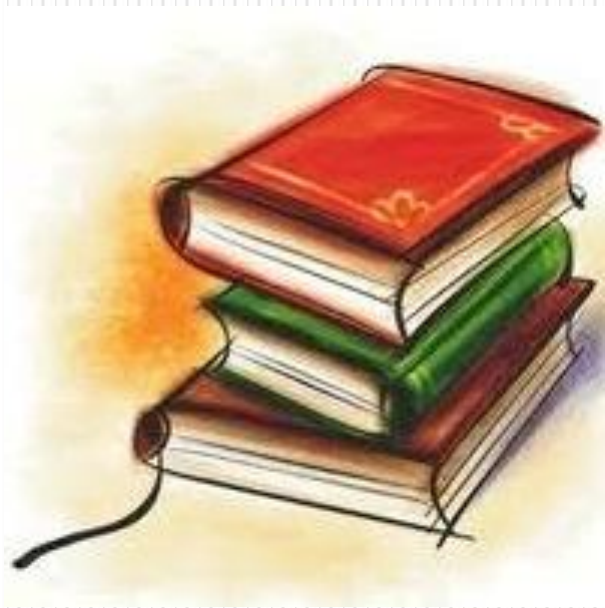


# Библиотерапия



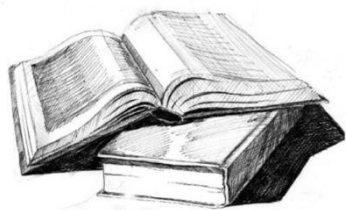
Подготовила студент  
заочного отделения  
384 группы  
Фазлиахметова Лейсан

# Содержание:

1. Определеие библиотерапии.
2. История библиотерапии.
3. Принципы библиотерапевтической деятельности.
4. Объект библиотерапии.
5. Цели библиотерапии.
6. Психотерапевтические процессы при библиотерапии.

# Определение

## библиотерапии



от лат. *biblio* — книга и  
гр. *therapia* — лечение, уход за больным

**психотерапевтическая методика,  
помогающая клиенту позитивно  
перестроить собственную личность через  
его контакт со специально подобранными  
различного рода литературными  
произведениями.**

# История библиотерапии

- Библиотерапия – это направление психотерапии, которое появилось в начале 20-го века. Впервые о нем упоминается в 1911 году в книге американского психолога Льюиса Уэллеса «Психология и искусство». Уэллес предложил использовать книги как средство для самознания и личностного роста.
- В 1936 году русский врач И.Е. Дядьковский опубликовал в журнале «Психическое воспитание» статью о библиотерапии как о новом методе психотерапии. В 1939 году назвала библиотеку "аптека души" Мария Мухоморова, библиограф и просветитель Николай Александрович Добролюбов в институте Ж.-Ж. Руссо основал новое направление в психотерапии – библиопсихологию.
- В 1940 году И.З. Вильямский в психоневротическом госпитале, потом в психоневрологическом госпитале начал применять библиотерапию в лечении пациентов. Доктор Мария Мухоморова активно пропагандировала этот метод лечения и в 1945 году в библиотеке создала широкий научный отдел.
- В 1946 году по инициативе профессора Вельяминова в базовом психоневрологическом госпитале (Хмельницкая область) было создано отделение библиотерапии. Начали работать в библиотеке в 1947 году.

