Департамент по труду и социальной защите населения Костромской области

Областное государственное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов по г. Костроме »

Ресурсно-методическое отделение

**Библиотерапия**

****

Кострома

2016

Впервые термин «библиотерапия» использовал в 1916 году Самуэль Макхорд Кротхерс в «Atlantiс Month». В 1920 году этот термин появился в Оксфордском английском словаре, но только в 1966 году американский Союз библиотекарей официально принял определение библиотерапии: «Это использование отобранных читательских материалов, как средства терапевтической помощи в медицине и психиатрии, а также консультирование в решении личных проблем через направленное чтение».

**Цели библиотерапии:** создание условий для снятия эмоционального напряжения, повышение, достижение адекватной самооценки, улучшение психологического состояния.

**Задачи библиотерапии:**

1)дать читателю информацию о проблемах;

2)помочь проникнуть в их суть;

3)обсудить новые ценности и отношения;

4)сформировать сознание того, что другие люди сталкивались с подобными проблемами, показать, как они эти проблемы решали.

Библиотерапия основывается главным образом на использовании терапевтических функций литературы, которая способствует обогащению воображения получателя социальных услуг, расширяет область наблюдений и понятий, а также доставляет радость познания жизненных историй, описанных в текстах, одинаково важных для здоровых людей. Чтение способствует формированию отношений, обогащению словарного запаса, увеличению объема знаний. Оно может также стимулировать различные проявления интеллектуальной активности или быть только средством, стимулирующим восстановление здоровья человека.

Метод библиитерапии применяется в ОГБУ «КЦСОН по г. Бую и Буйскому району», ОГБУ «Пыщугский КЦСОН».

Правильно проходящий библиотерапевтический процесс состоит из нескольких этапов:

1. Самостоятельное чтение, слушание или просмотр подобранных терапевтических средств (книг, фрагментов произведений, использование театральных представлений или фильмов).

2. Идентификация себя с литературными героями и испытание во время контакта с героями произведений переживаний (положительных или отрицательных), которые должны активизировать или успокоить участника библиотерапии.

3. Вхождение в стадию катарсиса – психическое состояние, достигнутое во время или после окончания чтения, характеризующееся облегчением, устранением психического напряжения.

4. «Взгляд в себя», прорабатывание читающим (самостоятельно или с помощью специалиста) важных личных проблем.

5. Изменение отношения или поведения участника терапии.

**Библиотерапевтические средства**

***Книги***

Из определения библиотерапии следует, что к библиотерапевтическим средствам относятся традиционные издательские материалы (книги), и так называемые альтернативные материалы для чтения. Традиционные издательские материалы делятся на:

1. Книги, «удобные для чтения», то есть те, которые соответствуют точно определенным критериям (твердая обложка и листы, соответствующий интервал между буквами, словами и строками, где каждое задание начинается с новой строки; ясный, текс простой и понятный где автор избегает абстрактных слов, а смысл основан на реалиях жизни; где приводятся конкретные, однозначные, яркие иллюстрации или хорошие цветные фотографии, расположенные возле текста, лучше всего на соседней стороне листа).

2. Книги, напечатанные большим шрифтом.

3. Книги, напечатанные письмом Брайля.

4. Книги, изданные традиционным способом, но приспособленные к нуждам и читательским возможностям получателя социальных услуг.

***Альтернативные читательские материалы***

1. Книги «начитанные», т.е. записанные на магнитные диски.

2. Книги, изданные традиционно, но отобранные по содержанию и дополненные:

- магнитофонной записью с тем же текстом;

- текстом для дополнения;

- буквенным «домино»;

- обучающими играми;

- грамматическими или математическими упражнениями.

3. Магнитофонные кассеты с акустическими эффектами и звуками природы (шум леса, пение птиц и т.д.).

4. Магнитофонные кассеты с музыкой (успокаивающей или активизирующей) и словесно-музыкальными монтажами, песнями.

5. Фильмы на видеокассетах или дисках, оказывающие помощь в реабилитации (экранизация литературных произведений).

6. Образовательные и терапевтические компьютерные программы.

Материалами, помогающими в процессе библиотерапии, могут быть также различные предметы, которые ассоциируются у участника терапии с важным для него событием и могут вызвать определенные переживания.

Во время библиотерапевтических занятий можно совершить экскурсию в места, особенно важные для определенных людей, в какой-то мере близкие им, пробуждающие позитивные эмоции или негативные, если это основная цель библиотерапии (библиотека, парк, лес, луг и т.д.).

Терапевтические средства следует подбирать всегда соответственно нуждам и возможностям участников библиотерапии и в целом терапии. Критерии библиотерапии часто не совпадают с оценкой произведения или научной ценностью книги. Замечательное литературное произведение может оказаться непригодным в терапевтической работе с данным человеком, ввиду его личного литературного опыта и общих знаний. Зато литературу так называемого «легкого жанра» можно использовать неоднократно.

Вместе с тем в библиотерапии следует помнить об индивидуальных предпочтениях и читательских вкусах, а также о специфических потребностях некоторых людей в терапевтической группе.

Нужно заботиться о том, чтобы:

1. Выбор тем бесед соответствовал возрасту участников библиотерапии, а также был интересен и близок их жизненному и читательскому опыту.

2. Подбор читательских материалов вытекал не только из основной цели терапии, но также пробуждал интерес содержанием, графической формой и другими графическими элементами (хронологические таблицы, приложения и т.п.).

3. Предложенные материалы способствовали повышению чувства значимости личности читателя, усилению функции реальности без вреда для мышления абстрактного чтения, а также приобретению умения противодействия деструктивным эмоциональным состояниям.

