

Тема «Библиотерапия»

Библиотерапия

Библиотерапия (от лат. *biblio* – книга и греч. *therapia* – лечение) является разделом психотерапии читателей, использующим художественную литературу в качестве одной из форм лечения словом. Библиотерапия предполагает чтение книг и журналов для регенерации нервной системы и психики человека. Также она исследует возможности профилактической работы с книгой. В основе библиотерапии лежит практическая деятельность в сфере воздействия книги за счет правильно подобранного материала для чтения, а также методы и формы работы с читателями, требующими особого ухода. Библиотерапия очень эффективна при работе с детьми, чье воображение активно содействует ее терапевтическому эффекту.

Автор технологии

Термин библиотерапия (от греческого «библио» – книга, «терапия» – лечение) означает книголечение или лечение книгой. Слово – это как научное понятие впервые было предложено в 1916 году Ассоциацией больничных библиотек США. Родоначальником библиотерапии считается шведский невропатолог Яроб Биллстрем. Принято считать, что библиотерапия возникла в 20 веке. Однако влияние чтения книг на самочувствие человека было замечено давно. В античные времена влиянию книг на человека придавалось большое значение. Греческие легенды, пьесы и поэмы вызывали чувства радости, жалости, страха и т.д., оказывая тем самым лечебное воздействие на человека. Древние греки ассоциировали понятие «книга» с понятием «душевное здоровье». Платон Аристофан Пифагор.

Авиценна В средние и более поздние века книгам придавалось не меньшее значение. Авиценна — ученый, философ, врач — в «Книге исцеления» писал «о трех средствах в руках врача», и первым из них было слово. Э. Роттердамский лечил нарывы на лице чтением смешных книг. Английский врач Т. Сайденгем, практиковавший в XVIII в., «выписывал» своим больным популярную в то время книгу М. Сервантеса «Дон Кихот».

Сущность воздействия

Основой воздействия детской литературы на психику ребенка является процесс его отождествления с положительным героем. Такая идентификация стимулирует нравственное развитие и позволяет перенимать желательные социальные модели поведения. Ребенок пытается понять мотивы действий героев. Это помогает ему оценить собственное поведение и управлять им.

Сказки через их особый мир и ценности учат оптимизму, побуждают к борьбе с трудностями, дают позитивные модели поведения, склоняют к размышлениям, рефлексии и желанию найти ответы на множество вопросов, связанных с реальным миром. Благодаря им у молодого слушателя развивается любовь к природе. Изучение сказок других стран мира позволяет формировать понимание и уважение к людям разных культур.

Сказки существенно влияют на нравственное развитие ребенка. Они показывают детям важнейшую правду о жизни, а именно иллюстрируют им существование добра и зла. Такие ценности наглядно представлены в них посредством поведения героев и демонстрируют тем самым их практическое применение. В результате действий героя ребенок узнает, каковы последствия определенного поведения и кто такой хороший (или плохой) человек.

Методика

Самоподготовка психокорректора

Методика библиотерапии условно делится на несколько основных этапов.

На первом этапе психокорректор готовится к проведению занятий. Он составляет списки литературных источников и анализирует их содержание с точки зрения возможности использования в целях психокоррекции. Этот список книг будет играть роль библиотерапевтической рецептуры.

Выбрав подходящие источники, необходимо составить к ним небольшие аннотации, содержащие ссылки на конкретные разделы и главы, в которых отражены наиболее важные темы, а также личные мнения авторов. Это должно помочь психокорректору быстро ориентироваться в материале в процессе работы с клиентом.

Рекомендуется вошедшие в рецептуру книги собрать в собственном архиве, чтобы при желании клиенты могли ими воспользоваться. В этих экземплярах можно также разрешить клиентам делать самостоятельно пометки на полях – это может пригодиться при постановке диагноза.

Оценка возможностей метода

Прежде, чем приступить непосредственно к занятиям, следует ориентировочно оценить эффективность библиотерапии применительно к конкретному клиенту. С этой целью необходимо задать ему следующие вопросы:

Какие из прочитанных книг произвели на Вас наибольшее впечатление и почему?

Какие книги сильнее всего повлияли на Вас?

Кто из авторов более всего похож на Вас?

Кто из персонажей более всего похож на Вас?

На основе полученных ответов следует определить приоритетные жанры литературы и количество книг, обязательных к прочтению. Эта информация может быть полезна и в том случае, если библиотерапия будет назначена в качестве вспомогательной методики.

Отработка системы чтения

В процессе подбора книг для клиента А.М.Миллер рекомендует соблюдать следующие принципы:

Доступность изложения

Духовная близость главного героя читателю

Максимальное сходство описываемой ситуации с обстоятельствами, в которых находится клиент

Последнее условие имеет особую важность в случае личностного или межличностного конфликта.

На протяжении курса библиотерапии клиенту рекомендуется вести дневник читателя. Анализ записей, сделанных в дневнике, помогает проникнуть в специфику субъективной интерпретации литературных произведений, который основан на личном пристрастном восприятии, и может пригодиться как в целях диагностики, так и для оценки результатов коррекции. Для повышения эффективности терапевтического воздействия клиентам рекомендуется обязательно резюмировать прочитанный материал.

Если библиотерапия выбрана в качестве основного средства, то чтение книг следует выполнять с соблюдением установленной последовательности тем и последующей отработкой прочитанного материала. При этом рекомендуется максимум внимания обращать на специальные издания, а также литературу биографического и мировоззренческого характера.

