

The background features a light gray gradient with several colorful books scattered around. There are books in shades of orange, teal, brown, and yellow. Some are closed, while one in the top left is open, showing white pages. The books are arranged in a way that frames the central text.

ТЕМА: Бібліотерапія

Лекція: доцент Паркулаб Оксана Григорівна

План

1. Історія виникнення бібліотерапії.
2. Визначення, мета та завдання бібліотерапії.
3. Класифікація літератури (за жанрами).
4. Етапи бібліотерапії.
5. Практика бібліотерапії.





Навіщо українцям читати книги ?

Досвід розвинених країн — Український інститут книги

Щодня читають книжки 8% українців проти 48% нідерландців, за даними GfK (Товариства споживчих досліджень) за 2020 рік.

Чому читати корисно?

читання знижує рівень стресу, підвищує самооцінку, допомагає запобігати розвитку деменції

допомагає пережити емоційно складні періоди життя, високий бал задоволеності нідерландцями своїм життям



художня література має здатність викликати емпатію («затягує» читача у свою історію, зацікавлює)

людина намагається уявити, що відчувають персонажі книжки, як вони дивляться на світ

людина краще розуміє інших й менше підвладна різноманітним упередженням




дозволяє набути нові соціальні та професійні компетентності й краще адаптуватись і соціумі

виробляється звичка працювати з інформацією, аналізувати та робити висновки

той, хто багато читає, володіє вищим рівнем мовної грамотності, тому часто має більшу оплату праці





Щодня читають
книжки 8% українців
проти 48%
нідерландців

Чому і навіщо
українцям варто читати
книжки?

На 25% здоровіші
та мають більшу оплату
праці.

https://nv.ua/ukr/ukrainе/navishcho-ukrajincyam-chitati-knizhki/navishcho-ukrajincyam-chitati-knigi-dosvid-rozvinenih-krajn-ukrajinskiy-institut-knigi-50181509.html?utm_content=set_lang

За даними дослідження
Українського інституту
книги *«більшість
українців погоджуються
як з тим, що „читання
допомагає зробити
складний вибір, коли цього
вимагають життєві
обставини“, так і з його
позитивним впливом
на саморозвиток,
професійне зростання,
розслаблення і
комунікацію з людьми».*




БІБЛІОТЕРАПІЯ — (з грецької *biblion* — книга і *therapeia* – лікування), або «лікування книгою». Означає використання спеціально підбраного для читання матеріалу як терапевтичного засобу з метою вирішення особистісних проблем за допомогою спрямованого читання.

Бібліотерапія має давню історію: древні греки асоціювали поняття «книга» з поняттям «душевне здоров'я» і вважали бібліотеки «лікарством для душі». В США цей термін почав широко застосовуватися в 20-х р. ХХ ст.

В Україні перший кабінет з бібліотерапії відкрито в 1927 р. в приміщенні санаторію лікарем Харківського психоневрологічного інституту М.З. Вельковським.

Нині цей метод прийнято відносити до традиційної психотерапії мистецтвом.





Розповідь клієнта

Основною причиною, що змусила мене звернутися до вас, стала безглузда смерть мого студентського друга В. Річ у тім, що в нього на роботі, з його ж вини, виникли серйозні проблеми. Його дружина у цей час перебувала у лікарні, і не знайшлося більше людини, яка б у цю скрутну годину морально підтримала його, підказала б ймовірні шляхи виходу із складного становища. Тож В. обрав найпростіший і найбезглуздіший спосіб вирішення усіх проблем – він добровільно пішов із життя.

Цілком логічно виникає запитання: “Чому я не допоміг йому нічим, не відвернув біду?”.

Річ у тім, що ми жили в різних містах, про трагічний випадок я довідався із запізненням, та й сам я потребую чиеїсь моральної підтримки, кваліфікованої поради. Ось уже майже два роки через тяжке захворювання я майже не виходжу з квартири, яка для мене стала тюрмою, адже в свої неповні 50 років я звик до повсякденного спілкування з людьми, до праці. І тепер все ще ніяк не можу звикнути до теперішнього свого становища. Різко погіршився апетит, почалися головні болі, час від часу з’являється відчуття занепокоєння, страху. А не так давно голову заповнили нав’язливі думки: “Навіщо мені потрібне таке життя, адже це суцільна фізична і моральна мука, а піти самому з життя так легко і зовсім не страшно”. І лише завдяки молитві та спогадам про маму й сина мені вдалося вирватись із полону цих думок. Тож звертаюся до Вас з проханням, аби порадили, як людям чинити при різноманітних екстремальних станах душі, коли в них пропадає інтерес до життя, а разом з ним гинуть віра, надія, любов.

