**Государственное бюджетное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 422**

**Библиотерапия**

**Творческая работа**

****

|  |
| --- |
| **Директор:**  **Богданова Ольга Николаевна**  **Юридический адрес:**  **Кронштадт, проспект Ленина, д.6**  **Автор:**  **заведующая библиотекой**  **Горнова Виктория Григорьевна** |

**Кронштадт**

**2013**

**Библиотерапия.**

*Книги добру научили меня,*

*Книги дарили надежду и силу,  
 И помогали, как будто родня,*

*В дни, когда всё мне казалось немилым.   
 Т. Бондаренко*

В течение всей жизни мы с вами читаем книги. Некоторые из них надолго остаются в душе, а бывает, и переворачивают жизнь. Другие-оставляют нас равнодушными, а то и вовсе вызывают досаду и раздражение. Современный человек испытывает чрезвычайно высокие психологические нагрузки, связанные с постоянно возрастающим объемом информации и ускоряющимся темпом жизни. Всем известно, что чтение способствует преодолению дискомфортных состояний и стрессов, т.к. подлинно художественное произведение способно привести в гармонию разум и чувства. При этом никто специально не вспоминает о понятии «библиотерапия», а между тем само слово и понятие существуют. Сложное слово «библиотерапия» образовалось из слияния трех областей знаний. Одна из них принадлежит наукам, изучающим книгу; другая - наукам о душе человека; третья область -наукам о чтении, связывающим обе вместе и обеспечивающим действенность библиотерапии.

Библиотерапия нацелена на формирование у читателя навыков и способностей противостоять неординарным ситуациям (болезням, стрессам, депрессии и т.д.), укреплять силу воли, наращивать интеллектуальный и образовательный уровень.

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 и показать, как они эти проблемы решали. Библиотерапию можно условно разделить на 2 вида: 1. Целенаправленная — способствующая воспитанию силы воли, оптимизма, утверждению веры в себя. 2. Нецеленаправленная — служащая для того, чтобы просто поднять настроение, отвлечь читателя от навязчивых мыслей о своей проблеме. Библиотерапия появилась много лет назад. При входе в библиотеку египетского фараона Рамзеса II висела табличка: «Лекарство для души». Так еще в далекие времена понимали значение книги. Лечение с помощью книг применялось и в первых библиотеках Греции. Пифагор, крупный ученый – математик и известный целитель, наряду с травами и музыкой успешно использовал прозу и стихи для лечения ряда заболеваний. В Европе начало излечения книгой положили первые церковные библиотеки, в которых хранились книги религиозного содержания, приносящие верующим успокоение и надежду. В эпоху Возрождения библиотерапию в лечебных целях стали активно использовать практикующие врачи. Так, английский лекарь XII века Т.Сагейдем советовал своим пациентам читать «Дон Кихота» Сервантеса для поднятия жизненного тонуса. В России библиотерапия не сразу получила широкое распространение. Ведущую роль в обосновании методов библиотерапии сыграли труды Н. Рубакина, его библиопсихологическая теория. В своей работе «Среди книг» он писал: "Три великие силы содержатся в книге — знание, понимание, настроение». И именно библиотекам уготована роль «прописать» каждому «лекарство для души». Мне, как школьному библиотекарю, хотелось бы немного порассуждать о библиотерапии для детей.

Присущая каждому человеку, а ребенку особенно, потребность в общении с прекрасным исключительно высока. У детей прочитанное слово способно вызвать самые различные эмоции: горе и печаль, счастье и радость. Наблюдая за читающим человеком, по выражению его лица можно почти безошибочно определить, какое произведение он читает: радостное, веселое или грустное, печальное.  Применяя библиотерапию для детей, специалисты выделяют одно из направлений – «мотивационное», нацеленное на мобилизацию духовных сил ребенка, на успокаивающий и отвлекающий эффект. Ведь библиотерапия скорее не столько лечение, сколько профилактика психологических и нравственных «болезней», формирование терпимости, милосердия и душевной теплоты. Читая художественное произведение, ребенок проигрывает определенные жизненные ситуации, погружается во внутренний мир героев и примеряет его на себя. На материале художественных произведений дети учатся жить, адекватно себя оценивать и ориентироваться в современном мире.  
Эффект оздоровительного воздействия литературных героев объясняется тем, что они несут в себе мощный положительный заряд.  
Я спросила у четвероклассников, на месте каких литературных героев они хотели бы оказаться. Самыми популярными оказались: Элли, Том Сойер, Мушкетеры, Человек-паук, Алиса и, конечно же, Гарри Поттер.  
Среди конкретных произведений были названы: «Лев, колдунья и платяной шкаф» Л. Кэролла, все книги Дж. Ролинг о Гарри Поттере, «Затейники» Н. Носова, «Королевство кривых зеркал» В. Губарева, « В стране невыученных уроков» В. Гераскиной, «Приключения желтого чемоданчика» Л. Прокофьевой, «Старик Хоттабыч» Л. Лагина и многие другие. Среди книг, которые хотели бы перечитать вновь, ребята назвали: «Остров сокровищ» Р. Стивенсона, «Пеппи – Длинный Чулок» А. Линдгрен, «Волшебник Изумрудного города» А. Волкова, «Муфта, Полботинка и Моховая борода» Э.Рауда.

