

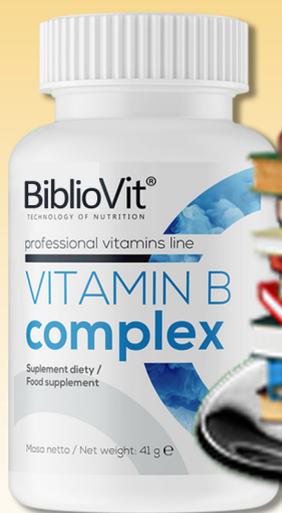
Министерство образования и науки Украины
Мариупольский государственный университет
Научная библиотека



Серия : Библиотекарью-практику
Выпуск 4

Библиотерапия

Методические рекомендации



Мариуполь 2018

Министерство образования и науки Украины
Мариупольский государственный университет

НАУЧНАЯ БИБЛИОТЕКА

Серия : Библиотекарь-практику
Выпуск 4

Библиотерапия

Методические рекомендации

Мариуполь
2018

УДК 028.02(076)

Ответственный за выпуск: директор научной библиотеки Мариупольского государственного университета А. П. Шакула

Технический редактор: И. А. Луханина

Рассмотрено и согласовано на заседании научно-методического совета научной библиотеки Мариупольского государственного университета.

Протокол № 1 от 6 марта 2018 г.

Б59 Библиотерапия : методические рекомендации / сост. В. В. Головач. – Мариуполь : МГУ, 2018. – 56 с. – (Сер. «Библиотекарь-практику»; вып. 4).

Методические рекомендации содержат актуальные методы и приемы, связанные с возможностями через книгу положительно влиять на человека. Также представлена информация по оптимизации процесса общения человека с книгой (на этапах предчтения, собственно чтения, постчтения), всего библиотечного обслуживания.

Рекомендовано библиотекарям отделов обслуживания библиотек разных систем и ведомств, занимающихся вопросами библиотерапии.

УДК 028.02(076)

Жизнь должна быть наполнена книгами,
которые наполнены жизнью

Аврелий Марков

Введение

Одним из самых важных коммуникативных каналов человека является речь. Основная масса людей любит общаться и чаще всего использует для этого устную речь. Однако существует еще один вид коммуникации, не менее важный – письменная речь, которая представляет собой устную речь, запечатленную на носителе информации. До недавнего времени основным носителем была бумага – книги, журналы, газеты. Сегодня ассортимент пополнился электронными носителями информации. Чтение – это то же общение, в котором посредником выступает носитель информации. И если полезно межличностное общение, то очевидным фактом становится и польза чтения.

Польза чтения огромна. Читая, человек познает для себя нечто новое, интересное, расширяет свой кругозор, обогащает лексикон. Чтение доставляет людям эстетическое удовлетворение. Можно сказать – это самый универсальный и простой способ развлечения, а также важная составляющая духовного и культурного самосовершенствования.

По утверждению психологов, чтение – неотъемлемый процесс на всех стадиях формирования личности. Начиная с детского возраста, когда книги ребенку читают вслух родители и заканчивая зрелым возрастом, когда человек духовно растет и переживает личностные кризисы. Неоценима польза чтения и в подростковом возрасте. Читая, подростки не только развивают память и мышление, они развивают и эмоционально сферу, учатся любить,

прощать, сопереживать, анализировать и оценивать поступки.

Поэтому польза книг совершенно очевидна. Книги позволяют вырастить и воспитать гармоничную личность. В процессе чтения у человека активно работает головной мозг, причем оба полушария, читая (работа левого полушария) человек постоянно рисует в своем воображении образы и картинки происходящего в сюжете (это уже работа правого полушария). Тем самым человек доставляет себе не только удовольствие от чтения, но и тренирует, развивает способности мозга.

Что касается носителей информации, то, несомненно, лучше всего читать бумажные издания. Человеческий глаз лучше воспринимает информацию, напечатанную на бумаге, чем ту, которая изображена на мониторе компьютера. Скорость чтения бумажного носителя более высокая, а нагрузка на глаза минимальна. Кроме физиологических причин, существует множество факторов, указывающих на пользу чтения именно печатных изданий [21].

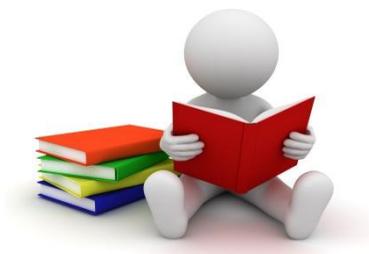
Книга в нашем сознании – это, прежде всего, хранилище знаний, передающая духовные традиции, культуру и искусство от поколения к поколению, соединяющая людей разных времен и народов посредством слова. Книга обладает уникальной способностью – врачевать людские души и тела. Во все времена люди замечали положительное влияние книги на здоровье и настроение человека [25].

Так как в современном мире человек испытывает большие психологические нагрузки, стремительно увеличивающийся объем информации, неблагоприятные условия окружающей среды, то сама жизнь привела к необходимости появления библиотерапии.

Переориентация на библиотерапевтическое направление, отвечающее потребностям читателей, позволит повысить престиж библиотеки как социального института, способного помочь человеку скорректировать негативные последствия социальных и личных изменений. Сегодня целесообразно говорить о библиотерапии как о лечении всеми библиотечными средствами не только отдельной личности, но и общества в целом.

Данные методические рекомендации содержат в себе актуальные методы и приемы, связанные с возможностями через книгу положительно влиять на человека. Также содержат информацию для оптимизации процесса общения человека с книгой (на этапах предчтения, собственно чтения, постчтения), всего библиотечного обслуживания. Сознательное использование приемов и методов психотерапии и библиотерапии поможет значительно повысить эффективность этой деятельности.

Рекомендовано библиотекарям отделов обслуживания библиотек разных систем и ведомств, занимающихся вопросами библиотерапии.



Раздел 1. **Основы библиотерапии**

1.1. История возникновения библиотерапии

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 еще в первых библиотеках Греции. Пифагор, крупный ученый – математик и известный целитель, наряду с травами и музыкой успешно использовал литературу, 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. Библиотерапия находилась под крылом церкви до эпохи Возрождения.

В эпоху Возрождения библиотерапию стали активно использовать врачи в лечебных целях. Так, английский лекарь XII века Т. Сагейдем советовал своим пациентам читать «Дон Кихот» М. Сервантеса.

Однако научное обоснование библиотерапия получила лишь в начале XX в. Первое упоминание самого термина относится к 1916 г., с тех пор появились сотни публикаций как теоретического, так и практического характера. В нескольких странах прошли конференции и симпозиумы по библиотерапии, созданы ассоциации библиотерапевтов. На многих медицинских конференциях библиотерапия освещается как важная часть традиционной медицины.

В отечественной практике 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».

Первые шаги к практическому применению библиотерапии были сделаны в 1927 г. И. З. Вельвовским, работавшим в психоневрологическом институте г. Харькова. Советские медики, используя метод библиотерапии, опираются на идеи замечательных русских врачей прошлого. Известный терапевт начала XIX в. В. Я. Мудров писал: «Главнейшее же ... состоит в удалении больного от забот домашних и печалей житейских, кои сами по себе суть болезни».

В Советском Союзе исследования по лечебному воздействию книги на здоровье человека проводились с 20-х годов на базе библиотек домов отдыха, лечебных пансионатов. В статьях журнала «Курортное дело» за 1928 г. отмечалось положительное воздействие юмористических книг, мемуарной литературы на отдыхающих. Активно использовалась библиотерапия в медицинских библиотеках. Врачи видели свою конкретную задачу «лечения книгой» в том, чтобы подобрать литературу в соответствии с диагнозом. Лечебный эффект базировался на узнавании пациентом своей проблемы, отраженной в художественном произведении, в советах следовать этим примерам, образцам выхода из подобной «ситуации», и чем более похожа ситуация, описанная в книге, или герой – на характер пациента, тем сильнее терапевтический эффект от книги.

Во время Второй мировой войны патриотические книги имели большое значение для реабилитации тяжелораненых солдат и их скорейшего выздоровления.

Таким образом, в сложные периоды развития общества каждый человек в той или иной мере нуждался в библиотерапевтической помощи.

В настоящее время библиотерапия переживает период осмысления своего предмета, метода, целей. Существующие на сегодняшний день методологические подходы, парадигмы библиотерапии еще не вполне осознаны практиками и теоретиками, нередко сосуществуя и причудливо переплетаясь в работах одного и того же автора, наметилась тенденция роста числа публикаций, содержащих научные обобщения и теоретические разработки в области библиотерапии.