**Библиотерапевтические тексты**

Необходимо подбирать книги или их фрагменты в библиотерапевтических целях. Это может быть и проза, и поэзия или два типа, соединенные в логическое целое, пословицы и поговорки разных народов, поэтическая проза, философско-рефлексивные эссе, а также медитации.

Следует помнить, что наилучший результат оказывает прослушивание текстов, чем их самостоятельное чтение. Большое значение имеет соответствующий тембр голоса и интонация проводящего занятия. Терапевтические тексты используют, как правило, на вступительном этапе библиотерапии или между последующими стадиями занятий, помня о различных реакциях получателей социальных услуг на слова и выражения и ворожения которые упоминаются в тексте. Есть слова «теплые», вызывающие у слушателей ассоциации с радостью или отдыхом и позитивные эмоции, а также ассоциации с цветами или пейзажами, такими как огненный шар солнца, луч, лето, весна, пение птиц, радость, любовь, надежда и т.д.

**Основные библиотерапевтические техники**

Приступая к работе с получателями социальных услуг, следует основательно продумать, какие из основных библиотерапевтических техник могут дать наилучшие терапевтические результаты.

К основным библиотерапевтическим техникам относятся:

- громкое самостоятельное чтение текста;

- чтение избранных текстов в группе лидером группы или лицом, проводящим занятия;

- слушание библиотерапевтических текстов с релаксационным или активизирующим характером их содержания.

- беседы о прочитанных произведениях;

- написание письма литературному герою;

- «вживание в роль» избранного героя и разыгрывание сцен (драм), отражающих литературную ситуацию или фрагмент биографии литературных героев участниками занятий.

**Планирование библиотерапевтического процесса**

Организационная схема работы специалиста может быть отражена следующим образом:

а) диагностика;

б) определение направлений терапевтического воздействия;

в) подбор адекватной к диагностике и направлениям терапевтического воздействия литературы;

г) терапевтическая работа в соответствии с принятой методикой библиотерапии.

Библиотерапия может применяться в индивидуальной и групповой форме.

При индивидуальной форме чтение получателем социальных услуг книг осуществляется по составленному специалистам плану с последующим разбором прочитанного текста.

При групповой форме кроме требований, которые учитываются при создании любой группы, необходим еще подбор членов группы по степени начитанности и читательским интересам.

Наиболее приемлемым является проведение библиотерапии в группе из 5-8 пожилых людей. Подбираются небольшие по объему произведения, которые читаются во время группового занятия. Возникает дискуссия, в результате которой четко вырисовывается структура межличностных отношений в группе, определяется отношение членов группы к чтению художественной литературы, у малочитающих пробуждается интерес к чтению.

**Список рекомендуемых авторов**

**Классическая литература**: А.С.Пушкин, М.Ю.Лермонтов, Л.Н.Толстой, А.Н.Толстой, И.А.Бунин, А.Н.Куприн, А.П.Чехов, Н.В.Гоголь

**Русская современная классика**: А.С.Грин, Д.Гранин, Ю.М.Нагибин,

М.А.Булгаков, М.А.Шолохов, лирика С.Есенина, А.Ахматовой, А.Блока, М.Цветаевой

**Зарубежная литература:** Г.Маркес, Дж. Лондон, О.Уайльд, У.Шекспир, Дж.Голсуорси

**Историко-приключенческая литература**: Ф.Купер, М.Рид, М.Твен, Ж.Верн

**Военно-патриотическая литература:** Б.Васильев, Г.Бакланов, В.Шаламов

**Фантастическая литература:** Г.Уэллс, А.Нортон, А.Толстой, С. Лем, С.Кинг, А.Беляев

**Юмористическая литература:** М.Зощенко, Тэффи, М.Булгаков, И.Ильф, Е.Петров, А.Аверченко, В. Шукшин

**Популярные детективы:** А.Тамоников, А.Бушков, Д.Донцова

В настоящее время не существует конкретного списка авторов, которых можно использовать в библиотерапии. Каждый специалист создает свой список, ориентируясь на воздействие определенного жанра на человека, его настроение.

**Примерный план работы по методу библиотерапии**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № |  | | Кол-во часов |
| Тема занятия | Содержание занятия |
| 1 | Вводное занятие | Знакомство с программой  Знакомство с фондом | 1 |
| 2 | Книга в жизни человека. | Вводное занятие рассказ специалиста о пользе библиотерапии | 1 |
| 3 | «Книги, которые изменили мою жизнь» | Участники делятся друг с другом своими любимыми книгами | 1 |
| 4 | Книга «Здоровый образ жизни» | Обзор книг о здоровом образе жизни | 1 |
| 5 | . «Рецепты счастья и лекарство от грусти» | Книги, настраивающие на оптимистический лад, улучшающие настроение | 1 |
| 7 | «Вера. Надежда. Любовь»– | Литература о духовных путях исцеления. | 1 |
| 8 | Викторина «Поэты в нашей жизни» | Интеллектуальная игра | 1 |
| 9 | «Их жизнь – сюжеты для романов» | Откровенный разговор о судьбах читателей | 1 |
| 10 | «Посидим рядком – поговорим ладком» | Вечер отдыха | 1 |
| 11 | Экскурсия в библиотеку | Знакомство с библиотечным фондом | 1 |
| 12 | «Наше все!» | Обзор книг русских классиков |  |
| 13 | «Мы вместе!» | Организация чаепития | 1 |
| 14 | Заключительное занятие «Вместе с книгой» | Подведение итогов | 1 |