Завдання бібліотерапії

Найближчі

- дистанціювання від негативного впливу психотравмівної ситуації;
- моделювання нового патерну поведінки («ідеалу поведінки»)

Віддалені

- вироблення більш оптимістичного погляду на життя;
- покращення контакту з людьми — у родині, з друзями, у школі.



Цілі методу


Навчити клієнта позитивному мисленню, допомогти позбутися негативізму і песимізму


Навчити вільно проявляти свої почуття і визнавати проблеми, без страху, провини і сорому

Допомогти клієнту знайти альтернативні шляхи вирішення проблем і виходу із скрутних ситуацій

Стимулювати уяву і позитивні емоції


Допомогти дистанціюватися від неприємностей і подивитися на них з іншого боку



A decorative graphic on the left side of the slide features a stack of books with spines in various colors (orange, brown, teal, orange, yellow, teal, brown, orange, yellow) and an open book at the bottom left with a teal bookmark.

Принципи добору книги з метою бібліотерапевтичного впливу на клієнта, за А. Міллером:

- доступність викладу (або міра складності запропонованої книги);
- герой книги має бути «до снаги» клієнту;
- максимальна подібність ситуації у книзі до життєвої ситуації клієнта.


A decorative graphic on the left side of the slide consists of several stylized books. At the top left is a large orange book. Below it is a stack of books with spines in various colors: brown, teal, orange, yellow, teal, brown, orange, and yellow. At the bottom left is an open book with white pages and a teal cover.

Літературні жанри, які використовують у бібліотерапії:

- спеціальна література (психотерапевтична, медична, психологічна , педагогічна тощо);
- науково-популярна література;
- філософська література;
- біографічна та автобіографічна;
- класична література;
- гумористична та сатирична література;
- афористична література;
- фольклор та казкова література;
- науково-фантастична література;
- детективи та пригодницька література;
- Драматургія (п'єси);
- вузькопрофільна література та випадкова література



Етапи бібліотерапії (складається індивідуальний план читання – 6–7 творів)

1. Мотиваційний етап (викликати читацький інтерес)
 2. Основний етап (свідома і активна взаємодія з текстом)
 3. Етап рефлексії (зміна ставлення до травмівної ситуації)
- 



Напрями бібліотерапевтичної роботи з читачами

1. Проблемна бібліотерапія (труднощі у спілкуванні)

2. Ситуаційна бібліотерапія (динаміка сюжету та переживання клієнта)

3. Ігрова бібліотерапія (драматизація казок)


4. Бібліотерапія на засадах структурного аналізу
(прояви егостанів, за Е. Берном)

Форми роботи в бібліотерапії



Групова

Індивідуальна

A decorative graphic on the left side of the slide consists of several stylized books. At the top left is a large orange book. Below it are several smaller books in various colors: brown, teal, orange, yellow, teal, brown, orange, and yellow. At the bottom left is an open book with white pages and a teal cover.

Завдання та корекційний вплив групової бібліотерапії:

Завдання:

- з'ясування психологічних проблем особистості;
- послаблення ізоляції;
- можливість бути ресурсом для інших;
- зниження відчуття тривоги.

Важливим елементом бібліотерапевтичної методики, що має ефективний корекційний вплив є:

- творчий прояв почуттів і бажань на основі прочитаного;
- інсценування тексту;
- творення ілюстрацій до книги (малюнків);
- домислення долі героя тощо.



БІБЛІОТЕРАПІЯ ДЛЯ ЛІТНІХ ЛЮДЕЙ

Проблеми і труднощі літніх людей:

- сімейні негаразди;
 - проблеми зі здоров'ям;
 - незадоволеність і депресія
- Робота з літніми людьми особливо складна для терапевта. Від нього буде потрібна особлива делікатність і підготовка. Тут неприпустимі занадто сильні емоції і вихід за звичні рамки. Так як це тільки нашкодить пацієнтові.