Вопросы библиотерапии в разные периоды освещали такие авторы, как Ю. Н. Дрешер, И. Н. Казаринова, Б. С. Крейденко, Б. А. Симонов. Анализу проблем, которые рассматривает библиотерапия, посвящен ряд статей в периодических изданиях, а именно в журналах «Библиотека», «Библиотековедение» и др.

1.2. Понятие библиотерапии

Дословный перевод термина «библиотерапия» с греческого звучит как «лечение книгой» («книга» – *biblion* и «лечение» – *therapeia*). В основе библиотерапии лежит систематическое чтение, призванное улучшать психологическое состояние, в данном случае, читателя.

В официальной науке нет точно сформулированного определения библиотерапии. В научном отношении библиотерапия развивается как один из разделов библиотековедения, использующего специфические методы обслуживания читателей. Решение методологических проблем особенно важно, так как само понятие «библиотерапия», ее цели, структуру каждый исследователь трактует по-своему.

Многие специалисты схожи в том, что эта наука на стыке библиотечного дела и медицины. Она связана с вовлечением человека в чтение на основе синтезирования ситуаций обслуживания с целью изменения или решения его личных проблем. Библиотерапию ученые рассматривают как комплексную научную дисциплину (Б. С. Крейденко), раздел библиотековедения (Б. А. Симонов) и как направление педагогики чтения (Ю. Н. Дрешер).

Разграничить влияние с точки зрения психологии и нравственности очень сложно. Поэтому взаимодействие психотерапии и руководства чтением в области библиотерапии является очень тесным и взаимозависимым [16].

Определение библиотерапии, предложенное Ю. Н. Дрешер: *библиотерапия – это наука, нацеленная на формирование у человека навыков и способностей противостоять неординарным ситуациям (болезням, стрессам, депрессии и т.д.), укреплять силу воли, наращивать интеллектуальный и образовательный уровень.*

Также в отечественной и зарубежной литературе существует еще несколько определений понятия «библиотерапия»:

- *библиотерапия – лечебное воздействие на психику больного человека при помощи чтения книг;*

- *библиотерапия – использование специально подобранных информационных материалов в качестве вспомогательного лечебного средства в медицине и психотерапии.*

Несмотря на различие в формулировках, суть определений одна – руководство чтением, учитывающее проблемы личности [7].

Библиотерапия – специальное коррекционное воздействие на человека с помощью чтения специально подобранной литературы в целях нормализации или оптимизации его психического состояния.

Библиотерапия является лечебно-педагогическим процессом, тесно связанным с процессами формирования личности читателя. Посредством книг образуется мощный

инструмент воздействия на мышление, характер и поведение человека, эффективнейший при разрешении возникающих проблем. В данный момент науке известно значительное количество способов воздействия от прочтения книг на человека [5].

1.3. Цели, этапы, виды библиотерапии

У библиотерапии могут быть разные цели: в одном случае это изменение эмоционального состояния человека; в другом – как руководство со стороны или как средство самоанализа и самосовершенствования.

Основные цели библиотерапии:

- дать читателю информацию о его проблемах;
- помочь проникнуть в их суть;
- обсудить новые ценности и отношения;
- сформировать сознание того, что другие люди сталкивались с подобными проблемами, показать, как они эти проблемы решали.

На современном этапе потенциал библиотерапии значителен, особенно в плане использования ее в лечебных целях, воздействия на психическое здоровье человека. Библиотерапия открывает новые возможности для духовного роста личности [7].



Библиотерапию можно условно разделить на 2 вида.



Раздел 2. Библиотерапевтический процесс: теория и технология

2.1. Понятие «библиотерапевтический процесс»

Библиотерапевтический процесс – специально организованное, целенаправленное взаимодействие библиотекаря и читателя, направленное на решение развивающих и образовательных задач.

Взаимодействие субъектов библиотерапевтического процесса (библиотекарь – читатель) своей конечной целью имеет передачу читателям опыта, накопленного чело-

вечеством, во всем его многообразии.

Составной частью библиотерапевтического процесса является обучение.

Применительно к библиотерапии обучение – это общение, в процессе которого происходит управляемое познание, усвоение общественно – исторического опыта, овладение той или иной деятельностью, лежащей в основе формирования личности.

Библиотекарь, воздействуя на читателя, стимулирует его активность, достигая при этом определенной, заранее поставленной цели, и в то же время управляет этой активностью. Поэтому обучение можно определить как процесс стимуляции внешней и внутренней активности читателя и управления ею.

Библиотекарь создает для повышения активности читателя необходимые и достаточные условия, направляет ее, контролирует, предоставляет нужные средства и информацию [7].

Характеристики библиотерапевтического процесса

целенаправленность

Единая цель – выбор оптимальных способов информационно-психологической защиты личности, адаптации и коррекции ее через совершенствование средств воздействия с помощью книг и других специфических методов в различных дискомфортных и кризисных ситуациях

двусторонность

В библиотерапевтическом процессе участвуют библиотекарь и читатель, которые при это взаимодействуют и взаимовлияют друг на друга

целостность

Библиотерапевтический процесс направлен на формирование целостной (гармонично развитой) личности

2.2. Задачи и принципы построения библиотерапевтического процесса

К основным задачам библиотерапевтического процесса относят:

- 1) улучшение понимания читателем своей проблемы;
- 2) облегчение эмоционального или социального давления;
- 3) обеспечение честной самооценки;
- 4) определение человеком своих интересов;
- 5) показать, что он (она) – не первый человек, столкнувшийся с такой проблемой;

- б) показать, что есть более чем одно решение данной проблемы;
- 7) планирование правильных действий по решению проблемы.

Значимость ценностных ориентаций личности в библиотерапевтической практике делает актуальным вопрос о принципах построения самого библиотерапевтического процесса [7].

Принципы построения библиотерапевтического процесса:

Принцип 1. Понимание характера библиотерапии и последовательности ее этапов.

Принцип 2. Обязательное предварительное ознакомление библиотекаря с рекомендуемой читателю литературой (в ходе библиотерапевтического процесса следует применять дифференцированный подход при подборе необходимой литературы).

Принцип 3. Профессиональный подход должен служить основным критерием при организации чтения с целью достижения библиотерапевтического эффекта.

Принцип 4. Подготовительный этап. Достижение ощутимого эффекта возможно лишь при соблюдении следующих условий:

- установление взаимного доверия;
- конкретность решаемой проблемы;
- предварительное изучение данной проблемы;
- отсутствие сопротивления со стороны читателя.

Принцип 5. Книги следует рекомендовать, а не назначать, прибегая при этом к предварительному тестированию.

Общие принципы тестирования:

- тесты должны содержать информацию, в которой нуждается читатель, а также вопросы, которые могут возникнуть в ходе общения;
- тесты должны помочь читателю оценить кризисную ситуацию, осознать ее;
- читателю предоставляется право выбора теста.

Принцип 6. Краткий литературный материал, относящийся к конкретной ситуации, более предпочтителен, чем объемные произведения.

Принцип 7. Библиотекарь должен быть чутким к людям, испытывать сочувствие к лицам, нуждающимся в библиотерапевтической поддержке.

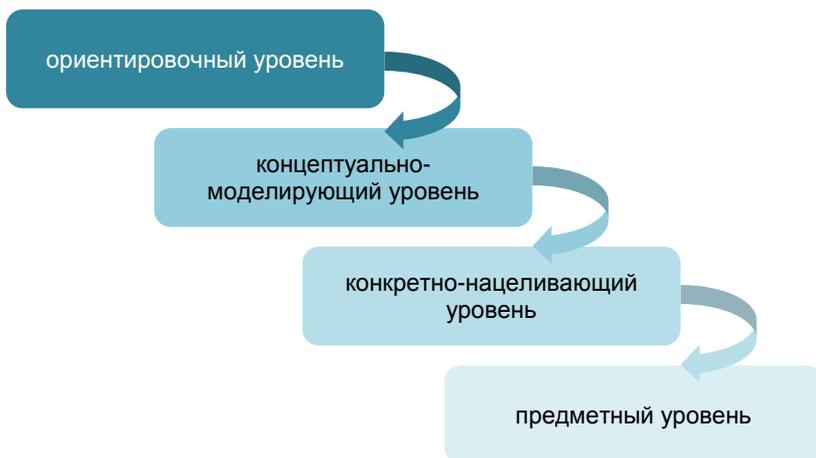
Принцип 8. Чтение литературы в процессе библиотерапевтической практики должно сопровождаться (заканчиваться) обсуждением или дискуссией [7].

Критерием эффективности библиотерапевтического процесса является улучшение психологического состояния читателя. Этот критерий можно охарактеризовать как в достаточной степени субъективный, тем не менее, использование различных методик (опрос, тесты, собственные наблюдения библиотекаря) на заключительном этапе библиотерапевтического процесса дает возможность получить достаточно объективную картину состояния читателя [7].

