

**БИБЛИОТЕРАПИЯ КАК МЕТОД
ПРОФИЛАКТИКИ СТРЕССА И
ОПТИМИЗАЦИИ СОСТОЯНИЙ
ЧЕЛОВЕКА**

Подготовила Батурина Елена, ФПБ-41

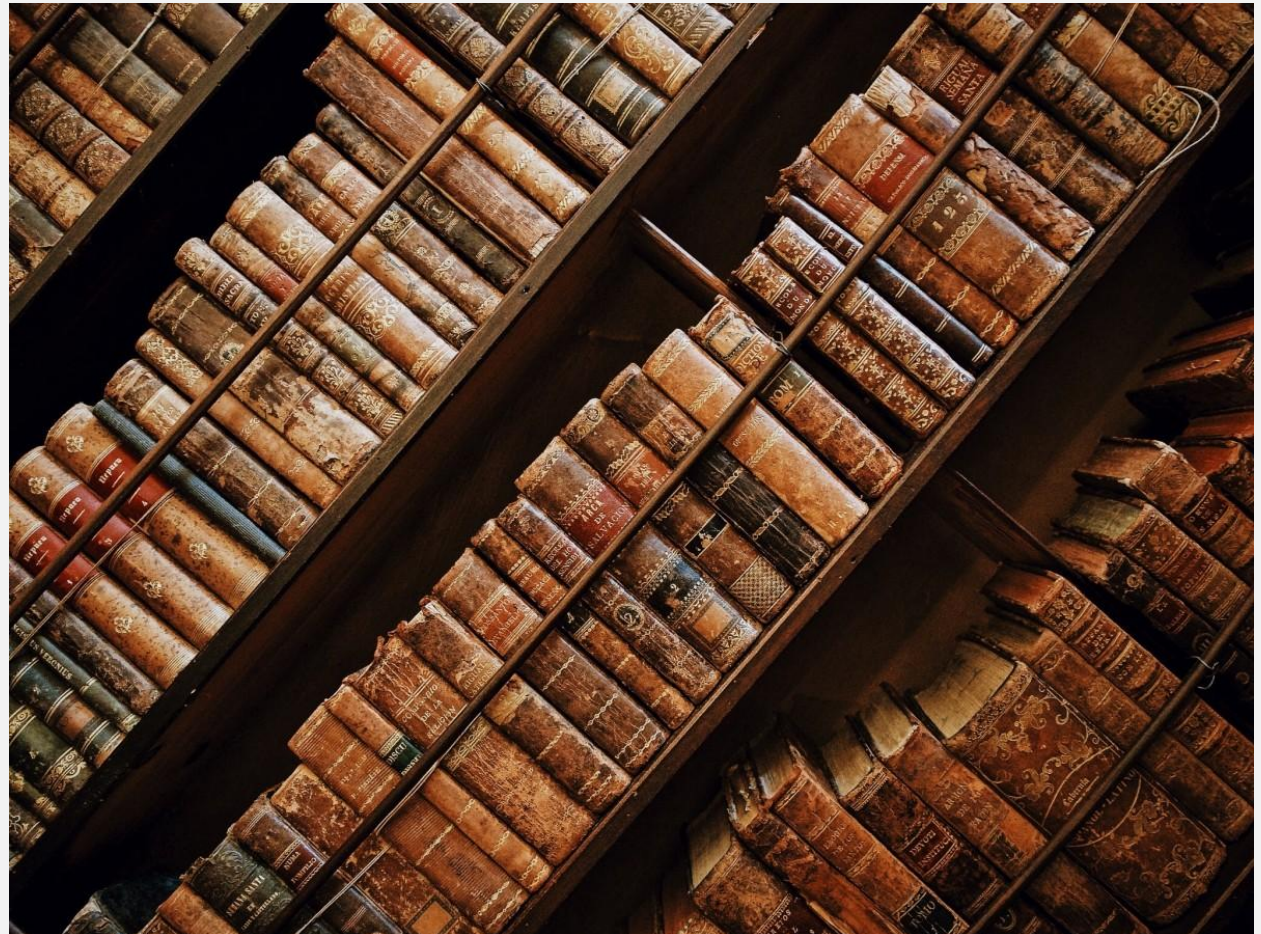
О ЧЕМ ЭТОТ МЕТОД ТЕРАПИИ

- **Библиотерапия** — это психотерапевтический метод, использующий литературу как форму коррекции психического состояния пациента.