Радует, что дети читают в основном признанную литературу. В.Г. Белинский писал о том, что в восприятии художественной литературы первая стадия-«стадия восторга», вторая - стадия истинного наслаждения и третья - влияния художественного произведения на личность читателя. Любовь к чтению можно отнести к здоровьесберегающей технологии, т.к. физическое здоровье напрямую связано с душевным состоянием. Особое место в библиотерапии занимают детективы и приключения, благодаря таким особенностям, как лёгкость слога, динамичный сюжет, необычность многих обыденных явлений. При чтении детектива ребенок мысленно рискует, пытается анализировать, тренирует находчивость и внимание к мелочам.

Не менее полезна и фантастика. Придуманная страна мечты переносит ребенка из реальной жизни в фантастическую среду, где, преодолевая различные неожиданные ситуации, ребенок чувствует себя смелым, находчивым, значительным, однако испытывает комфортное чувство защищенности. Нельзя не сказать о целительных свойствах юмористической и сатирической литературы. Смех обладает наибольшим оздоравливающим влиянием на ребенка. Его лечебные свойства давно известны. Смех улучшает кровообращение, снимает боль. Без смеха, как говорят сами дети, «человек станет унылый, злобный, неинтересный». «Радостное чтение» должно чаще входить в систему нашей работы как средство против агрессии, плохого настроения и скуки, пробуждая в ребенке положительные эмоции. Не случайно именно веселые книги пользуются неизменным спросом у детей. Улыбка, радостное настроение помогают противостоять болезням. Недаром известный французский гуманист, врач и писатель Франсуа Рабле (XVI в.) в предисловии к своему сатирическому роману «Гаргантюа и Пантагрюэль» писал, обращаясь к читателям: «Итак, забавляйтесь, друзья, и веселите себя этим чтением, телу на удовольствие, почкам на пользу!»

Согласно опросу, более половины учащихся нашей начальной школы читают именно такие книги. Среди любимых юмористических книг были названы рассказы В. Голявкина, В. Драгунского, Э. Успенского, Г. Остера и многих других.

Трудно переоценить значение сказки для поддержания душевного мира и покоя детей любого возраста. Сказка становится для них неким душевным оберегом. «Какая бы тень не набежала на вашу жизнь, посетила ли вас тревога о судьбе России, придут ли мысли черные о вашей личной судьбе или просто жизнь покажется «несносной раной», — вспомните о русской сказке и прислушайтесь к ее тихому, древнему, мудрому голосу».— Так определил целебную силу русской сказки замечательный философ И.А. Ильин.

В чем же ее «лечебная» значимость сказки? Главные лекарства сказки — это добро, радость, справедливость, победа слабого существа над силами зла, вера в способность человека жить мудро, поступать красиво и гуманно. В сказках отражен опыт проживания эмоциональных кризисов, характерных для юной личности, и предложены пути их разрешения. Библиотерапевтическая значимость сказок заключается в том, что в них всегда обнаруживаются необычные средства, помогающие герою справиться с трудностями и с честью преодолеть их.

На некоторых читателей особенно сильное влияние может оказывать драматургия, благодаря большей концентрированности действия и наглядности. При чтении пьесы ребенку легче отождествиться с действующим лицом, чем при чтении рассказа. Пьеса нередко лучше учит читателя диалогу и правилам общения. Примером тому служат пьесы С.Я. Маршака «Двенадцать месяцев» и «Кошкин дом», которые были названы любимыми у второклассников.