Бібліотерапія для дітей (показання: різні страхи, відчуття самотності, переживання разлуки, розлучення батьків, ситуація усиновлення, насилля, поведінкові проблеми, адаптація в колективі тощо).

Віковий розподіл для групової роботи: 5—6 років; 7—11; 12—15 и 16— 18 років. Кількісний склад групи — 8—12 осіб, бажано різностатеві групи, тривалість занять — 1,5 год.; кількість занять — від 14 до 42.

Терапевтичний вплив цього методу на дітей:

- ❖ Властивість дитячої психіки - ототожнювати себе з позитивним героєм. Більшість дітей схильні задумуватися над поведінкою героя і оцінювати власну поведінку.
- ❖ Вони вчаться встановлювати зв'язок між вчинком і його наслідками, приймати рішення та відповідати за них.
- ❖ Пізнають етичні категорії Добра і Зла.

Вимоги до підбору книг :

- кольорові ілюстрації;
- цікавий сюжет, логічний розвиток подій, правдоподібні образи;
- корисна інформація;
- зміст доступний для дитячого розуміння;
- містити елементи неочікуваності
- гумор.





Бібліотерапевтичний матеріал для дітей



Байка

Казка

Оповідання

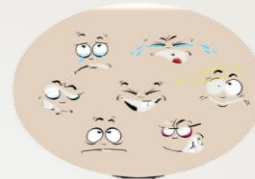
ЗМІНИ У РІЗНИХ СФЕРАХ ОСОБИСТОСТІ ДИТИНИ, ЯКІ ВИНИКАЮТЬ ПІД ВПЛИВОМ КАЗОК ТА ОПОВІДАНЬ:



В інтелектуальній
сфері



У соціальній
сфері



В
емоційній
сфері



У поведінковій
сфері

Технологія бібліотерапії


- ❖ самопідготовка психолога до бібліотерапії (жанр, книги, анотації до них);
- ❖ орієнтація клієнта в жанрах літератури та можливостях бібліотерапії;
- ❖ обізнаність щодо проблем клієнта, його психоемоційного стану, літературних уподобань, культурного рівня;
- ❖ на підставі цього фахівець складає список літератури;
- ❖ підбирає методику читання. (принципи А. Міллера); клієнт може вести читацький щоденник



Вправи, які застосовуються в бібліотерапії



- ✓ **Складання листа.**
- ✓ **Написання віршів без рими.**
- ✓ **Написання літературного твору в прозі.**
- ✓ **Написання автобіографії**
- ✓ **Читання вголос.**
- ✓ **Читання в ролях.**



Вправа «Лист на чорну годину» (пишемо собі листа, це лист наших ресурсів, який може допомогти в стресовій ситуації)

Алгоритм написання листа (звертаємось до самих себе):


- Що тобі подобається робити? Написати про свої захоплення (догляд за квітами, спорт, навчання, танці тощо);
- До кого ти можеш звернутись по допомогу? Згадати про певних осіб, до яких можна звернутися по допомогу;
- Які твої позитивні риси? Зазначити свої позитивні риси характеру;
- Що для тебе принципово важливе у житті? Розказати про свої переконання, принципи, настанови, які допомагають жити (моральні, духовні, релігійні).




Пишемо любовні листи собі та близьким

Існує чудова техніка вивільнення почуттів - через написання листа. Такий формат осмислення себе допомагає розкласти все по поличках. Психологи вважають, що варто щороку писати листи собі та тим, кого любимо.

Цими листами можна надавати підтримку, мотивувати та надихати себе й інших, проживати “негативні” та “позитивні” емоції, виражати свою любов.





Варіанти любовних листів та короткий опис, як їх скласти.
Завдання для самоаналізу: обрати необхідний вам варіант написання листа, проаналізувати його зміст і терапевтичну дію:

ЛЮБОВНИЙ ЛИСТ СОБІ

Проаналізуйте свій прожитий календарний рік:

- чого ви досягли, куди рухалися, хто був поряд з вами;
- похваліть себе за перемоги та не сваріть за програти;
- напишіть слова підтримки своїй внутрішній дитині;
- пообіцяйте піклуватися про себе та любити себе.