ИСТОРИЯ МЕТОДА

- История появления библиотерапии уходит корнями еще во времена Древнего Египта.
- В средневековой Европе лекари применяли книги как лекарство для души. Однако статус науки библиотерапия получила лишь в начале 20 века.
- Впервые данный термин упомянул американский психолог С. М. Кротхерс в 1916 году.
- В России первые практические шаги в данном направлении были сделаны только в 1927 году



ОБЛАСТИ ПРИМЕНЕНИЯ

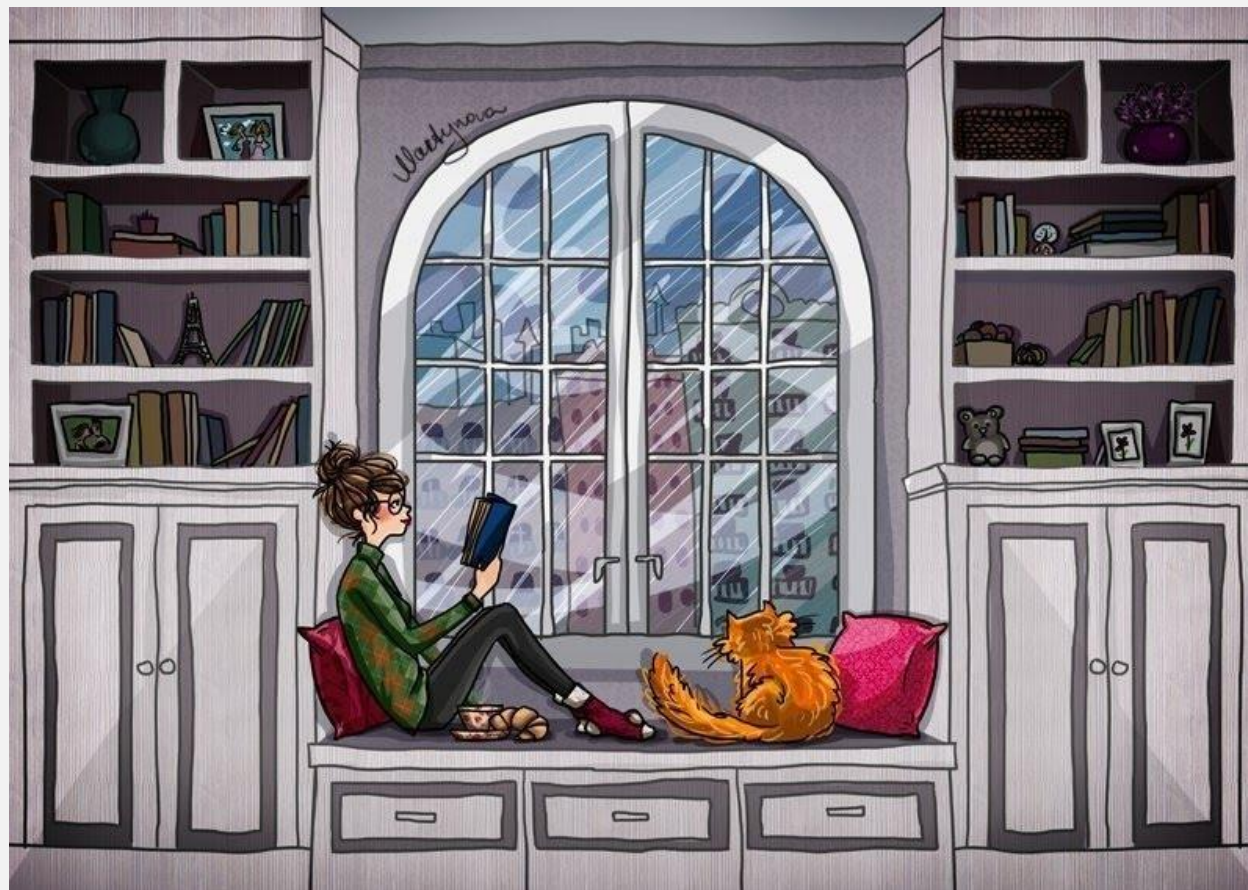
- **Библиотерапия** возникла на стыке 4 наук: медицины, психологии, психиатрии и библиотечного дела.
- Свое применение она нашла в самых разных областях: психологии, педагогике, работе с детьми, трудными подростками и пожилыми людьми.
- Методика применяется в психиатрических клиниках, реабилитационных центрах, детских домах, школах, домах престарелых.



ЦЕЛИ МЕТОДИКИ:

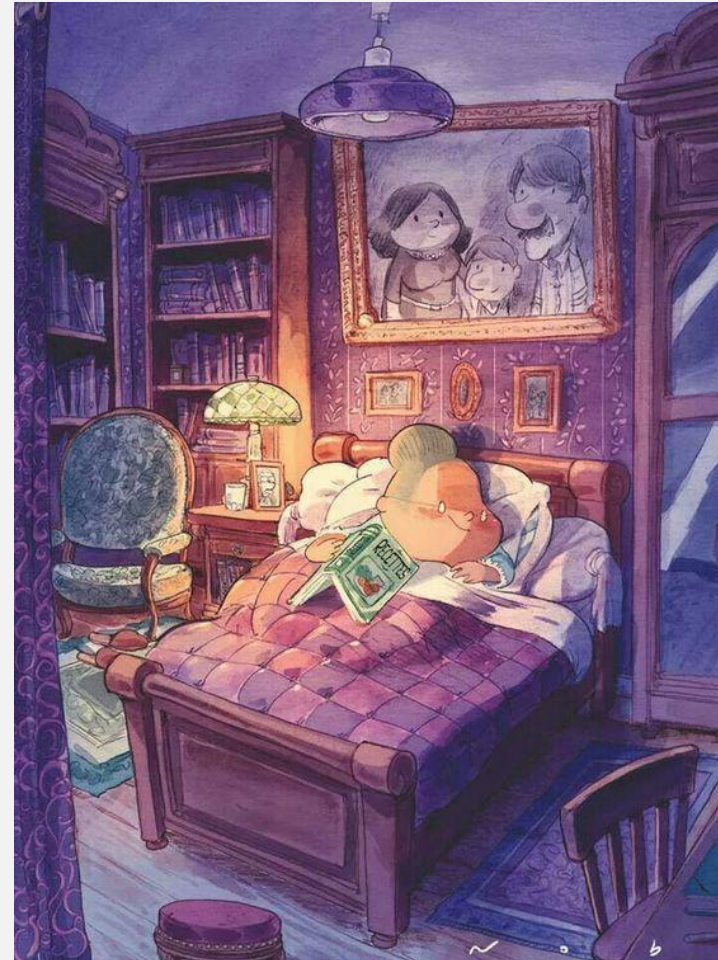
- 1) Научить пациента позитивному мышлению, удалить из сознания негативизм и пессимизм.
- 2) Научить честно и свободно признавать свои чувства и проблемы, при этом не испытывая страха, вины и стыда.
- 3) Помочь пациенту найти альтернативные пути решения проблем и выхода из тупиковых состояний.
- 4) Стимулировать воображение и положительные эмоции.
- 5) 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.



МЕТОДЫ БИБЛИОТЕРАПИИ

- 1) **Коррекционный метод**
- 2) **Психокоррекционный метод**



ВИДЫ БИБЛИОТЕРАПИИ

- 1) Чтение вслух
- 2) Пересказ
- 3) Сочинение собственных произведений
- 4) Иллюстрирование
- 5) Отождествление
- 6) Домашнее чтение, с последующим обсуждением
- 7) Постановка – экспромт

БИБЛИОТЕРАПИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ

- Свойство детской психики — отождествлять себя с положительным героем. Почти каждый ребенок склонен размышлять над поведением героя и оценивать собственное поведение.
- Задача терапевта: с помощью детских произведений познакомить ребенка с понятиями добра и зла. Благодаря библиотерапии малыш учится видеть связь между поступком и его последствиями, учится ответственности.



ПЛЮСЫ ДАННОГО МЕТОДА

- 1) Юному пациенту не требуется специальная подготовка.
- 2) Терапевту не сложно подобрать произведение под конкретную проблему малыша.
- 3) Не требуется постоянный контакт терапевта и ребенка.
- 4) Получив рекомендацию, ребенок может читать самостоятельно или вместе родителями.
- 5) Ненавязчивость методики. Здесь ни кто не критикует, не ругает ребенка, он самостоятельно распознает себя и свою проблему в герое и сюжете.

БИБЛИОТЕРАПИЯ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ

Большинство пожилых людей, также как и молодые, имеет свои проблемы и трудности, это:

- Семейные неурядицы.
- Проблемы со здоровьем.
- Неудовлетворение и депрессия.

Внимание! Работа с пожилыми людьми особенно сложна для терапевта. От него потребуются особая деликатность и подготовка. Здесь недопустимы слишком сильные эмоции и выход за привычные рамки. Так как это только навредит пациенту.

МЕТОДИКА БИБЛИОТЕРАПИИ, УПРАЖНЕНИЯ

- **Основа метода** — систематическое чтение с целью улучшения психологического состояния пациента.

Основные этапы:

- Психотерапевт составляют перечень произведений наиболее подходящий для конкретного пациента
- Перед началом занятия пациент получает инструкцию от терапевта, где указано, какая именно литература будет для него полезна.
- После прочтения с пациентом проводится беседа. Терапевт задает пациенту вопросы, которые раскрыть его состояние.
- В ходе занятия пациент обязательно должен вести читательский дневник.

ЧТО НЕОБХОДИМО ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ?

- Во-первых, психотерапевт должен быть хорошо подготовлен.
- Во-вторых, терапевт обязательно должен быть осведомлен о проблемах пациента, его состоянии, литературных предпочтениях, культурном уровне. На основании этого специалист составляет список литературы.
- В-третьих, ведущий обязательно подбирает методику чтения.



УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ПРИМЕНЯЮТСЯ В БИБЛИОТЕРАПИИ

- Составление письма.
- Написание стихов без рифмы (сиквейнов).
- Написание литературного произведения в прозе.
- Написание автобиографии
- Чтение вслух.
- Обсуждение произведения методом «дельфин».
- Ролевое чтение.

