**Доклад**

на тему: "Чтение для души»

**Выполнила:** педагог - библиотекарь

О.В. Вялкова

**Введение**

Главным оружием человечества есть знание. Итак, откуда берутся знания? Много людей черпают свои знания из интернета, журналов, статей. Но я хочу рассказать о древнейшем источнике знаний - о книге. Итак, что же такое книга? Книга – это не просто кусок бумаги, она имеет силу, которую постичь может не каждый. Знание, которое нам дают книги – величайший дар человечества, без которых мы не смогли бы существовать. Мы не смогли бы думать и совершать адекватные действия.

Во-первых, жизнь без книги – просто скучная и не интересная. В книге мы сами представляем себе героями, окружающий мир, каждую деталь. При чтении у нас работает фантазия, мы улучшаешь свои знания.

Во-вторых, знание о прошлом, ведь человек который не знает истории своего народа, жалок и не достоин жить в этой стране. Книга же дает вам возможность узнать вашу историю.

В-третьих, в нужный момент книга поможет принять трудное решение, вспоминая героев и их поступки можно узнать, как правильно поступить, а чего лучше не делать. На примерах жизненных ситуациях героев книг можно выйти из собственной трудной почти не возможной ситуации.  
Искусство слова, способно вызвать целый душевный переворот в человеке, начисто изменить его взгляды, всю его жизнь, а потому многие врачи обращались в своей работе за помощью к литературе, используя её в лечебных целях. Так возникло целое направление «библиотерапия» – «лечение книгой».

Цель данного доклада заключается в выявлении содержательных и методических аспектов библиотерапии.

Основные задачи, рассматриваемые в докладе:

1. Рассмотреть историю возникновения и сущность библиотерапии.
2. Проанализировать влияние терапии книгами на организм человека.
3. Описать основные методы психологической помощи ребёнку при помощи книг.
   1. **История возникновения библиотерапии**

Родоначальником книготерапии считают Платона. Позже выводы античного мыслителя использовал русский врач Дядьковский, написав в 1836 году учебник «Общая терапия». Но основательно книготерапия стала применяться после 1967 года, когда в психиатрическом санатории «Березовские минеральные воды» (Харьковская область) был открыт первый в СССР кабинет библиотерапии. По мнению советского психолога и психотерапевта В.Н.Мясищева «под библиотерапией» понимают лечебное воздействие на психику больного человека при помощи чтения книг. Лечение чтением входит как одно из звеньев в систему психотерапии. Метод библиотерапии представляет собой сложное сочетание книговедения, психологии и психотерапии». В 1916 году русский писатель, библиограф и просветитель Николай Александрович Рубакин в Женевском педагогическом институте Ж.-Ж. Руссо основал новое направление в науке на стыке психологии и литературоведения - библиопсихологию. В 1927 году И.З. Вельвовский в психотерапевтическом диспансере, потом в Харьковском психоневрологическом госпитале начал применять библиотерапию в лечении пациентов. Профессор М.П. Кутанин был активным пропагандистом нового метода лечения и ввел термин "библиотерапия" в широкий научный оборот. Исследователи библиотерапии А.Е. Алексейчик, А.М. Миллер разработали классификацию литературы, применяемой в клинических условиях. Вопросы библиотерапии в разные периоды освещали такие авторы, как Ю. Н. Дрешер, О. Л. Кабачек, И. Н. Казаринова, Б. С. Крейденко, Б. А. Симонов, Р. Скаллер. Анализу проблем библиотерапии посвящен целый ряд статей в периодических изданиях: журналах «Детская литература», «Библиотековедение», «Библиотека».

В настоящее время библиотерапия переживает период осмысления своего предмета, метода, целей. Возможность лечения чтением привлекает в настоящее время все больше внимания научных и практических работников, стремящихся максимально использовать возможности книг.

2. **Особенности лечение книгой**

**Библиотерапия** – наука, нацеленная на формирование у человека навыков и способностей противостоять неординарным жизненным ситуациям (болезням, стрессам, депрессии и т. д.), укреплять силу воли, наращивать интеллектуальный и образовательный уровни. [2] В основе библиотерапии лежит использование специально отобранного для чтения материала как терапевтического средства.

**Библиотерапию условно можно разделить на два вида**

Целенаправленная библиотерапия способствует воспитанию силы воли, оптимизма, утверждению веры в себя.

Нецеленаправленная библиотерапия служит для поднятия настроения, отвлечения читателя от навязчивых мыслей о проблем

**Основные задачи**

1. Достижение лучшего понимания своих проблем.
2. Расширение возможностей их вербализации.
3. Включение этих проблем в контекст общественно выработанного опыта.

Положительный эффект достигается путем систематического чтения специально подобранных книг. 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.

При выборе литературы для чтения определяющими становятся такие факторы, как личностные особенности, социальный опыт, образовательный и культурный уровни.