2.3. Структура библиотерапевтического процесса

Библиотерапевтический процесс имеет многоуровневую структуру, в которой выделяются 4 уровня.

Структура библиотерапевтического процесса:



Ориентировочный уровень. На этом уровне определяется конкретная цель данного библиотерапевтического процесса. Для этого необходим анализ библиотерапевтической ситуации.

Основным содержанием данного этапа является начало непосредственного общения между читателем и библиотекарем по принципу резонанса состояний, т.е. обоюдного желания высказаться, объясниться – со стороны читателя и выслушать, понять – со стороны библиотекаря. Читатель должен быть уверен, что его высказывания будут выслушаны. Более того, в процессе общения наступит момент обратной связи, когда он узнает что-то новое о себе, что поможет ему самораскрыться и самореализоваться.

Данный этап библиотерапевтического процесса предполагает использование таких методов и приемов воздействия, как анкетирование, тестирование, анализ.

Используя эти приемы, библиотекарь должен четко себе представлять и не допускать возможности негативных последствий в результате применения, так как слишком прямолинейные вопросы теста могут вызвать подсознательную защитную реакцию и не принести ожидаемых результатов.

Концептуально-моделирующий уровень. Основой для этого уровня служит материал, собранный на ориентировочном уровне. Дает возможность поставить предварительную оценку проблемы читателя, выявить субъективные факторы тех трудностей, с которыми он столкнулся. Библиотекарь приступает к формулировке целей и задач библиотерапевтического воздействия.

Конкретно-нацеливающий уровень. Он предполагает самоподготовку библиотекаря, которая включает в себя составление списков литературы и специальной самостоятельной ее проработки с точки зрения воздействия на читателя. Желательно, чтобы это были книги, которые в свое время произвели большое впечатление на самого библиотекаря.

Для начала достаточно работать с 3–4 видами литературы, например, научной, педагогической и 2–3 названиями к каждому. В библиотерапевтической практике предпочтение отдается двум видам литературы – художественной и дидактической. Художественная литература воспроизводит переживания человека либо путем подробного изложения реальных фактов его биографии, либо путем создания вымышленных ситуаций. Художественные произведения подбираются таким образом, чтобы процесс библиотерапии шел по нарастающей. Первые рекомендуемые книги, имеют прямое отношение к какой-либо конкретной проблеме читателя.

Дидактическая литература призвана наставлять, обучать, подводить людей к пониманию проблем. Нередко при чтении такой литературы не возникает нужного библиотерапевтического эффекта, поскольку не происходит сопереживания и эмоциональной разрядки, на чем должна формироваться последующая адекватная самооценка читающего. Например, одна из проблем, которая часто рассматривается в дидактической литературе, – употребление алкоголя. Библиотерапевтический эффект от таких произведений возможен лишь тогда, когда автор занимает сочувственную позицию по отношению к герою, с которым отождествляет себя читатель. При выборе и оценке таких материалов библиотекарь должен очень деликатно давать свои советы и рекомендации.

Предметный уровень. На этом уровне правильное построение библиотерапевтического процесса реализуется в виде определенного плана. На каждого конкретного читателя библиотекарь составляет свой план.

1. В плане даются краткая характеристика и анализ состояния библиотерапевтической работы. Необходимые для работы сведения, например, причина и условия возникновения психотравмирующей ситуации фиксируются. Также фиксируется первая беседа с читателем, в которой выясняются степень сохранности читательских интересов, возможность адекватного восприятия прочитанного.

2. Характеризуются задачи работы с конкретным читателем.

3. Намечаются основные направления и формы деятельности библиотекаря. Прежде всего это планы чтения и бесед с библиотекарем.

План чтения читателя составляют с учетом ситуации. Он обычно состоит из 7–12 названий и рассчитан

на 3–4 недели чтения. План чтения состоит из трех частей. Вводная часть: одна-две книги, чаще отвлекающего характера, что позволяет определить реакцию читателя на прочитанное и границы его субъективной интерпретации. Вторая, главная часть плана чтения содержит литературу, которая должна способствовать «переработке» психотравмирующей ситуации. Завершают план чтения книги «об искусстве быть читателем», так как одной из обязательных задач библиотерапии является формирование (или восстановление ранее сформированных) навыков постоянного чтения художественной литературы.

Беседы с читателями бывают двух типов:

- о части произведения
- о произведении в целом.

Это метод в ряде случаев очень полезен, т.к. помогает фиксировать непосредственные реакции читателя, а не его выводы и дает возможность корректировать восприятие прочитанного [7].

2.4. Основные библиотерапевтические методы

Метод самоконтроля (бесконтактный) способствует усилению самопонимания, выяснению и изучению собственных особенностей. Используется литература по искусству, а так же научная литература.

Метод самопомощи (с минимальным контактом) направлен на стимуляцию самопознания (изучение собственных болезненных расстройств, своего характера), помогает в нахождении путей решения своих проблем с учетом аналогичных у других людей.

Метод творческого самовыражения формирует новое отношение к себе и окружающим, повышает уровень

развития личности через обучение. При использовании данного метода инструментами воздействия на личность человека являются музыка, поэзия и изобразительное искусство.

Чтение вслух позволяет библиотекарю наблюдать за реакцией читателя, определять степень эмоционального воздействия тех или иных произведений. Особенно результативен данный метод при работе с детьми.

Познавательно-поведенческий метод способствует образовательным потребностям людей, формированию умений по снятию стресса, разрешению проблем, воспитанию уверенности в себе. Этому способствуют книги по самопомощи, создание творческих ситуаций, путешествия, общение с природой.

Психодинамический метод помогает в решении проблем, связанных с выздоровлением, в обретении человеком себя в творчестве. Юмористическая, художественная литература, сказки помогут людям, страдающим психоэмоциональными нарушениями, испытывающими депрессию, стресс.

Метод отождествления с персонажем – когда художественная литература предлагает выбор, героев (с которыми читатель может себя отождествлять) и соответствующих ситуаций. Дидактическая литература дает массу разнообразных ситуаций, среди которых читатель может найти ситуацию, идентичную его собственной. Это отождествление в процессе чтения может быть осознанным или неосознанным, вызывать сильные эмоции и являться предпосылкой для последующих действий.

Метод расслабления – профилактика эмоционального стресса, стимулирование обсуждения ситуации, формирование новых отношений и оценки.

Юмористическая, детективная литература помогает отвлечься от проблем.

Метод отвлечения направлен на выработку терпимости и понимания по отношению к окружающим. Он помогает развивать критическое мышление, изучать поведение человека, развивать творческие способности (чтение вслух, написание заметок, сочинение собственных произведений).

Профилактический метод характеризуется тем, что развитие и коррекция личности происходят в самом процессе чтения. Данный метод рекомендуется использовать при работе с людьми, испытывающими проблемы отцовства и материнства, проблемы в учебе, адаптации к новому коллективу и т.п.

Интерактивный метод заключается в организации библиотекарем ответной реакции читателя на прочитанную книгу. Процесс коррекции и развития личности в данном виде библиотерапии происходит не только в процессе чтения рекомендованной литературы, но и, в большей степени, в процессе подготовленного диалога, обсуждения прочитанной книги. В отличие от руководства чтением интерактивная библиотерапия направлена на коррекцию тех или иных отклонений в психическом развитии личности [7].

Раздел 3. Книга и читатель: взаимодействие

3.1. Литература с точки зрения библиотерапии

Практика показывает, что для терапевтической литературы особенно важны: взаимосвязь произведения с актуальным состоянием и проблемами личности, 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 [1].

Вот приблизительный список жанров литературы, расположенных по степени их важности для библиотерапии и краткая характеристика.

Специальная медицинская литература имеет первостепенное значение в библиотерапии, так как способна дать читателю знания, которые ему особенно важны для стимуляции психотерапевтических процессов успокоения, контроля и др. Кроме того, авторитет, внушаемый этой литературой, чаще всего ставит ее во главе других жанров. Основные задачи этой литературы: давать достаточные для правильной, оптимистической ориентации знания, стимулировать общую активность читателя и др.

Специальная научная литература имеет подобные медицинской литературе особенности и задачи. Отличие состоит лишь в том, что общаясь с ней, читатели склонны относить себя к категории людей, нуждающихся более в психологической, научной помощи, чем в медицинской. Это помогает им лучше понять свою нормальную психологию, стимулировать нормальные психологические процессы.

Научно-популярная литература может выполнять те же функции, что и первые два жанра, но для менее подготовленных читателей, давая наиболее общие представления об очень сложных областях знаний.

