

# ЗЦІЛЕННЯ КНИГОЮ



Презентацію підготувала  
Л. Раздобудько, бібліотекар  
1 категорії





# ЛІКИ ДЛЯ ДУШІ

Напис при вході у бібліотеку Рамзеса II, зроблений три тисячі років тому повідомляв, що в ній – “ліки для душі”.

Про книги, як лікувальні засоби, згадується у казках “1001 ночі”.

В Європі лікування книгами отримало офіційний статус з другої половини XVIII століття. Тоді ж були закладені теоретичні основи бібліотерапії. Засновником бібліотерапії, як науки, вважається шведський невропатолог Кристофер Якоб Білстрем.

Бібліотека з назвою “Аптека для душі” була заснована у Києві в 1843 році книголюбом Павлом Довжиковим. Її книжковий фонд налічував 10 тис. томів. Окрім читальної зали до неї входили букіністична крамниця, кабінет старожитностей та нумізматична виставка.

У термінологічному значенні під бібліотерапією (грец. *Biblion* – книга та *therapeia* – лікування) розуміється метод психотерапії, що використовує літературу як одну з форм лікування словом.

# БІБЛІОТЕРАПІЯ



**Бібліотерапія** займається вивченням особливостей читацького сприйняття під час хвороби і розробкою способів психологічної корекції за допомогою спеціально підібраної літератури.

Початок лікування книгою вперше заклали церковні бібліотеки, в яких зберігалися видання релігійного змісту, які приносили віруючим заспокоєння і надію. В епоху Відродження книги стали більш доступними широкому колу читачів, і лікарі почали використовувати їх з лікувальною метою. Офіційно термін „**бібліотерапія**” було визнано у 1916 році Асоціацією бібліотек США.

Що ж таке **бібліотерапія**? Це область діяльності, спрямована на формування у людини навичок і здатності протистояти неординарним ситуаціям (хворобам, стресам, депресіям та ін.), зміцнювати силу волі, підвищувати інтелектуальний та освітній рівень. Це специфічний метод керівництва читанням для бібліотекаря, виховна методика для педагога і психотерапевтична методика для лікаря та психолога.



## *Lietuvos bibliotekarijos asociacija*

## **БІБЛІОТЕРАПІЯ ПО-ЛИТОВСЬКИ**

Раса Даренчене (Rasos Derenčienės), філолог, релігієзнавець та журналіст інституту психології та член литовської асоціації бібліотекарів створила веб-сайт “Студія бібліотерапії”. Один з його розділів – “Терапевтичні книги” містить підбірки книжок, що використовуються в бібліотерапії.

Цей ресурс допомагає бібліотекарям у підборі літератури, відповідно до психологічних станів користувачів.

Пані Раса вважає, що при виборі потрібної книжки для читання можна покладатися на рекомендації авторитетних людей, але найголовніше – на власне відчуття і сприйняття. Варто читати лише книжки, від яких отримуєш задоволення, адже “якщо книга не про вас, ви її не прочитаєте”.

В Клайпеді наприкінці листопада 2017 року було засновано Литовську асоціацію бібліотерапії та започатковано проект з поетичної терапії.





Жордін Корм'єр, американський експерт з саморозвитку, вважає, що читання – це найкращий засіб психологічного омолодження.

Жордін Корм'єр назвала **4 причини для читання книг:**

- ◎ **З'являється натхнення.** Книга може надихнути на створення нових проектів, ідей, на подорожі. Читання книг стимулює розумову діяльність людини, підвищує творчий потенціал.
- ◎ **Підвищується впевненість у собі.** Читання допомагає розширити словниковий запас і межі інтелекту. Відчуваючи себе більш обізнаною у різних галузях, людина стає більш впевненою у своїх силах, підготовленою до будь-яких життєвих викликів.
- ◎ **Розвивається розуміння чужих точок зору.** Читання робить людину здатною до емпатії. Занурюючись у незнайомі ситуації і знайомлячись з різними персонажами на сторінках книг, людина розширює рамки власних поглядів, і починає краще розуміти різних людей.
- ◎ **Зменшується стрес.** Читання – це своєрідна форма релаксації. Книга здатна одночасно активізувати мислення, і розслабити його, відволікти від проблем. Читання книг бореться зі стресом і з поганим настроєм.

## ***Класична література***

Особливості: розмірена оповідь дає відчуття впевненості. Чужі помилки примушують замислитися над своїми.

Призначення: універсальний засіб при стресах, неврозах, нав'язливих станах.

