

Библиотерапия

*Книги добру научили меня,
Книги дарили надежду и силу,
И помогали, как будто родня,
В дни, когда всё мне казалось немым.*
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.

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 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. 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.