Философская литература помогает читателю получить более цельное, разностороннее представление о себе, других людях, мире в целом. Понять неизбежность разницы и определенного конфликта между внешним, реальным миром и внутренним субъективным, между тем, что может быть, должно быть и тем, что есть. Это понимание приносит успокоение, удовлетворение.

Биографическая и автобиографическая литература, описывая яркие личности, их выдающиеся достижения и жизненные трудности, помогает читателю быстрее и лучше понять себя, свои трудности, найти немало общего с мыслями и судьбами выдающихся людей.

Классическая литература обладает огромными возможностями самого различного воздействия и поэтому отличается сложностью практического применения. Часто приходится ограничиваться небольшими, малоизвестными произведениями, избегая наиболее популярных, учитывая, что они ранее уже были прочитаны, изучались в школе и с ними связаны определенные ассоциации, которые приходится преодолевать.

Критическая литература и публицистика дают общие представления о писателях, произведениях, помогают лучше в них разобраться, открыть для себя новое содержание, связать литературу с актуальными событиями личной и общественной жизни. Публицистика, например, часто сопоставляет идеалы с реальностью. Для критической литературы характерны четкость, наглядность отношений к явлениям, благодаря чему она помогает выбирать не только соответствующую, но и лучшую литературу; помогает правильнее воспринимать явления, избавляя от зависимости чужих авторитетов.

Юмористическая и **сатирическая** литература особенно успешно учит читателей более широкому, объективному взгляду на себя и других людей, а также своеобразной психологической защите. Суть юмора – обнаружение смешных сторон в любых явлениях, даже неприятных и преобразование их. Юмор позволяет читателю более свободно выражать себя в трудных ситуациях самого разнообразного характера. Может научить технике более совершенного общения, например, полушутливо выражать просьбы, избегая тем самым чувства неловкости при отказе, давать возможность подшутить над собой и этим укреплять уверенность окружающих в себе и др.

Научно-фантастическая литература отличается от любой другой выходом за границы привычного, характерные и для «болезни», что страшит и в то же время является необходимым для многих читателей. Доводя до крайностей некоторые свойства человека, ситуации, отношения, фантастическая литература позволяет лучше понять и принять крайности своих ощущений, чувств, влечений стимулирует продуктивную активность читателя.

Детектив, приключенческая литература занимает очень значительное место в библиотерапии, благодаря целому ряду своих особенностей. Это, пожалуй, в первую очередь популярность, доходчивость. В детективе конденсируются, высвечиваются многие обыденные жизненные явления, обычно остающиеся в тени. Для читателя так же конденсируются многие обыденные явления. Для библиотерапии благоприятны следующие особенности: большое внимание негативным чувствам, тренировка интуиции, таинственность как способ познания действительности, или даже обязанность читателя подозревать всех, разоблачение романтического понимания жизни, морали, порядочности, демонстрация того, что за красивым фасадом нередко скрывается грязь и корысть. Она побуждает читателя к смелости, риску, находчивости. Все это касается, естественно, только хорошей, классической детективной литературы [7].

3.2. Организация обслуживания читателей в процессе библиотерапии

Если мы хотим убедить человека в необходимости чтения книг, в возможности самообразования с их помощью, то мы обращаемся к его разуму. Если же мы хотим воспитать любовь к матери, должное отношение к шедевр художественной культуры – то необходимо обратиться к чувствам. Чаще всего библиотекарь обращается одновременно и к разуму, и к чувствам читателя, поскольку одно в органическом единстве дополняет другое.

От умения библиотекаря общаться с людьми во многом зависит появление чувства удовлетворения, хорошее самочувствие и уверенность в своих силах. В библиотечном общении важны любые проявления невербальной коммуникации. Невыразительный,

скучающий взгляд библиотекаря, его рассеянность или равнодушие в процессе общения с читателем, а также, к примеру, агрессивность могут создать психологический



барьер, который помешает установлению контакта, и следовательно, отрицательно скажется на качестве библиотечного обслуживания. Важно научиться понимать состояние читателей. Потому что от этого во многом зависит, состоится ли контакт между читателем и библиотекарем, а от этого – сможет ли библиотекарь помочь читателю [7].

Рассматривая книгу как инструмент библиотерапии при работе с разными категориями читателей, можно назвать основные **типы книг:**

1. Книги с преобладанием гипно-терапевтических моментов (усыпляющие критическое мышление, ограничивающие подбор фактов, злоупотребляющие авторитетами). Это религиозная литература, книги для отдыха и развлечения, частично – историческая литература, например, мемуары.

2. Книги с преобладанием эмоционально-терапевтических моментов (возбуждающие сильные эмоции, заражающие настроениями, чувствами). Это преимущественно художественная литература, книги по искусству.

3. Книги рационально-терапевтические, убеждающие фактами, логическими рассуждениями. Это литература точных наук и литература учебного характера.

4. Книги преимущественно «мировоззренческие», идеолого-терапевтические (которые устанавливают «общие взгляды», нормативные оценки, социальную направленность поведения). Это гуманитарная литература.

5. Книги психоаналитического типа/аналитико-терапевтические (в них говорится о мотивах и механизмах поведения, они учат читателя познавать самого себя). Это психологическая и медицинская литература.

6. Книги рабоче-терапевтические (они втягивают читателя в ту или иную работу, дают полезные сведения). Это прикладная литература, которая опирается на точные знания.

7. Книги социотерапевтические (втягивают в общественную работу, воспитывают общественные навыки). Это прикладная литература сектора социальных наук [7].

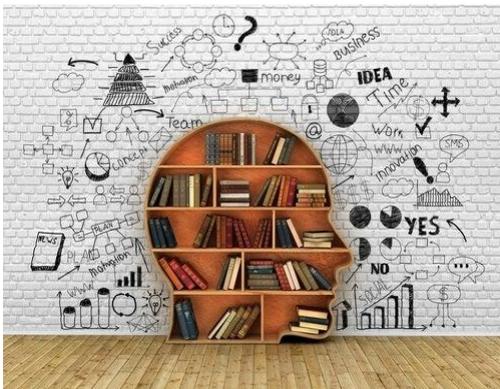
Безусловно, библиотекарь, работающий с читателями, должен хорошо знать литературу и интересы читателей. Необходимо учитывать влияние «проблемы» на выбор и восприятие читателем литературы, так как он ищет или возможность абстрагироваться от действительности, или аналогичную ситуацию, произошедшую с героем художественного произведения.

12 причин – почему полезно читать книги?

Ученые давно выяснили как сохранить ясность ума на протяжении всей жизни: нужно постоянно развивать свой мозг. Один из лучших способов делать это – регулярно и вдумчиво читать. У людей читающих выше шанс построить успешную карьеру, лучшие отношения в семье, они выглядят моложе и дольше живут.

1. Развивает мышление

Одно из важных преимуществ чтения книг – это положительный эффект, который оно оказывает на наше мышление.



При чтении мы больше размышляем, чтобы понять ту или иную идею произведения. Мы обычно представляем много деталей: персонажей, их одежду, окружающие предметы. Также необходимо помнить множество

вещей, которые нужны для понимания произведения. Это тренирует память и логику.

2. Снижает стресс

В современном мире избавление от стресса – основная забота многих людей. Богатство и ритмика языка имеет свойство успокаивать психику и избавлять организм от стресса. Особенно помогает в этом чтение какой-нибудь фантастики перед сном.

3. Увеличивает словарный запас

Когда вы читаете книги различных жанров, то сталкиваетесь со словами, которые обычно не используете в повседневной речи. Если какое-то слово Вам незнакомо, совсем не обязательно искать в словаре определение. Иногда значение термина можно понять по смыслу, заключённому в предложении. Чтение помогает не только в увеличении словарного запаса, но и повышает грамотность.

4. Чтение помогает общаться с людьми

За счет чтения повышается не только грамотность, но и ваши речевые навыки — способность четко, ясно и красиво формулировать свои мысли. Уже после прочтения нескольких классических произведений в вас повысится талант рассказчика. Вы станете более интересным собеседником, производя особенно большое впечатление на тех людей, которые не читают вообще.

5. Защищает от болезни Альцгеймера

По данным последних исследований, чтение действительно защищает от заболевания мозга. Когда Вы читаете, активность мозга увеличивается, что благотворно сказывается на его состоянии.

6. Придаёт уверенности

Чтение книг делает нас более уверенными. Когда в разговоре мы демонстрируем глубокое знание того или иного предмета, то невольно ведём себя более уверенно и собранно. А признание окружающими Ваших познаний положительно сказывается на самооценке.

7. Чтение делает моложе

Давно доказано, что организм человека стареет быстрее, когда стареет мозг. Чтение заставляет ваш мозг постоянно работать, в результате ваша старость отодвигается.