## ***Детективи і пригоди***

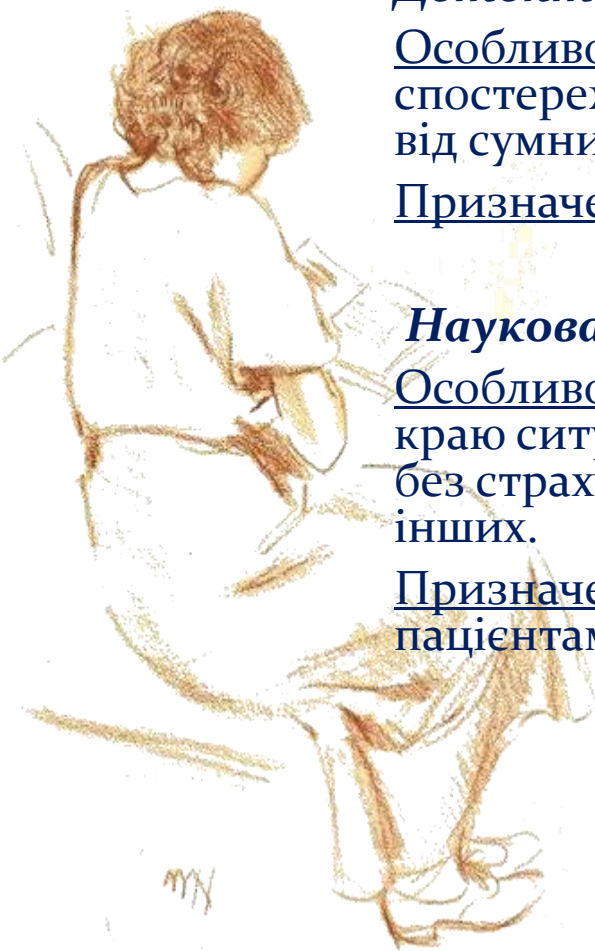
Особливості: тренують увагу, логіку, посидючість, спостережливість. Закручені сюжети добре відволікають від сумних думок і проблем.

Призначення: при нав'язливих станах, психозах.

## ***Наукова фантастика, фентезі***

Особливості: розширює межі можливого, загострює до краю ситуації і вчинки, дає можливість пацієнту прийняти без страху свої думки і бажання та допускати їх наявність в інших.

Призначення: при фобіях (страхах). Рекомендується пацієнтам, які живуть "в футлярі" і за розкладом.



# ЛІКУВАЛЬНІ ВЛАСТИВОСТІ ЖАНРІВ

## *Поезія*

Особливості: чіткий ритм нормалізує процеси, що відбуваються в організмі. Вірші настроюють на позитив, вселяють віру в свої сили.

Призначення: при депресіях. Читання віршів використовують в логопедичних заняттях при відновленні після інсульту.

## *Казки і фольклорна література*

Особливості: в легкій формі навчає правилам спілкування, вчить спостережливості.

Призначення: при гіперактивності в дітей, хронічній неслухняності важких підлітків

## *Філософська і духовна література*

Особливості: дає уявлення про цілісність світу і місце людини в ньому.

Призначення: при гострих стресах, хронічних депресіях.

## *Гумористична література*

Особливості: знімає хвилювання, вчить безконфліктній техніці спілкування.

Призначення: підліткам - в перехідному віці, покращує настрій в післяопераційний період.





В провідних клініках ввели метод лікування – бібліотерапією.

Лікувальну книгу за бажанням може підібрати для себе кожен. Головне пам'ятати принципи бібліотерапії:

- твір повинен бути захопливим;
- читання має приносити не тільки задоволення, а й примушувати думати;
- бажано, щоб головний герой потрапляв у ситуації, схожі з тими, що траплялись колись з вами і переживання яких турбують вас і зараз;
- книга повинна або вселяти оптимізм і віру в краще, або омивати душу, залишаючи відчуття світлої печалі.

Вчені із Ліверпульського університету спостерігали за змінами активності мозку під час читання творів Шекспіра. Виявилось, що під впливом високої поезії нормалізується робота частини мозку, яка відповідає за емоції, і активується зона самоконтролю. Методика була створена для реабілітації пацієнтів зі стресовими станами і різними фобіями.