ЛЮБОВНИЙ ЛИСТ КОХАНІЙ ЛЮДИНІ

- опишіть все найкраще, що є в цій людині;
- зазначте, як змінюється ваше життя завдяки їй;
- Подякуйте за те, що ця людина поряд;
- опишіть, як вона змінилася на краще, чого досягла;
- якщо потрібно, розділіть її почуття болю. Скажіть, що ви поруч і завжди готові підтримати.



ЛЮБОВНИЙ ЛИСТ, ЩОБ ПОЗБУТИСЯ НЕГАТИВУ

Цю техніку написання любовного листа запропонував Джон Грей. Вона складається з трьох етапів:

1. Висловіть у листі почуття злості, суму, страху, співчуття та кохання (саме в такій послідовності, не пропускаючи жодного з почуттів.) Описуючи кожне почуття, давайте собі час його відчути і тільки потім переходьте до наступного. Обов'язково завершіть лист словами кохання та приязності.
 2. Напишіть лист-відповідь, в якій повідомте, що ви хочете почути від партнера чи близької людини. Уявіть, що ваша кохана людина поставилась до вашого листа з розумінням і пише чуттєву відповідь. Використовуйте такі фрази від її імені: «дякую», «я розумію», «мені шкода», «ти заслуговуєш», «я люблю».
 3. Дайте прочитати обидва листи тому, кому ви їх написали. Цей пункт можна пропустити, якщо немає потреби.
- 

Як написати собі «Листа у майбутнє» ?

<https://uaeu.top/наука/list-samomu-sob-v-majbutne.html>



Висновок

Література дає клієнту можливість ґрунтовно, не поспішаючи, в інтимній обстановці розпізнати, зрозуміти, навчитися аналізувати і контролювати своє емоційне ставлення і свої реакції.

Бібліотерапія допомагає людині проявляти особисті емоції, порівнювати їх з емоціями інших людей при підтримці і корекції з боку психолога. Це дозволяє клієнту навчитися більш оптимальним реакціям і діям, допомагає уникати дуже бурхливих, слабких або змінених емоційних реакцій. Бібліотерапія для дітей - читання книжок для того, щоб дитина зрозуміла свої реакції, збагатила знання, налагодила спілкування з дорослими, однолітками, обговорювала свої проблеми



Література:

- Михальченко Н.В. Психотерапія з психокорекційною роботою. Навчально-методичний посібник / Автор-упорядник Михальченко Н.В. - Миколаїв: МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2018. С. 28.
- Ільченко І. С. Арт-терапія: навч. посіб. для студ. Умань, 2013. 150 с.
<http://chito.in.ua/navchalenij-posibnik-dlya-studentiv-dennoyi-ta-zaочноyi-formi.html>
- Ногачевська І.О. Потенціал бібліотерапії в психотерапевтичній допомозі молоді. *Психологія: реальність і перспективи*. Випуск 3, 2014. file:///C:/Users/lvvvl/Downloads/prp_2014_3_37.pdf

<https://nv.ua/ukr/style/kultura/degustaciya-knizhok-dah-zapustili-proekt-teatralizovanih-onlayn-chitan-hudozhnoji-literaturi-50087062.html> **Бібліотерапія**
(проект Дегустація книжок, театр ДАХ)



Центр сучасного мистецтва ДАХ на початку пандемії коронавірусної хвороби (COVID-19) запустив проєкт театралізованих онлайн-читань художньої літератури Дегустація книжок. Актори театру ДАХ, учасниці етногрупи Dakh Daughters протягом 5-ти хвилин читали українською мовою уривки з творів відомих письменників (Олена Пчілка, С. Жадан, С. Джонатан, Сент-Екзюпері, Григор Тютюнник, Софія Андрухович, Т.Прохасько та ін.), коментували їх зміст і висловлювали свої думки про прочитане та почуте. Учасники вивели проєкт за рамки стріму і виклали уривки читань для всіх, хто любить літературу та ДАХ.