8. Делает нас творческими

Креативные люди могут генерировать сразу несколько отличных идей. Откуда их можно взять? Из книг. Читая произведение, вы можете почерпнуть оттуда массу идей, которые впоследствии воплотите в жизнь.

9. Улучшает сон

Если Вы систематически будете читать перед сном, то вскоре организм привыкнет к этому, и тогда чтение станет своеобразным сигналом, говорящим о скором отходе ко сну. Таким образом вы не только улучшите свой сон, но и утром будете чувствовать себя бодрее.

10. Улучшает концентрацию

При чтении необходимо сконцентрироваться на содержании произведения, не отвлекаясь на посторонние предметы. Этот навык очень полезен при любой другой деятельности. Также чтение книг развивает объективность и способность принимать взвешенные решения.

11. Учит нас быть более человечным

Великие произведения литературы и поэзии откроют вам новые чувства, которые вы возможно ранее не испытывали. К тому же, научные исследования подтверждают, что художественная литература способна сделать читателя более чутким по отношению к другим людям.

12. Улучшает настроение

Люди, которые регулярно читают, меньше подвержены стрессовым ситуациям, чем те, кто уделяет чтению недостаточно времени. Так что литература – это отличный способ огородиться от суеты и отдохнуть от забот. Однако, помните, что сильно увлекаться и полностью погружаться в чтение, забросив все дела, не стоит.

Заключение

Возможности психотерапевтических знаний, идей, приемов и методов содержат много ценного для оптимизации процесса общения человека с книгой (на этапах предчтения, собственно чтения, постчтения), всего библиотечного обслуживания. Сознательное использование приемов и методов психотерапии и библиотерапии поможет значительно повысить эффективность этой деятельности.

В настоящее время библиотерапия – это использование возможностей чтения для решения широкого спектра терапевтических задач. Важно подчеркнуть, что библиотерапия как научная дисциплина особенно полезна и важна еще и потому, что она непосредственно адаптировала и усвоила из психотерапии актуальные идеи и приемы, связанные с возможностями через книгу положительно влиять на человека. Перспективны для библиотечного обслуживания психотерапевтические знания, практические находки и методики.

Библиотерапевтическую работу, понимаемую как процесс педагогический, а не узко-медицинский, библиотекарю 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 [17].

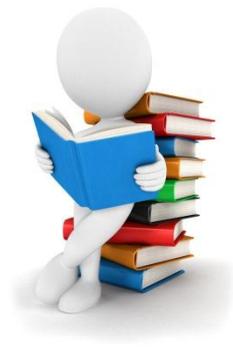
Переориентация на библиотерапевтическое направление, отвечающее потребностям читателей, позволит повысить престиж библиотеки как социального института, способного помочь человеку скорректировать

негативные последствия социальных и личных изменений. Сегодня целесообразно говорить о библиотерапии как о «лечении» всеми библиотечными средствами не только отдельной личности, но и общества в целом [16].

Потребностью сегодняшнего дня является создание в библиотеках психологических служб – библиотечных центров, координирующих библиотерапевтическую работу по читательскому развитию личности в неблагоприятных условиях. Такие службы могут стать для читателей центрами интеллектуального и информационного здоровья, а также информационной защиты личности.

Цель такой службы – средствами библиотечной работы способствовать успешному развитию читательской личности, преодолению негативных последствий социально-экономических реформ методом совершенствования читательской деятельности, показа читателю возможностей библиотеки.

Успешность такой работы непосредственно зависит от подготовки кадров и скоординированности усилий различных учреждений. Перспективным представляется объединение усилий различных специалистов, так как библиотечное образование не дает соответствующих умений и навыков по групповой работе с читателями в психоаналитическом и библиотерапевтическом направлении [16].



*Приложение 1***Краткий терминологический словарь**

Арт-терапия – терапия средствами искусства.

Беседа – метод получения информации на основе вербальной (словесной) коммуникации. В психотерапии и библиотерапии беседа проходит в форме свободного общения.

Библиопсихология – область психологии, разрабатывавшаяся Н. А. Рубакиным. Изучает психотерапевтический потенциал печатного слова, типологию литературы согласно ее терапевтическому воздействию, процессы, ведущие к созданию предложений, текстов и др.

Библиотерапевт – специалист в области библиотерапии, решающий широкий круг психолого-педагогических, библиотечно-информационных, психотерапевтических; социологических задач, связанных с личностным и профессиональным развитием человека.

Библиотерапевтическая деятельность – обусловленная нравственно-интеллектуальными мотивами общественно целесообразная деятельность по созданию условий актуализации потенциала самопомощи, реализации мотивов к эффективному труду, к самообеспечению с целью формирования здорового образа жизни как культурной ценности.

Библиотерапевтический процесс – специально организованное, целенаправленное взаимодействие библиотерапевта и читателя, направленное на решение развивающихся и образовательных задач.

Библиотерапевтические воздействия – действие, направленное на оказание психотерапевтической помощи читателю с использованием специально

подобранных информационных материалов в качестве вспомогательного лечебного средства.

Библиотерапия – наука о закономерностях, механизмах, способах сохранения и укрепления физического и духовного здоровья, целостности личности в неблагоприятных условиях посредством синтезирования ситуаций чтения специально подобранной литературы.

Библиотерапия чтением – развитие и коррекция личности в процессе чтения.

Библиотечная педагогика – научная библиотекведческая дисциплина, формирующаяся на базе интеграции педагогики и библиотекведения; рассматривает педагогические основы библиотечного дела, проблемы теории чтения, пропаганды литературы и руководства чтением на основе положений педагогики о теоретических основах воспитания, об объеме и содержании знаний, характеризующих различные ступени культурного развития человека.

Библиотечная психология – научная библиотекведческая дисциплина, образовавшаяся в результате интеграции психологии и библиотекведения. Изучает психологические основы библиотечного дела.

Дислексия (др.-греч. *δυσ-* – приставка, означающая нарушение + *λέξις* – речь) – избирательное нарушение способности к овладению навыком чтения и письма при сохранении общей способности к обучению.

Закрытые (структурированные) вопросы предполагают выбор ответа из списка. Закрытые вопросы могут быть дихотомическими («да/нет») или же с множественным выбором, то есть предоставлять более двух вариантов ответа. Ответы на закрытые вопросы легко поддаются обработке; недостатком же

можно считать высокую вероятность необдуманности ответов, случайный их выбор, автоматизм у респондента.

Катарсис (от др.-греч. *κάθαρσις* – возвышение, очищение, оздоровление) – сопереживание высшей гармонии в трагедии, имеющее воспитательное значение.

1. Понятие в античной философии; термин для обозначения процесса и результата облегчающего, очищающего и облагораживающего воздействия на человека различных факторов.

2. Понятие в древнегреческой эстетике, характеризующее эстетическое воздействие искусства на человека. Термин «катарсис» употреблялся многозначно; в религиозном значении (очищение духа посредством душевных переживаний), этическом (возвышение человеческого разума, облагораживание его чувств), физиологическом (облегчение после сильного чувственного напряжения), медицинском.

3. Термин, применявшийся Аристотелем в учении о трагедии. По Аристотелю, трагедия, вызывая сострадание и страх, заставляет зрителя сопереживать, тем самым очищая его душу, возвышая и воспитывая его.

4. В современной психологии (в частности, в психоанализе, психодраме, телесно-ориентированной терапии, символдраме) катарсис понимают как индивидуальный или групповой процесс высвобождения психической энергии, эмоциональной разрядки, способствующей уменьшению или снятию тревоги, конфликта, фрустрации посредством их вербализации или телесной экспрессии, ведущих к лечебному эффекту и лучшему пониманию себя.

Межличностное пространство – дистанция общения, субъективный пространственный критерий эмоциональной близости людей. Чем в более близких отношениях находятся люди, тем меньше расстояние между общающимися. Это расстояние зависит от возраста, социального статуса партнеров, их психологических особенностей и национальных стандартов поведения. Обычно люди чувствуют себя удобно и производят благоприятное впечатление на собеседника, когда сидят или стоят на расстоянии, по их мнению, соответствующем дистанции диалога. Пожилым людям необходимо для общения большее расстояние, молодежи – меньшее. Обычно женщины стоят или сидят ближе к собеседнику (независимо от его пола), чем мужчины. Психически уравновешенные люди подходят ближе друг к другу, тогда как тревожные стараются держаться в отдалении. Межличностное пространство влияет на длительность и частоту визуальных контактов. Чем ближе находятся люди друг к другу, тем короче и реже их взаимные взгляды.

Метод беседы – психологический вербально-коммуникативный метод, заключающийся в ведении тематически направленного диалога между психологом и респондентом с целью получения сведений от последнего.