**Степень эффективности процесса библиотерапии определяют три основных компонента**

1. Профессиональный уровень специалиста-библиотерапевта.
2. «Качество» библиорецептур (книг, подобранных библиотерапевтом с учетом проблем пациента).
3. Мотивация чтения, читательские ожидания и эмоционально-ценностные установки
4. Книги – мощные инструменты, которыми можно воздействовать на мышление людей, на их характер, формировать их поведение, помогать в решении проблем. Причина этого заключается в том, что при чтении происходит активизация ряда важнейших психотерапевтических процессов

**Психотерапевтические процессы в библиотерапии**

***Неспецифические процессы***

|  |  |
| --- | --- |
| Успокоение | можно получить, читая авторитетных авторов медицинской литературы (например, Д.Фурст.«Невротик…»), где больной убеждается, что его нарушения функциональны, не опасны. А также специально подобранная философская, публицистическая, художественная литература (например, «Былое и думы» А.Герцена, где он описывает «ранние несчастия, пронёсшиеся укрепляя своими ударами молодую жизнь»). |
| Удовольствия | от чтении больной получает, убеждаясь в том, что герой книги( например, Николенька из « Детства, отрочества и юности» Л.Толстого, Джен Эйр из романа Шарлоты Бронте) переживает трудности также как и он. Больной испытывает радость, когда лучше героя справляется со своими проблемами. |
| Чувство уверенностив себе | вера в свои возможности часто возникает при чтении биографий, воспоминаний, писем выдающихся людей с интересной, но нелёгкой судьбой (например Л.Толстой «Исповедь», «Путь жизни»; Ф.Достоевский «Дневник писателя»; А.Чехов «Письма»). При этом больной видит, что они так же, как и он, переживали неуверенность |
| Высокая психическая активность | может быть вызвана большинством литературных жанров. Например, стихотворение Тютчева «Люблю грозу в начале мая…» это призыв к обновлению жизни, озарение её смысла. Нередко лёгкие жанры детектива, научной фантастики, юмора лучше активизируют пациента, чем серьёзная беллетристика. |
| Общее постоянное психическое развитие личности | стимулирует целостность личности, тенденции к сложным компенсаторным реакциям, более творческому преодолению трудностей. Необходимо постепенно переходить от научной литературы к биографической, философской, беллетристике, где больше ощущений, эмоций, влечений. |

***Специфические процессы***

|  |  |
| --- | --- |
| Контроль | над психическими процессами путём их усиления или ослабления. Особое значение имеют медицинские, научные, научно-популярные книги из области психиатрии и психологии (например, Д.Фурст, С.Консторум, Э.Кречмер, П.Ганнушкин, А.Кемпински, В.Рожнов и М.Рожнова, К.Обуховский, К.Имелинский и др. Из беллетристики:В.Лихоносов «Тоска-кручина», Г.Матевосян «Оранжевый табун», В.Потанин «Пристань» и др.) |
| Эмоциональная переработка | способность пациента, проявляя личные эмоции, сравнить их с эмоциями других людей при коррекции со стороны врача (произведения Чехова). |
| Тренировка | чтобы пациент старался как можно чаще чувствовать, желать, думать, делать то, что ему даётся с трудом. (чтение С.Консторума, К.Имелинского, М.Зощенко, автобиографии Б.Нушича и М.Твена, стихи А.Фета.) |
| Разрешение конфликта | Это способы решения ситуаций, например описанных в книгах В.Лихоносова, В Потанина, Ю.Нагибина. |

Неспецифические психотерапевтические процессы воздействуют на всю личность. Специфические психотерапевтические процессыв библиотерапии характеризуются : более узкой, специальной направленностью на нарушения и на личность преимущественно через какой-либо один психический процесс: мышление, чувство, деятельность. [1]

**3. Библиотерапия в работе с обучающимися**

Беседы о книгах с детьми - это чтение с пояснениями, где главная цель помочь воспринять содержание, понять главную мысль автора, обращая внимание на то, какими лексическими средствами она выражена. В процессе беседы задаются вопросы, которые побуждают детей выражать свое отношение к прочитанному: О чем книга? Она тебе понравилась? Почему? А кто там самый хороший? А плохой? Почему этот мальчик поступил так? Ты бы тоже так сделал? А почему книжка так называется? и т.д. Беседу после чтения лучше проводить не сразу, а когда улягутся первые впечатления, если только ребенок не захочет сам сразу поделится своими переживаниями после прочитанного.

Среди причин, по которым литература может быть использована для "терапии духа", называются следующие: отвлечение от грустных мыслей, нежелательного страха; снятие ненужного равнодушия или нетерпения, повышение управляемости, побуждение к рассмотрению собственных проблем со стороны; помощь в проведении времени (в больнице).

**Заключение**

Библиотерапия, имеет свои особые средства воздействия, опирается на мощный ценностно-духовный потенциал мировой художественной литературы.

     В настоящее время библиотерапия — это использование возможностей чтения для решения широкого спектора задач. Важно подчеркнуть, что библиотерапия как научная дисциплина особенно полезна и важна еще и потому, что она непосредственно адаптировала и усвоила актуальные идеи и приемы, связанные с возможностями через книгу положительно влиять на человека.

     Библиотерапевтическую работу, понимаемую как процесс педагогический, преподавателю необходимо проводить в тесном содружестве с психологом, который может взять на себя не только построение стратегии воздействия, но и диагностику особенностей читательского и личностного развития, а также развивающего и библиотерапевтического эффекта библиотечных мероприятий.

**Используемая литература**

1. Алексейчик А.Е. Библиотерапия // Руководство по психотерапии / Под ред. В.Е. Рожнова. - Т.: Медицина, 1985. - С.304-319
2. Дрешер Ю Библиотерапия : Учеб. пособие / Ю.Н. Дрешер. - М. : Шк. б-ка, 2003 (Ульяновск : ГУП Обл. тип. Печ. двор). - 222 с.
3. Кабачек О.Л. Библиотерапия как она есть // Библиотечный психолог: грани творчества. – М., 2002. – С. 47-230.