники попеременно обращаются то к смыслу произведения, то к ситуациям из жизни каждого из присутствующих. Здесь важно связать сюжет книги и реальный опыт участников.

- Ролевое чтение. Такой метод наиболее подходит для работы с пьесами.

***Какие книги подходят подросткам.***

В России в последние годы стали выпускать большое количество книг young-adult, в которых рассматриваются все важные подростковые вопросы. Авторы не только российские, но и зарубежные, что дает нам надежду, что подростки смогут узнать и о том, что важно во всем мире тоже.

***Для детей и подростков:***

- Бахревский В. Чудеса за порошком (6+)
- Бонд М. Медвежонок Паддингтон (0+)
- Булычёв К. Девочка с Земли (12+)
- Габова Е. «Двойка» по поведению» (12+)
- Кестнер Э. Мальчик из спичечной коробки (12+)
- Кротов В. Червячок Игнатий и его чаепития (6+)
- Крюкова Т. «Костя+Ника» (12+)
- Крюкова Т. Сказки Почемучки (6+)
- Кулот Д. Три весёлых друга (0+)
- Леванова Т.С. Аквамариновая звезда (6+)
- Наумова И. Господин Куцехвост и иностранный шпион (6+)
- Нильсон М. Цацки идёт в школу (6+)
- Усачёв А., В.Чижиков. Планета кошек (6+)
- Усачёв А., Д.Трубин. Путешествие в Мышляндию (6+)

[b17.ru>article/biblioterapiya/](http://b17.ru/article/biblioterapiya/)