Невербальное общение (жестовое общение, язык тела) – это коммуникационное взаимодействие между индивидами без использования слов (передача информации или влияние друг на друга через образы, интонации, жесты, мимику, пантомимику, изменение мизансцены общения), то есть без речевых и языковых средств, представленных в прямой или какой-либо знаковой форме. Инструментом такого «общения»

становится тело человека, обладающее широким диапазоном средств и способов передачи информации или обмена ею, которое включает в себя все формы самовыражения человека. Распространённое рабочее название, которое употребляется среди людей – невербалика или «язык тела». Психологи считают, что правильная интерпретация невербальных сигналов является важнейшим условием эффективного общения.

Знание языка жестов и телодвижений позволяет не только лучше понимать собеседника, но и (что более важно) предвидеть, какое впечатление произведет на него услышанное еще до того, как он выскажется по данному поводу. Другими словами, такой бессловесный язык может предупредить о том, следует ли изменять своё поведение или сделать что-то другое, чтобы достичь нужного результата.

Нерефлексивное слушание – стиль ведения беседы, в котором используется лишь необходимый с точки зрения целесообразности минимум слов и техник невербальной коммуникации со стороны психолога. Нерефлексивное слушание применяется в тех случаях, когда существует необходимость дать субъекту выговориться. Оно особенно полезно в ситуациях, где собеседник проявляет желание выразить свою точку зрения, обсудить волнующие его темы и где он испытывает трудности в выражении проблем, легко сбивается с мысли вмешательством психолога и ведёт себя закрепощённо в связи с разницей в социальном положении между психологом и респондентом.

Открытые (неструктурированные) вопросы оправданы на стадии проб, пилотажа, определения области исследования и в качестве контроля. Ответы на открытый вопрос позволяют выявить динамику мнений, оценок, настроений, ценностных ориентаций и пр.

Например: «Что Вы включаете в понятие «хороший сервис»?»

План чтения читателя – перечень книг, составленный библиотерапевтом исходя из значимого конфликта с учетом читательского уровня. Он обычно состоит из 7–12 названий и рассчитан на три-четыре недели.

Рефлексивное слушание – стиль ведения беседы, в котором предполагается активное речевое взаимодействие психолога и респондента. Рефлексивное слушание используется с целью осуществления точного контроля правильности восприятия полученной информации. Использование данного стиля ведения беседы может быть связано с личностными свойствами респондента (к примеру, низкий уровень развитости коммуникативных навыков), необходимостью установить то значение слова, которое имел в виду говорящий, культурными традициями (этикет общения в культурной среде, к которой принадлежат респондент и психолог).

*Приложение 2***Компоненты общения*****I. Умение поддерживать контакт****Упражнения:*

1. Вы ведете с кем-то разговор. Ваш собеседник держит нить разговора в своих руках (является в данный момент лидером контакта), вы сейчас пассивный участник разговора – поддакиваете, подаете реплики и т.д. постарайтесь перехватить инициативу контакта, взять в свои руки лидерство. Это не сразу вам удастся; очень вероятно, что собеседник будет стремиться удержать лидерство за собой.
2. Обратная ситуация: заставьте вашего собеседника стать лидером контакта. (Это гораздо труднее. Чтобы усложнить оба задания еще больше, выберите в первом случае очень активного, а во втором – более пассивного партнера).
3. Вы входите в людное помещение. Все возбуждены, внимание рассеяно. Заготовьте какую-либо информацию, которую вы обязательно должны сообщить (она не должна быть сама по себе эмоциональной и мотивационно сильной) и постарайтесь сосредоточить на себе внимание всех. Если это получится не сразу, наблюдайте как ведут себя в подобной ситуации более опытные коллеги.
4. Независимо от того, делаете ли вы это обычно, заставьте себя вступить в максимальное число контактов: в общественном транспорте, в очереди, на улице (спрашивайте дорогу, даже если знаете ее). Постарайтесь проследить, как вы обращаетесь к людям, в чем разница вашего поведения и почему.

Выбирайте людей, которые не вызывают у вас личной симпатии, и тех, кто, по вашему впечатлению, не склонен к такой случайной беседе. Ваша задача:

- а) как можно дольше поддерживать беседу,
- б) научиться «разговорить» даже самого некоммуникабельного собеседника.

5. Вы приходите в дом, где много незнакомых людей. Ваша задача:

- а) первые пять минут удержать на себе внимание (но только не за счет важной информации, кричащей одежды или экстравагантных манер);
- б) если среди гостей есть признанный «любимец публики», постарайтесь освоить те приемы, которые он использует, чтобы обеспечить лидерство;
- в) когда вы это сделали, задача еще более усложняется: перебейте у него инициативу и удержите ее более пяти минут (только имейте в виду, что это не удастся сделать, если вы будете копировать его же собственные приемы).

6. Вы вошли в комнату, где сидит группа незнакомых вам людей. Не вмешивайтесь в их беседу:

- а) понаблюдайте за их позами. Кто сидит, как «главный», в позе социального превосходства? В чем это выражается? Есть ли в комнате люди, сидящие в напряженной позе, и чем она вызвана?
- б) понаблюдайте за расстоянием между ними и «малыми группами», образовавшимися при этом. Из кого состоят эти «малые группы»? (Перечитайте начало первой главы «Войны и мира»). Кто вне групп? Какими внешними средствами обеспечивается контакт внутри каждой группы?

в) понаблюдайте за их «контактом глаз». Постарайтесь составить себе отчет: почему А в данный момент поднял глаза на Б? почему он отвел глаза?

г) понаблюдайте за их жестами и мимикой. Попытайтесь мысленно предсказать каждый жест и выражение лица. Обратите внимание на то, как здороваются с различными людьми входящий в комнату человек, известный присутствующим и знакомый с ними. Одинаково ли он это делает с каждым? Одинаково ли расстояние, на котором он находится при первом контакте? В чем разница и почему? Ваша основная задача: попытайтесь спрогнозировать внешнее контактное поведение гостя, которого вы знаете.

7. Во время разговора заставьте себя не глядеть в глаза собеседнику (это крайне трудно). Постарайтесь осознать, в какие моменты разговора вам особенно хочется бросить на него взгляд. Вариант: все время смотрите в глаза собеседнику и обратите внимание, когда вам особенно хочется отвести взгляд.
8. Почти наверняка среди ваших знакомых есть человек, вам неприятный и находящийся с вами в натянутых отношениях. Заготовив заранее естественную тему для разговора, заставьте себя заговорить с ним первым.
9. Вспомните упражнение 6 и попытайтесь с этой точки зрения проанализировать собственное поведение. Осознаете ли вы характер ваших отношений с собеседником? Попытайтесь это сделать. Насколько ваша «техника контакта» соответствует этим отношениям? Проверьте это у близких людей. Конечная задача: суметь поведением (техникой

контакта) наиболее полно и адекватно выразить отношение к человеку.

10. У вас превосходное настроение. Попробуйте вести себя в разговоре так, чтобы ваш собеседник, не заметив этого, спросил: «Что это ты сегодня такой подавленный? Что случилось?» Усложненная задача: добиться того же эффекта с различными людьми.
11. А теперь наоборот. Вы не в духе. Пусть ваш собеседник этого ни в коем случае не заметит.
12. Выберите какую-нибудь достаточно сложную эмоциональную ситуацию (сдерживаемый гнев, скрываемая радость, неосознанная тревога) и попробуйте вести беседу с хорошо знакомым вам человеком в этом эмоциональном ключе. Проверьте, насколько это выглядело естественно и понял ли он, что именно вы хотели выразить [7].

II. Как надо и как не надо слушать

Какова бы ни была цель общения, всегда полезно знать приемы правильного слушания:

1. Выясните свои привычки слушать. Каковы ваши сильные стороны? Какие вы делаете ошибки? Может быть, вы судите о людях поспешно? Часто ли вы перебиваете собеседника? Какие помехи общения наиболее вероятны в ваших ответах?
2. Помните, что в общении участвуют два человека: один говорит, другой слушает, причем в роли слушающего каждый должен выступать попеременно. Когда бы это не случилось, но если вам не ясно, о чем говорит собеседник, вы должны дать ему понять это – или путем постановки уточняющих вопросов, или пересказом того, что вы услышите.

