

ГКУ «Курганская областная юношеская библиотека»  
Отдел маркетинга, социологии и психологии юношеского чтения  
и методического обеспечения

Из опыта КОЮБ

## **Проект «Позитивная библиотерапия»**

Курган, 2016

Проект «Позитивная библиотерапия» Курганской областной юношеской библиотеки направлен на формирование среды, способствующей сохранению духовно-нравственного и психического здоровья пользователей КОЮБ средствами библиотерапии, на повышение престижа библиотеки как социального института, способного помочь человеку скорректировать негативные последствия социальных и личных изменений.

## Проект «Позитивная библиотерапия»

### Описание проблемы, на решение которой направлен проект

Современный человек испытывает чрезвычайно высокие психологические и информационные нагрузки, связанные с неблагоприятным воздействием окружающей среды, возрастающими темпами производства, увеличивающимся объемом информации. Сама жизнь подсказала библиотекам необходимость осуществления новой функции – библиотерапевтической.

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. В Европе начало излечения книгой положили первые церковные библиотеки, в которых хранились книги религиозного содержания, приносящие верующим успокоение и надежду. В эпоху Возрождения библиотерапию стали активно использовать врачи в лечебных целях. Так, английские лекари XVII века советовали своим пациентам читать «Дон Кихота» Сервантеса. Однако научное обоснование библиотерапии получила лишь в начале XX века. Первое упоминание самого термина относится к 1916 году. В нескольких странах прошли медицинские конференции, на которых библиотерапия освещалась как часть традиционной медицины, были созданы ассоциации библиотерапевтов.

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».

В Советском Союзе исследования по лечебному воздействию книги на здоровье человека проводились с 20-х годов XX века на базе библиотек домов отдыха, лечебных пансионатов. Активно использовалась библиотерапия в медицинских библиотеках. Врачи видели свою конкретную задачу «лечения книгой» в том, чтобы подобрать литературу в соответствии с диагнозом. Во время Великой Отечественной войны патристические книги имели большое значение для реабилитации тяжелораненых солдат и их скорейшего выздоровления. Начиная с конца 1990-х гг., тема библиотерапии неоднократно становилась предметом обсуждения на конференциях РБА в рамках работы секций медицинских и больничных библиотек, секции библиотек, обслуживающих инвалидов.

В настоящее время библиотерапия переживает период осмысления своего предмета, метода, целей. В наши дни в России библиотерапия получила своё признание как важная часть традиционной терапии, потому что достаточно просто и эффективно помогает стоящим перед трудностями людям находить правильные решения. «Библиотерапия» (дословно — лечение чтением) входит в одно из звеньев системы психотерапии. Библиотекам здесь отведена своя роль.

В официальной науке нет точно сформулированного определения библиотерапии. По мнению доктора педагогических наук Юлии Дрешер, библиотерапия – это область деятельности на стыке медицины и библиотечного дела, связанная с активным вовлечением человека в чтение тщательно подобранной литературы с целью его излечения или решения личных проблем. В научном отношении библиотерапия развивается как один из разделов библиотековедения, использующего специфические методы обслуживания читателей.

## **Арсенал форм и методов для реализации проекта в КОЮБ**

- ▶ Богатый многолетний опыт психотерапевтической работы с пользователями в рамках центра социальной адаптации молодежи («САМ») (с 1997 года).
- ▶ Наличие в штате библиотеки квалифицированного психолога.
- ▶ Наличие в структуре библиотеки Кабинета релаксации, в котором созданы оптимальные условия для быстрого и эффективного снятия эмоционального перенапряжения, для проведения индивидуальных консультаций и психотерапевтических мероприятий.
- ▶ Использование в работе клубных форм: клуб «Познай себя».
- ▶ Программно-целевая деятельность: разработка в 2015 году программы «Луч надежды» по психолого-педагогическому сопровождению семей с детьми, находящихся в трудной жизненной ситуации; партнерского проекта с РНЦ «ВТО» им. академика Г.А. Илизарова «Пусть нас всех объединяет книга!».
- ▶ Стабильное партнерство с
  - ▶ Главным управлением социальной защиты населения Курганской области;
  - ▶ Курганским центром социальной помощи семье и детям;
  - ▶ Областным центром медицинской профилактики;
  - ▶ Областным реабилитационным центром для несовершеннолетних;
  - ▶ Курганским городским клубом молодых инвалидов «Радуга жизни».

Юношеская библиотека является не только базой читательского развития молодого человека, но и местом, где происходит содействие формированию социально-адаптированной личности, достижению душевной гармонии. Библиотерапевтический процесс в КОЮБ - это воздействие на пользователя всем информационным пространством библиотеки как социального института.

В этой связи актуальной и значимой представляется проблема реализации на базе ГКУ КОЮБ проекта «Позитивная библиотерапия».