Огромные возможности для поддержания душевного здоровья детей имеет поэзия. Аллегория, художественная ёмкость слова, рифма и ритм способны эмоционально заряжать, привносить положительную энергетику, одухотворять и возвышать. А.С. Пушкин писал: «Поэзия, как ангел-утешитель, спасла меня. И я воскрес душой».

Не могу не упомянуть о пословицах и поговорках. Я попросила детей написать, какие пословицы и поговорки могут в трудных ситуациях помочь человеку, а какие – навредить. Вот что у нас получилось:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Поможет** | **Навредит** |
| **Я трус** | Смелость города берет. | Трус умирает дважды. |
| За правое дело стой смело. | У страха глаза велики. |
| **У меня нет друзей** | Нет друга - ищи, а нашел - береги. | Один в поле не воин. |
| Один за всех - все за одного. | Одна пчела много мёда не наносит. |
| **Мне грустно** | Возьми книгу в руки – не будет скуки. | Кто духом пал, тот пропал. |
| Делу - время, потехе -час. | Хоть волком вой. |
| **Я ничего не умею** | Была бы охота, будет ладиться работа. | Не всякому всё даётся. |
| Не боги горшки обжигают. | Каков строитель, такова и обитель. |
| На этом примере видно, что печатное слово может быть ещё и стрессогенным. Библиотекарям и педагогам нужно помнить об этом и своевременно исключать такие книги из круга чтения детей. Стрессы переживает практически каждый человек, и дети не исключение. Конфликтная ситуация в школе, ежедневная подготовка к выступлению в классе у доски могут вызвать ухудшение состояния здоровья. Возрастает артериальное давление, повышается сердечный ритм, появляется раздражительность. Здесь и придет на помощь библиотерапия, она найдет ключ к душе читателя.  Начавшись когда-то тоненьким ручейком в больницах и церквях, библиотерапия превратилась в оздоровительную реку, в которую может окунуться каждый, кто не утратил интереса к чтению и кто хотел бы остаться Человеком. | | |

Подводя итог, можно твердо сказать - библиотерапия необходима!

Однако надо признать, что библиотерапия применяется врачами довольно редко. Поток документов всё возрастает, и всё меньше времени становится для бесед с пациентом. И только в библиотеке свершается неспешный «обряд общения» с юным читателем. В библиотеке по-другому идет время, здесь иной тон общения. Ребенку здесь более комфортно потому, что в библиотеке не требуют, а предлагают и помогают. Не зря стала крылатой поэтическая строка Беллы Ахмадулиной: *«Даруй мне тишь твоих библиотек…»*.  
Библиотекарь – это посредник между автором и читателем, он приобщает детей к книжной культуре – а значит, запускает процесс самолечения книгой.

**Список литературы:**

1. Александров В.П. Сквозь призму детства /В.П. Александров //Дет. лит. Сб. ст. — М., 1998. — С. 8–70.
2. Беленькая Л.И. Ребенок и книга: О читателе восьми-девяти лет /Л.И.Беленькая; Предисл. А.Парфенова. — М.: Книга, 1969. — 167 с.
3. Библиотерапия — новое направление в работе детских библиотек: История вопроса и современность /Сост. В.В.Климова. — Тамбов, 2001. — Вып. 1. — 16 с.
4. Гончарова А. Смех — отличное лекарство /А. Гончарова //Б-ка. — 2000. — №10. — С. 77–78.
5. Дрешер Ю.Н. Кого и как лечит книга /Ю.Н. Дрешер //Б-ка. — 1999. — №3. — С. 68–70
6. Ильин И. Духовный смысл сказки //И. Ильин //Лит. в шк. — 1992. — №1. — С. 2–10.
7. Ильина В. Читают ли дети в читающей стране? /В. Ильина //Б-ка в шк. — 2001. — №5. — С. 4.
8. Клюшина Н. Библиотерапия /Н. Клюшина, М.Сапоровская //Библиотекарь. — 1991. — №9. — С. 51–52.
9. Концепция национальной программы «Чтение» //Дет. лит. — 2002. — №2. — С. 4–11.
10. Лебедева А.И. Чтение не становится любимым занятием /А.И. Лебедева //Б-ка. — 1993. — №4. — С. 10–12.
11. Лисицин Ю.П. Искусство и здоровье /Ю.П. Лисицин, Е.П. Жиляева. — М.: Знание, 1974. — С. 29–37.