3. Будьте внимательны к собеседнику. Повернитесь лицом к говорящему. Поддерживайте с ним визуальный контакт. Убедитесь в том, что ваша поза и жесты говорят о том, что вы слушаете. Сидите или стойте на таком расстоянии от собеседника, которое обеспечивает удобное общение обоим.
4. Сосредоточьтесь на том, что говорит собеседник. Поскольку сосредоточенным внимание может быть недолго (менее одной минуты), слушание требует сознательной концентрации внимания. Сконцентрироваться на том, о чем говорит собеседник, вероятнее всего, помогут ваше внимание и речевая активность.
5. Старайтесь понять не только смысл слов собеседника, но и его чувства. Помните, что люди передают свои мысли и чувства «закодированными» и в соответствии с социально принятыми нормами. Например, работник, который говорит: «Я закончил работу с этими письмами», передает иную мысль, чем работник, который говорит: «Слава Богу, наконец-то я покончил с этими проклятыми письмами!» Хотя содержание этих сообщений одинаковое, второе сообщение, в отличие от первого, выражает еще и чувства.
6. Наблюдайте за невербальными сигналами говорящего. Поскольку большая часть общения является невербальной, будьте внимательны не только к словам, но и к невербальным выражениям. Следите за выражением лица говорящего и за тем, как часто он смотрит на вас пристально и как он поддерживает с вами визуальный контакт. Следите за тоном голоса, скорописью речи. Обратите внимание на то, как близко или далеко от вас сидит или стоит говорящий.

7. Придерживайтесь одобрительной установки по отношению к собеседнику. Это создает благоприятную атмосферу для общения. Чем больше говорящий чувствует одобрение, тем точнее он выражает то, что хочет сказать. Любая отрицательная установка со стороны слушающего вызывает защитную реакцию, чувство неуверенности и настороженность в общении.
8. Старайтесь выразить понимание. Пользуйтесь приемами рефлексивного слушания, чтобы понять, что в действительности слушает собеседник и что он пытается сказать.
9. Слушайте себя самого. Слушать себя самого особенно важно для выработки умения слушать других. Когда вы озабочены или эмоционально возбуждены, то меньше способны слушать то, что говорят другие.
10. Отвечайте на просьбы соответствующими действиями. Помните, что часто цель собеседника – получить что-либо реально осязаемое, например, информацию, или изменить мнение, или заставить сделать что-либо. В этом случае адекватное действие – лучший ответ собеседнику.

Основное внимание в процессе совершенствования своих привычек следует уделить положительным рекомендациям, однако полезно помнить и о типичных ошибках.

Слушая собеседника, никогда:

1. Не принимайте молчание за внимание. Если собеседник молчит, это еще не означает, что он слушает. Он может быть погружен в собственные мысли.

2. Не притворяйтесь, что слушаете. Это бесполезно: как бы вы не притворялись, отсутствие интереса и скука неминуемо проявятся в выражении лица и жестах. Притворство обычно воспринимается как оскорбление. Лучше уж признаться в том, что в данный момент вы слушать не можете, сославшись, например, на занятость.
3. Не перебивайте без надобности. Большинство из нас в социальном общении перебивают друг друга, делая это подчас несознательно. Руководители часто перебивают подчиненных, а не наоборот. Мужчины перебивают чаще, чем женщины. Если вам необходимо перебить кого-либо в серьезной беседе, помогите затем восстановить прерванный вами ход мыслей собеседника.
4. Не делайте поспешных выводов. Как мы уже сказали, каждый неосознанно склонен судить, оценивать, одобрять или не одобрять то, о чем говорится. Но именно такие субъективные оценки заставляют собеседника занять оборонительную позицию. Помните: такие оценки – барьер содержательного общения.
5. Не дайте «поймать» себя в споре. Когда вы мысленно не соглашаетесь с говорящим, то, как правило, прекращаете слушать и ждете своей очереди высказаться. А если начинаете спорить, то настолько увлекаетесь обоснованием своей точки зрения, что подчас уже не слышите собеседника, который давно пытается вам что-то сказать. Если возникает настоящее несогласие, следует обязательно выслушать собеседника внимательно и до конца, чтобы понять, с чем именно вы не согласны, и лишь после этого излагать свою точку зрения.

6. Не задавайте слишком много вопросов. Полезно задавать вопрос для уточнения сказанного. Но закрытые вопросы, требующие конкретного ответа, необходимо сводить до минимума. Однако и открытыми вопросами, которые поощряют говорящего подробно высказать свои мысли, следует пользоваться осторожно. Чрезмерно большое количество вопросов в известной степени подавляет собеседника, отнимает у него инициативу и ставит в оборонительную позицию.
7. Никогда не говорите собеседнику: «Я хорошо понимаю ваши чувства». Такое заявление служит для оправдания собственных (и безуспешных) попыток убедить собеседника в том, что вы слушаете. В действительности узнать, что именно чувствует собеседник, очень трудно. К тому же такое общение поставит под сомнение его доверие к вам, и беседа, скорее всего, прекратится вообще. В таком случае следует дать собеседнику понять, что вы его слушаете, задав, например, такой вопрос: «Вы чем-то разочарованы?»
8. Не будьте слишком чувствительны к эмоциональным словам. Слушая сильно взволнованного собеседника, будьте осторожны и не поддавайтесь воздействию его чувств, иначе можете упустить смысл его сообщения. Будьте настороже к эмоционально заряженным словам и выражениям, вникайте только в их смысл. Ваши собственные чувства могут блокировать понимание того, что вам действительно необходимо узнать.
9. Не давайте совета, пока не просят. Непрошенный совет дает, как правило, тот, кто никогда не поможет. Но в тех случаях, когда у вас действительно просят совета, примените приемы рефлексивного слушания,

чтобы установить, что собеседник хочет узнать на самом деле.

10. Не прикрывайтесь слушанием, как убежищем. Пассивные, неуверенные в себе люди иногда используют слушание как возможность избежать общения и самовыражения. Они не только не говорят, но на самом деле и не слушают. Они воздерживаются от высказывания своих мыслей и чувств из-за боязни неодобрения или критики. Как ни парадоксально, но молчание мешает эффективному общению [7].

Списки литературы для рекомендации читателям в рамках библиотерапевтического процесса*О жизни, о любви:*

Грин А. «Алые паруса»; «Бегущая по волнам»

Каверин В. «Два капитана»

Коэльо П. «Алхимик»

Лессинг Д. «Любовь, опять любовь»; «Лето перед закатом»

Маккалоу К. «Поющие в терновнике»

Митчелл М. «Унесенные ветром»

Осеева В. «Динка»

Саган Ф. «Здравствуй, грусть»

Сухина Н. «Какого цвета боль?»

Фраерман Р. «Дикая собака Динго, или Повесть о первой любви»

Цвейг С. «Нетерпение сердца»

Шоу Б. «Пигмалион»

Ялом И. «Лечение от любви и другие психотерапевтические новеллы»

О старости:

Андерсен Г. Х. «Старый уличный фонарь»; «Старый дом»

Борминская С. «Охота на старушку, или Дом золотой»

Бунин И. А. «Дневники»

Вебер. «Империя ангелов»

Вознесенская Ю. Н. «Жила-была старушка в зеленых башмаках...»

Вяземский П. «Жизнь наша в старости – изношенный халат?» (стихотворение)

Гессе Г. «О старости»

Гоголь Н. В. «Старосветские помещики»

Катаев В. «Алмазный мой венец»

Кинг С. «Бессонница»
 Лессинг Д. «Любовь, опять любовь»
 Лодж Д. «Терапия»
 Маккарти К. «Старикам тут не место»
 Мёрдок А. «Сон Бруно»
 Маркес Г.Г. «Полковнику никто не пишет»; «Сто лет одиночества»
 Пепперштейн П. «Диета старика»
 Петтерсон Пер. «Пора уводить коней»
 Раневская Ф. «Старость – невежество Бога»
 Сименон Жорж. «И всё-таки орешник зеленеет»
 Стругацкие А. и Б. «Хромая судьба»
 Фаркаш П. «8 минут» (повесть)
 Хемингуэй Э. «Старик и море»
 Цицерон. «О старости»

Для настроения:

Вульф В. «На маяк»
 Гавальда А. «Просто вместе»
 Джонс К. «Волшебный пирог»
 Зоценко М. «Рассказы»
 Керсновская Е. «Сколько стоит человек»
 Пилчер Р. «В канун Рождества»
 Пришвин М. М.
 Паустовский К.
 Токарева В. Рассказы и повести
 Фаулз Д. «Башня из чёрного дерева»
 Хмелевская И. «Автобиография»
 Шукшин В. «Рассказы»

Литература, содействующая преодолению физических или психологических потрясений:

Литература о людях, преодолевших физические недуги, о милосердии:

Амосов Н. «Книга о счастье и несчастьях»

Киплинг Р. «Свет погас»
Маршал А. «Я умею прыгать через лужи»
Микулина Л. «Мать Мария»
О'Генри. «Последний лист»
Ремарк Э.М. «Ночь в Лиссабоне»
Стоун И. «Жажда жизни»

Литература оптимистической направленности, позволяющая отвлечь от мрачных мыслей, связанных с потерей близких, любимых людей:

Амаду Ж. «Дона Флер и два ее мужа»
Броне Ш. «Джейн Эйр»
Искандер Ф. «Сандро из Чегема»
Лассила М. «За спичками»
Моэм С. «Бремя страстей человеческих»
Попов В. «Рассказы и повести»
Роллан Р. «Очарованная душа», «Кола Брюньон»

Литература, помогающая преодолеть моральные неурядицы, тяжелые воспоминания о прошлом:

Берберова Н. «Железная женщина»
Бронте Ш. «Агнес Грей»
Диккенс Ч. «Рождественские рассказы»
Зайцев Б. «Голубая звезда»
Одоевцева И. «Лето Господне»

*Приложение 4***Памятка библиотекарю**

Библиотерапия – одно из важных и перспективных направлений деятельности библиотеки. Она инициирована:

- читателем (субъектом, на которого направлен библиотерапевтический процесс), имеющим какие-либо проблемы;
- библиотекарем совместно с читателем.