## **Цели и задачи проекта**

- ▶ Создание среды, способствующей сохранению духовно-нравственного, психического здоровья пользователей КОЮБ средствами библиотерапии, формирующей потребность в самопознании, саморазвитии и самореализации.
- ▶ Использование эффективных форм и методов библиотерапии как способа дополнительного врачевания нарушений эмоционального и нервного происхождения у пользователей библиотеки.
- ▶ Совместными усилиями психолога и библиотекаря формирование у пользователей библиотеки навыков и способностей противостоять неординарным ситуациям (болезням, стрессам, депрессии и т.д.), укреплять силу воли, наращивать интеллектуальный и образовательный уровень.
- ▶ Повышение престижа библиотеки как социального института, способного помочь человеку скорректировать негативные последствия социальных и личных изменений.

## **Описание проекта**

В условиях КОЮБ библиотерапевтический процесс имеет следующие формы:

- ▶ стационарная библиотерапия: на территории КОЮБ;
- ▶ мобильная: выходы в лечебные учреждения, детский дом, детские досуговые комнаты и др.;
- ▶ индивидуальная: индивидуальное психологическое консультирование;
- ▶ групповая: групповые мероприятия для читателей, которые ощущают необходимость преодолевать различные дискомфортные и депрессивные состояния, но не могут справиться самостоятельно (тренинги, релакс-сеансы);

- ▶ массовая: через массовые мероприятия в «Литературной гостиной», творческие встречи в клубе «Автограф» и др.
- ▶ библиотерапия библиотекарей: предполагает, как читательскую саморегуляцию библиотекарей, так и овладение способами эффективного общения с группами читателей, находящихся в кризисных ситуациях, в процессе проведения библиотерапевтической работы (тестирование, лекции, семинары и практические занятия по психологии личности, преодолению конфликтов, обучению способам совершенствования читательской деятельности на разных этапах).

Объектами влияния библиотерапии являются, прежде всего, молодые пользователи юношеской библиотеки и их родители - здоровые физически, но с травмой души, или люди, которые имеют аномалии в развитии, недостатки зрения, слуха и т.д. Работа строится на трех основных постулатах библиотерапии: помоги, не навреди, развивай.

Главные цели библиотерапии:

- ▶ Стимулирование позитивного настроения пользователя библиотеки.
- ▶ Активное вовлечение человека в чтение с целью коррекции его психологического состояния, решения его проблем.
- ▶ Руководство чтением с учетом проблем личности.

Принципы библиотерапевтической деятельности:

- ▶ Диалогичность. Движущей силой эффективного библиотерапевтического процесса являются диалоги: библиотекаря с читателем; читателя с автором книги; читателей между собой.
- ▶ Систематичность. Создание четкой системы библиотерапевтической деятельности обеспечивает успех воздействия на личность.
- ▶ Наглядность. Посредством зрительного канала воспринимается максимальное количество информации, и она является наиболее запоминающейся.
- ▶ Дифференцированный подход к читателям на основе их изучения. Сила психотерапевтического воздействия возрастает, если оно адресуется определенному человеку, максимально соответствует специфике его кризисной или дискомфортной ситуации, согласуется с его потребностями, интересами, запросами.

В рамках проекта будет организована работа (индивидуальная, групповая, массовая) по содействию читательскому развитию основных категорий читателей. Психолог КОЮБ, как знаток мотивации поведения личности, будет помогать библиотекарю выбирать необходимые формы и методы, использовать различные психологические концепции, методики, чтобы заинтересовать читателя коллизией поступков героев книг, показать на их примере, как себя вести в подобных ситуациях в реальной жизни.

С целью определения круга чтения произведений, обладающих библиотерапевтическим воздействием на молодого человека, планируется проведение социологического исследования «Хорошая книга вместо лекарства». Задачи: апробировать в процессе работы с пользователями библиотерапевтическое воздействие конкретных произведений отдельных авторов; составить список книг, рекомендованных для библиотерапевтической работы в библиотеке; докомплектовать фонд библиотеки на основе выявленных интересов и потребностей.

По мнению ученых и медиков, огромными библиотерапевтическими возможностями обладает классическая литература. Планируется проведение в

«Литературной гостиной» различных мероприятий о русских классиках, встреч с писателями. Улыбка, радостное настроение помогают противостоять стрессам и болезням. В библиотерапевтической деятельности будет активно использоваться богатый массив юмористической литературы, которым обладает библиотека: книги таких энциклопедистов смеха, как Ф.Рабле, Я.Гашек, Н. Гоголь, А.Чехов, М.Зощенко и других. С этой целью будут оформляться выставки литературы на тему «Читай и радуйся жизни!». Человек, применяющий библиотерапию, должен обладать литературной компетентностью, поэтому для сотрудников КОЮБ будут проводиться занятия по повышению культуры чтения.