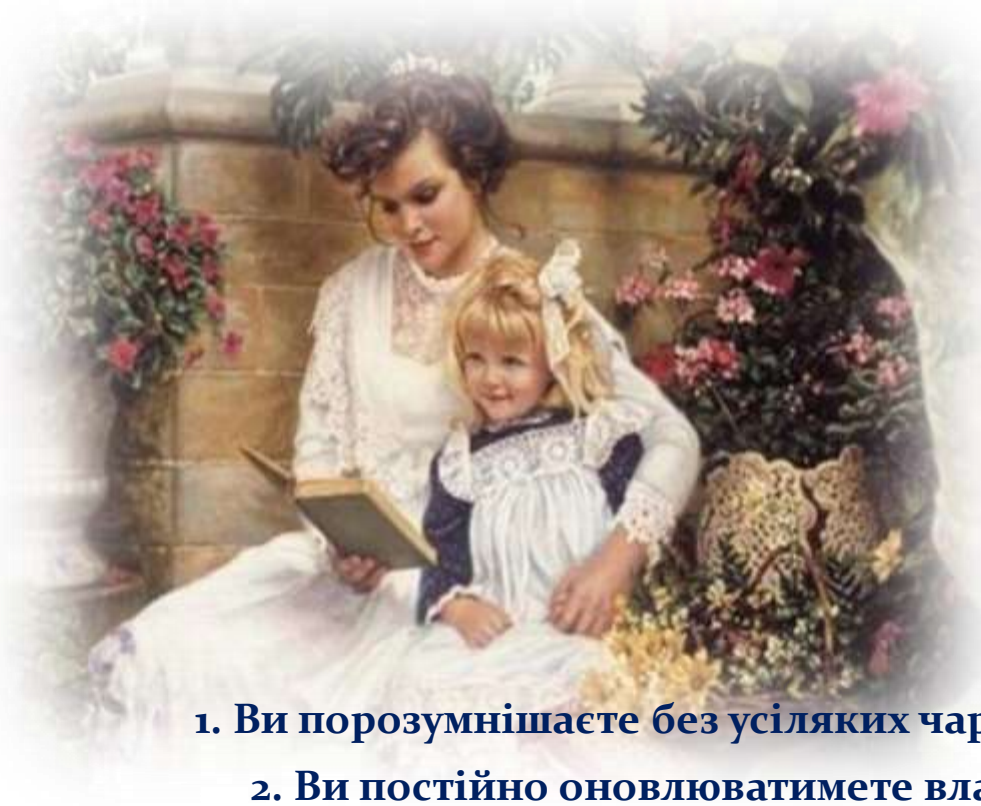
# ЗНАЧЕННЯ БІБЛІОТЕРАПІЇ

- можна досягнути потрібного терапевтичного впливу на хворих і профілактичного впливу на здорових;
- стимулювати у них позитивні і погасити негативні настрої;
- книги, сповнені глибокої віри в життя, пробуджують оптимізм, відволікають від сумних думок, важких переживань;
- книги, позбавляють від депресії, слабкості, бездіяльності;
- правильно підібрана книга, яка викликає позитивні емоції, не менш важлива, ніж правильно підібрані ліки.

Відповідно, основні завдання-заповіді **бібліотерапії** –  
не зашкодь, допоможи, розвивай!



## ЧАРІВНІ ВЛАСТИВОСТІ КНИГИ...

- 
1. Ви порозумнішаєте без усіляких чарівних пігулок.
  2. Ви постійно оновлюватимете власні знання.
  3. Ви навчитеся бути наодинці.
  4. Ви звикнете безпосередньо переймати досвід.
  5. Ви навчитеся концентруватись.
  6. Ви зрозумієте переваги стратегічної ізоляції.
  7. Ви звикнете говорити правду.

Читання – одна з найновіших і прийнятних для суспільства причин побути наодинці.  
Якщо хочете, щоб оточення вас поважало, немає кращого варіанту стратегічної ізоляції, аніж книги.  
Вони рятують від натовпу.



## ВИСЛОВИ ПРО КНИГИ

**Вчасно прочитана книга - величезна удача. Вона здатна змінити життя, як не змінить її кращий друг або наставник.** *Павленко П. А.*

**Книга – казкова лампа, що дарує людині світло на далеких і темних дорогах життя.** *Г. Лейбніц*

**Без пристрасті до книжки людині недоступна культура сучасного світу, інтелектуальне та емоційне вдосконалення.** *В. О. Сухомлинський*

**Хто полюбить книгу, той далеко піде у своєму розвитку.**

**Книга рятує душу від здерев'яніння.** *Т. Шевченко*

**Людина, для якої книжка вже у дитинстві стала такою необхідною, як скрипка для музиканта, як пензель для художника, ніколи не відчуває себе обділеною, збіднілою і спустошеною.** *В. Сухомлинський*

**Книга – невичерпне джерело високої естетичної насолоди, глибоких роздумів.** *Полевой Б. М.*

**Книга - це велика річ, поки людина вміє нею користуватися.** *О. Блок.*



## ДЖЕРЕЛА ДО ПРЕЗЕНТАЦІЇ:

- ⦿ Бажкова В. Бібліотерапія (з досвіду Дніпропетровської ОУНБ ім. Первоучителів слов'янських Кирила і Мефодія) / В. Бажкова // Бібліотечна планета. – 2016. – № 4. – С. 14-15.
- ⦿ Інтелектуальний ріст і релаксація. Чотири причини читати більше книг [Електронний ресурс] // NB style : веб-сайт. – Електронні текст. дані. – Режим доступу: <https://bit.ly/2kQvqxs> (дата звернення 23.09.2019), вільний. – Назва з екрана.
- ⦿ Романюк О. Бібліотерапія по-литовськи / О. Романюк // Бібліотечний форум: історія, теорія і практика. – 2018. – № 3. – С. 47-49.
- ⦿ Читання книг допоможе вам виробити 7 корисних звичок [Електронний ресурс] // Мізки.com : веб-сайт. – Електронні текст. дані. – Режим доступу: <https://bit.ly/2mOl9m5> (дата звернення 23.09.2019), вільний. – Назва з екрана.
- ⦿ Юдина Л. Какие книги помогут выздороветь? Что почитать для ума и сердца / Лидия Юдина // Аргументы и факты. - 2014. - №16.