Занятия в группе

При формировании группы следует учитывать уровень начитанности и читательские предпочтения каждого её участника. Группа должна включать от пяти до восьми человек. Специально для них следует подобрать небольшие по объему художественные произведения, которые будут читаться на групповых занятиях. После этого следует провести дискуссию, в ходе которой будет выявлена структура межличностных отношений, определится отношение к самому процессу чтения, а у малочитающих клиентов, возможно, появится интерес к литературе. Все это позволит участникам группы озвучить свои личные проблемы и переживания в опосредованной форме.

Приемы

Чтение вслух. Во время сеанса один из группы пациентов читает отдельную главу или эпизод вслух, затем происходит обсуждение и анализ прочитанного. Также возможен вариант чтения по ролям, прослушивание аудиозаписей. В данной методике терапевт не обращается к конкретным проблемам присутствующих. Он лишь подбирает эпизоды так, чтобы это соотносилось с проблемами группы. Каждый участник проводят собственные параллели, делает выводы.

Пересказ. Пациенты пересказывают отдельные эпизоды из прочитанного произведения, высказывают свое мнение и виденье. Иногда пересказ происходит от имени героев, с их точки

зрения. Роли героев распределяются между участниками, и пересказ ведется от имени каждого из них. Это прекрасно помогает посмотреть на ситуацию под другим углом.

Сочинение собственных произведений. Это может быть сочинение собственных рассказов, отдельных сцен или стихов. Иногда участникам предлагается придумать будущее для героев, меняя тем самым сюжетную линию. После чего произведение прочитывается вслух в группе, происходит обсуждение и анализ.

Иллюстрирование. Данный метод предлагает пациенту или группе попробовать себя в роли художников-иллюстраторов. Участники могут рисовать иллюстрации как к произведению в целом, так и к отдельным его частям. Можно изобразить героев, их отношения, отдельные сцены. Иллюстрации также могут носить образный, аллегорический характер. Данный метод библиотерапии служит способом косвенной диагностики.

Отождествление. Этот метод носит характер домашнего задания и предлагает пациенту отождествить себя с персонажем. В качестве домашнего задания пациенту предлагается прочесть отдельные отрывки произведения и провести параллель между собой и героем, оценить возможности, сопоставить характеры и ситуации. При встрече с терапевтом пациент излагает суть прочитанного с позиции героя. Это значительно расширяет восприятие, помогает человеку поставить себя на место других людей.

Домашнее чтение, с последующим обсуждением. Метод предполагает еженедельные встречи терапевта и пациента. Терапевт подбирает литературу, и предлагает пациенту чтение отдельных частей различных произведений. Затем происходит обсуждение прочитанного. Здесь может применяться контрастное, параллельное или выборочное чтение.

Постановка – экспромт. В данном случае пациенты разыгрывают небольшие отрывки из произведения без заучивания ролей и репетиций. Каждый участник играет определенную роль и представляет персонажа именно так как видит его. У разных участников один и то же персонаж будет совершенно разным. Такая постановка предполагает множество вариантов: участники могут меняться ролями, может быть изменен ход развития сюжета, проигран новый сценарий.

Этапы работы

Основные этапы:

Психотерапевт составляет перечень произведений наиболее подходящий для конкретного пациента. Они обязательно должны соответствовать его проблеме, личности, характеру, уровню интеллекта и культурного развития.

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. Например, что из прочитанного было наиболее интересным? Какую пользу можно извлечь из прочитанного? Что вызвало сомнение, недоверие?

В ходе занятия пациент обязательно должен вести читательский дневник. Здесь можно записывать отдельные мысли и чувства, отношение к героям и ситуации и т.д.

Возможность применения в дошкольном возрасте

Свойство детской психики — отождествлять себя с положительным героем. Такая особенность, помогает перенимать положительные модели поведения, что облегчает задачу терапевта. Почти каждый ребенок склонен размышлять над поведением героя и оценивать собственное поведение. Тем не менее, дети иногда не видят грани между добром и злом в силу своего возраста. Задача терапевта с помощью детских произведений познакомить ребенка с этими понятиями.

Маленькие дети очень часто не осознают связи между поступком и его последствиями. Благодаря библиотерапии малыш учится видеть эту связь, учиться ответственности. Ребенок зачастую плохо владеет эмоциями, иногда чувствует страх. В данном случае терапевт подбирает литературу так, чтобы это могло успокоить малыша, настроить его на позитивный лад.

Библиотерапия используется не только в качестве основного метода, но и как вспомогательный процесс. Во втором случае она способствует решению конкретных узконаправленных задач —

коррекция отношений между родителями и детьми, коррекция поведения при эмоциональных срывах и т.д.

Еще одной полезной функцией библиотерапии является возможность использовать дополнительный материал для ведения дискуссии в группе или на индивидуальных сеансах с психологом.

Помимо перечисленных сфер применения данная методика может также служить одним из способов косвенной диагностики, что очень важно в психотерапевтической практике.

Плюсы данного метода

Юному пациенту не требуется специальная подготовка.

Терапевту не сложно подобрать произведение под конкретную проблему малыша.

Не требуется постоянный контакт терапевта и ребенка.

Получив рекомендацию, ребенок может читать самостоятельно или вместе родителями.

Ненавязчивость методики.

Здесь никто не критикует, не ругает ребенка, он самостоятельно распознает себя и свою проблему в герое и сюжете.

Для какой нозологической группы возможно применение технологии?

При работе с детьми с нарушением зрения наибольший акцент делается на использование библиотерапии.

Арт-терапия как вид психологической коррекции используется в дефектологии применительно к различным вариантам отклонений в развитии детей. Психотерапевтическое воздействие может дать значительные положительные результаты при учёте в работе возрастных, личностных, клинических особенностей детей.