Библиотерапия будет активно применяться в практике КОЮБ по психологической поддержке молодёжи в эффективной социальной адаптации (в условиях работы Кабинета релаксации, в рамках деятельности центра «САМ»). Деятельность психолога будет направлена, в первую очередь, на подростков в переходном возрасте, которые получают диагностическую и консультативную психологическую поддержку.

Будет развиваться реабилитационно-рекреационное направление в работе, предполагающее объединения читателей, испытывающих потребность в межличностном и межчитательском общении, в информационно-психологической защите: дальнейшая деятельность библиотечного клуба «Познай себя»; сотрудничество с Курганским городским клубом молодых инвалидов «Радуга жизни».

В рамках программы «Луч надежды» по психолого-педагогическому сопровождению семей с детьми, находящихся в трудной жизненной ситуации, будет организована подростковая зона. Основная целевая группа посетителей этой зоны – подростки и родители, которым требуется психологическая поддержка и помощь. Для этой категории пользователей психологом КОЮБ будут проводиться сеансы релаксации, а также индивидуальные коррекционные и развивающие занятия с элементами тренинга, беседы, тестирования, психологических упражнений. Цель: совершенствование детско-родительских отношений, повышение уровня эмоционального и психологического комфорта взрослых и детей.

Все отечественные и зарубежные ученые придерживаются мысли, что библиотерапия не является панацеей, но играет большую роль в лечении и реабилитации больного, книга может быть своеобразной вспомогательной анестезией. В рамках партнерского проекта с Центром им. Г.А. Илизарова «Пусть нас всех объединяет книга!» будут использованы такие формы работы, как благотворительная акция «Читайте на здоровье!» (книги в дар пациентам и медицинскому персоналу) и библиошоу «Не сдавайтесь! За облаками всегда есть солнце!». Основная цель данных мероприятий — с помощью хорошей, доброй книги и слова помочь пациентам получить положительные эмоции, дать позитивный заряд хорошего настроения для выздоровления.

Активизируется издательская деятельность (буклеты, закладки, методические разработки по теме проекта). Сайт библиотеки будет использоваться для продвижения проекта.

**Срок реализации проекта:** 2016 год.

#### **Ожидаемые результаты**

- ▶ Выявление и формирование групп пользователей для проведения библиотерапевтической деятельности.
- ▶ Внедрение в практику работы КОЮБ эффективных форм и методов библиотерапии.

- ▶ Развитие в библиотеке психологической службы как центра, координирующего библиотерапевтическую работу с пользователями.
- ▶ Использование библиотерапии в практике работы библиотеки будет содействовать повышению ее социальной востребованности.
- ▶ Перспективным представляется объединение усилий в работе по библиотерапевтическому направлению различных учреждений и организаций.
- ▶ Распространение положительного опыта по реализации проекта в Курганской области и за ее пределами.

### План основных мероприятий

№ п/п	Наименование мероприятия	Срок выполнения
1.	Социологическое исследование «Книга вместо лекарства».	Январь-февраль
2.	Разработка библиографического пособия «Книги, которые помогают жить» и размещение виртуальной выставки литературы по данной теме на сайте КОЮБ.	Март
3.	«Читай и радуйся жизни!»: оформление в отделе обслуживания постоянно действующей выставки книг, имеющих психотерапевтический эффект.	Март
4.	Благотворительная акция «Читайте на здоровье!» и библиошоу «Не сдавайтесь! За облаками всегда есть солнце!»: в рамках партнерского проекта с Центром им. Г.А. Илизарова «Пусть нас всех объединяет книга!».	Апрель
5.	День информации «Хорошая книга лечит!».	Ноябрь
6.	Цикл мероприятий «Эта необыкновенная классика» в «Литературной гостиной».	В течение года
7.	Деятельность библиотечного клуба «Познай себя».	Весь период
8.	Тренинги и психокоррекционные занятия психолога по темам «Думай и живи позитивно!», «Как идти по жизни уверенно».	В течение года
9.	Реализация программы «Луч надежды» по психолого-педагогическому сопровождению семей с детьми, находящихся в трудной жизненной ситуации: <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Организация подростковой зоны для детей и родителей, которым требуется психологическая поддержка и помощь. Проведения групповых и массовых мероприятий для этой категории пользователей.</li> <li>▶ Проведение психологом КОЮБ индивидуальных коррекционных и развивающих занятий для детей и родителей.</li> <li>▶ Сеансы релаксации и аутотренинга в условиях Кабинета релаксации.</li> </ul>	В течение года
10.	Обучение библиотечных специалистов методам библиотерапии на семинарах.	Апрель, октябрь
11.	Подготовка к изданию методического пособия «Душу исцелит любовь и слово».	Ноябрь