# Принципы библиотерапевтической деятельности:

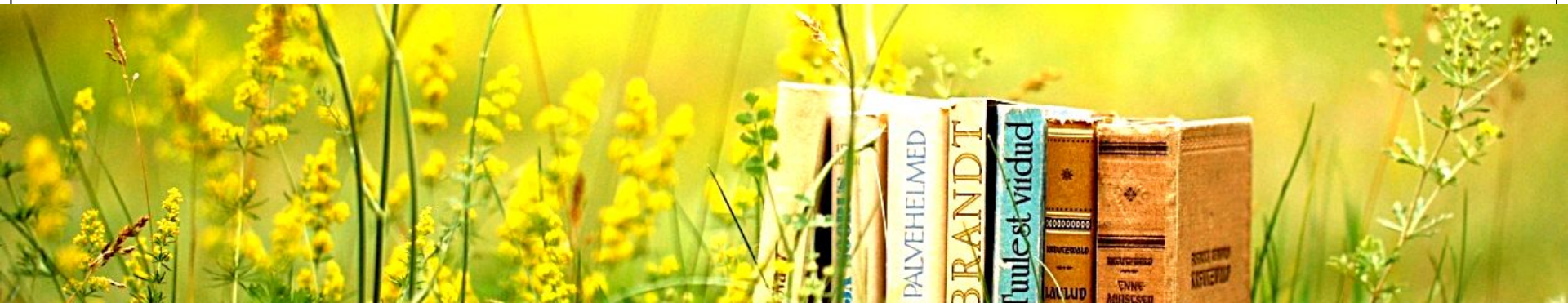
- **Дифференцированный подход** к читателям на основе их изучения. Суть его состоит в утверждении, что сила психотерапевтического воздействия книги возрастает, если она адресуется не читателю вообще, а определенному человеку, максимально соответствует специфике его кризисной или дискомфортной ситуации, согласуется с его потребностями, интересами, запросами.
- **Систематичность.** Его суть заключается в том, что создание четкой системы библиотерапевтической деятельности обеспечивает успех воздействия психотерапевтических ресурсов литературы.
- **Плюрализм.** Состоит в том, что библиотерапевт признает естественным право читателя на свободу выбора из представленных ему психотерапевтических ресурсов литературы тех, которые, согласно его личным представлениям, позволяют преодолеть кризисные ситуации.
- **Диалогичность.** Движущей силой эффективного библиотерапевтического процесса являются диалоги: библиотерапевта с библиотерапевтом; библиотерапевта с читателем; читателя с самим собой; читателя с автором книги; читателей между собой.
- **Наглядность.** Посредством зрительного канала воспринимается максимальное количество информации, и она является наиболее запоминающейся.

# Объект библиотерапии

- Взрослые и дети здоровые физически, но с различными аномалиями в развитии психики.
- Дети и взрослые с различными физическими нарушениями.
- Одаренные дети.
- Дети с аномалиями в развитии.
- Дети с недостатками зрения и слуха.
- Дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата с различными формами ДЦП.
- Дети-сироты.
- Дети с сенсорной депривацией.
- Дети перенесшие различные психотравмирующие ситуации, психологический стресс.

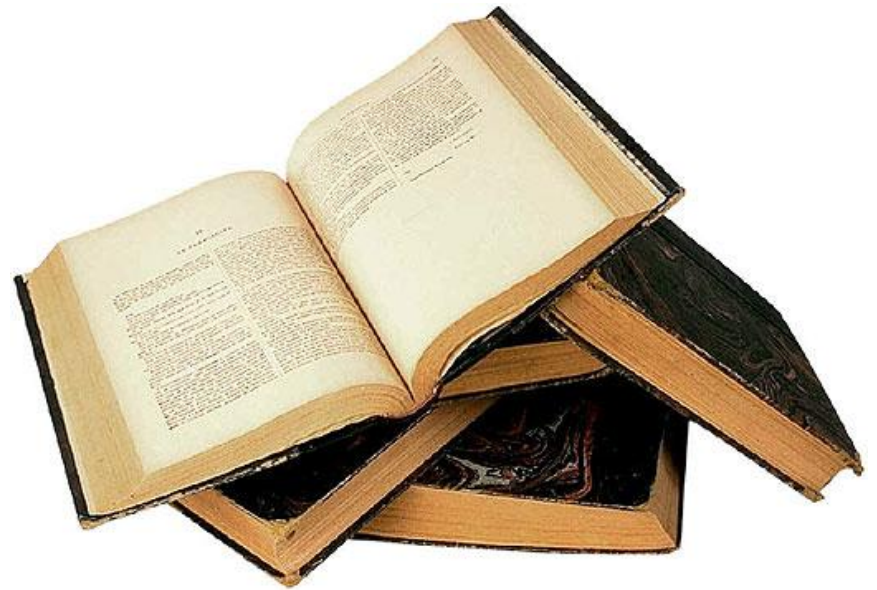
# Основные цели библиотерапии:

- 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.