Доскональный анализ проблем читателя в компетенцию библиотекаря не входит. Это очень важный этический принцип. Ему следует вникать лишь в то, что необходимо для успешного решения именно его части (аспекта) проблемы.

Библиотекарь должен иметь сведения:

- о библиотечно-информационных ресурсах и их библиотерапевтическом потенциале (помимо этого, необходимо уметь самому создавать подобные ресурсы, например, рекомендательные списки с учетом библиотерапевтической ситуации);
- об особенностях личности читателя, влияющих на его восприятие произведения (изучение этих особенностей позволяет не только правильно подобрать литературу для библиотерапии, но и тактично вести диалог с человеком, ориентировать его на получение желаемого результата);
- о формах наилучшего восприятия читателем произведения (печатное издание, видеофильм, аудиозапись) [7].

Работа с читателем начинается с записи его в библиотеку. В процессе первой беседы, ответов читателя

на вопросы анкеты (возраст, образование, интересы, любимая литература). Во время общения с читателем библиотекарь обязан суметь получить сведения о структуре личности, интеллекте, эмоциях, характере и т.п.

Необходимая основа для библиотечно-библиографического обслуживания читателей – выявление наиболее типичных ситуаций чтения, которые следует определять исходя из того, что они являются ситуациями общения читателя и библиотекаря друг с другом посредством литературы.

Одна из специфических черт в работе с читателями в процессе библиотерапии – применение открытого доступа к фондам. Обеспечение свободного доступа к информации с учетом этических норм требует наличия в открытом фонде библиотеки книг, журналов и других документов, выражающих разные взгляды, идеи. Этика свободного доступа к информации ориентирует библиотекаря на наличие в фонде литературы на разных языках, разных видов, рассчитанной на разный уровень знаний, информированности людей, их интеллектуальных и физических возможностей; она предполагает доброжелательное отношение к пользователям, создание для них определенных удобств. Большую помощь как читателям, так и библиотекарям оказывают аннотации. Они позволяют оперативно установить библиотерапевтическую ценность книги [7].

Список литературы

1. Алексейчик А. Е. Библиотерапия. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.psychologos.ru/articles/view/biblioterapiya_-_statya_alekseychika
2. Бажкова В. Библиотерапія (з досвіду Дніпропетровської ОУНБ ім. Первочителів слов'янських Кирила і Мефодія) / В. Бажкова // Библиотечная планета. – 2016. – № 4 – С. 14–15.
3. Башкирова Е. Н. Библиотерапия – продуктивный метод преодоления страхов у детей / Е. Н. Башкирова // Воспитание школьников. – 2011. – № 7. – С. 54–57.
4. Библиотерапия: Лечитесь... книгами! [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://viveris.ru/read/146/biblioterapiya_lechites_knigami
5. Библиотерапия (сказкотерапия) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://1vc0.ru/nauka/psychology/biblioterapiya-skazkoterapiya.html>
6. Дворкина М. Я. Исследование проблем библиотерапии : рец. на кн.: Дрешер Ю. Н. Библиотерапевтическая деятельность: методология и методика : монография / Ю. Н. Дрешер. – Москва : Либерия-Бибинформ, 2009. – 239 с. – (Серия «Библиотекарь и время. XXI век»; вып.108) / М. Я. Дворкина // Библиография. – 2010. – № 5. – С. 101–104: ил.
7. Дрешер Ю. Н. Библиотерапия: теория и практика : учеб. пособие / Ю. Н. Дрешер. – Санкт-Петербург : Профессия, 2008. – 272 с.
8. Дрешер Ю. Н. Врачевание книгой. Концепция подготовки библиотерапевтов / Ю. Н. Дрешер // Библиотечное дело. – 2003. – № 12 – С. 7–10.

9. Дрешер Ю. Н. Проблемы потребностей, мотиваций и ценностных ориентаций личности в библиотерапии / Ю. Н. Дрешер // Научные и технические библиотеки. – 2005. – № 4 – С. 53–63.
10. Дрешер Ю. Н. Современная концепция подготовки специалиста-библиотерапевта : научно-методическое пособие / Ю. Н. Дрешер ; ред. Л. И. Гурье. – Москва : Либерия, 2003. – 247 с.
11. Исаева Е. Н. О соционической библиопсихологии и соционической библиотерапии / Е. Н. Исаева // Библиотековедение. – 2000. – № 6. – С. 53–60.
12. Кабачек О. Касясь тайны бытия: две парадигмы библиопсихологии / О. Кабачек // Библиотечное дело. – 2004. – № 3. – С. 28–33.
13. Казаринова Н. Информацией можно отравиться / Н. Казаринова // Библиотека. – 1997. – № 2. – С. 54–56.
14. Карпова Н. Семейное чтение – семейная библиотерапия / Н. Карпова // Домашняя школьная библиотека. – 2004. – № 3. – С. 25–30.
15. Книга лечит: библиотерапия в детской библиотеке [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docviewer.yandex.ua/?url=http%3A%2F%2Fodb-45.ru%2Fdata%2Fkons02.pdf&name=kons02.pdf&lang=ru&c=589098c149b0&page=1>
16. Лекарство для души: применение библиотерапии в библиотеке : методические рекомендации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.tambovlib.ru/?view=editions.metod.data.bibliotepariya>
17. Мишукова Е. О. Лечение книгой, или Основы библиотерапии [Электронный ресурс].

- / Е. О. Мишукова. – Москва, 2011. – Режим доступа: http://bibl172.narod.ru/actions/biblioterapiy_psiho.html
18. Назаркин Н. В поисках утешительной книги / Н. Назаркин // Что читать? – 2009. – № 9. – С. 56–58.
 19. Оганесян Н. Т. Библиотерапия как средство самоактуализации психических состояний / Н. Т. Оганесян // Библиотековедение. – 2004. – № 4 – С. 72–78.
 20. О пользе чтения. 10 причин регулярно читать [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psyfactor.org/news/goodreading.htm>
 21. Польза чтения книг [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://polzavred.ru/polza-cheniya-knig.html>
 22. Почему полезно читать книги? 9 причин [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://life4health.ru/pochemu-polezno-chitat-knigi-9-prichin/>
 23. Тертилова А. Бібліотерапія як напрямок роботи сучасного бібліотекаря / А. Тертилова // Бібліотечний форум: історія, теорія і практика. – 2015. – № 1. – С. 36–38.
 24. Трофимова Р. Выбраться из круга проблем: психотерапевтическое воздействие художественной литературы на современных читателей / Р. Трофимова // Библиотека в школе : прил. к газ. «Первое сентября». – 2001. – № 7 (1–15 апр.). – С. 2.
 25. Чтение – лучшее лечение: применение библиотерапии в библиотеке [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://bibydel.ru/index.php/zapiski/178-biblioterapiya>

Содержание

Введение	3
Раздел 1. Основы библиотерапии	
1.1. История возникновения библиотерапии.....	6
1.2. Понятие библиотерапии	8
1.3. Цели, этапы, виды библиотерапии	10
Раздел 2. Библиотерапевтический процесс: теория и технология	
2.1. Понятие «библиотерапевтический процесс»	12
2.2. Задачи и принципы построения библиотерапевтического процесса.....	13
2.3. Структура библиотерапевтического процесса.....	15
2.4. Основные библиотерапевтические методы.....	19
Раздел 3. Книга и читатель: взаимодействие	
3.1. Литература с точки зрения библиотерапии.....	22
3.2. Организация обслуживания читателей в процессе библиотерапии	25
Заключение	31
<i>Приложения:</i>	
1. Краткий терминологический словарь.....	33
2. Компоненты общения.....	39
3. Списки литературы для библиотерапии.....	48
4. Памятка библиотекаря	51
Список литературы	53