# Психотерапевтические процессы при библиотерапии:

- 1. неспецифические;**
- 2. специфические.**





# Неспецифические процессы

1. Успокоение. Клиента может успокаивать специально подобранная публицистическая, художественная литература. Чтение такой литературы приводит клиента в состояние покоя, умиротворения.
2. Удовольствие. Люди с проблемами чувствуют себя отделенными от мира своей проблемой и ограничены в получении удовольствия из этого мира. Чтение хорошей книги, особенно если книга достаточно сложная или динамичная, дает клиенту необходимое дополнительное удовольствие.
3. Чувство уверенности в себе, вера в свои возможности у клиента возникает при чтении биографии, автобиографии, воспоминаний, писем выдающихся людей и чтении книг, где персонажи с трудной судьбой тем не менее с достоинством выходят из достаточно сложной жизненной ситуации.
4. Большинство литературных жанров могут вызывать высокую психическую активность, которая стимулирует нормальные и защитные психические реакции, подавляя негативные, что способствует исчезновению травмирующих переживаний.

# Специфические процессы

- 1. Контроль над психическими процессами** путем усиления их повторением, воспроизведением деталей или ослабления по средством анализа, оттеснения другими воспоминаниями и эмоциями может изменять воздействие на личность, как обычных, так и невротических переживаний. Контроль можно разделить на несколько степеней.

Первая - понимание своей невротической симптоматики, ее субъективности, воздействия на нее гетеро- и аутопсихогенных факторов;

вторая - понимание роли собственной личности в развитии болезни;

третья - осознание своих истинных отношений к важнейшим жизненным проблемам.

## **2. Эмоциональная переработка.**

Суть ее - способность пациента проявляя личные эмоции, сравнивать их с эмоциями других людей при поддержке и коррекции со стороны врача. Это позволяет больному научиться наиболее оптимальным реакциям и действиям, помогает избегать слишком бурных, слабых, или извращенных эмоциональных реакций. Литература в этом случае дает возможность сделать это с таким же эффектом, как и проведение функциональных тренировок, групповой терапии, организовать которые более сложно.

### **3. Тренировка.**

Суть ее в том, чтобы пациент старался, как можно чаще чувствовать, желать, думать, делать то, что ему дается с трудом. Таким образом тренируются, укрепляются нормальные психические процессы и вытесняются патологические. При библиотерапии это осуществляется, "проигрыванием" в воображении диалогов, поведения альтернативного по сравнению с действующими лицами произведения, учитывая свои особенности: меньший опыт, храбрость и др.

#### **4. Разрешение конфликта.**

Это своеобразный синтез контроля, эмоциональной переработки и умения, полученного в результате тренировки, - в применении к конкретной жизненной ситуации. После прочтения пациентом книги, терапевт спрашивает пациента, как, по его мнению, преодолевал бы его трудности автор этой книги или главный герой.

# Литература с точки зрения библиотерапии.

Восприятия, чувства, интересы, возможности здорового и больного человека весьма различны. Практика показывает, что для терапевтической литературы особенно важны: взаимосвязь произведения с актуальным состоянием и проблемами больного, наличие специфических знаний, фактов, позволяющих находить суть, причину явлений, быть независимым от авторитетов. Необходимо наличие кратких точных формулировок для разнообразных жизненных ситуаций, создающих реальное представление о том, каким должен быть мир, с выявлением противоречий между идеалами и реальностью. Литература должна учить читателя ставить перед собой цель и находить пути к ее достижению.



# Список литературы:

1. Алексейчик А.Е. Библиотерапия // Руководство по психотерапии / Под ред. В.Е. Рожнова. - Т.: Медицина, 1985. - С.304-319.
2. Дрешер Ю. Основы библиотерапии: теория и практика /Ю. Дрешер .- М., 2002 .- Прилож. к газ. «Шк. б-ка».- № 13 (73).
3. Лекарство для души: применение библиотерапии в библиотеке: Метод. рекомендации [Текст] / Сост. Н.В. Аверьянова.- Тамбов, 2004. - 24с.
4. Минутко В.Л. Справочник психотерапевта [Текст] / В. Л. Минутко. - СПб.: Питер, 2002.-С.32.
5. Жукова, В.И. Библиотерапия: история и современность [Текст] / В.И. Жукова // Сила печатного слова. - Ростов н/Д, 2004. - С. 5-10.