

УДК 159.9
ГРНТИ 15.81.70

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БИБЛИОТЕРАПИИ В РАБОТЕ ПСИХОЛОГА С МЛАДШИМИ ШКОЛЬНИКАМИ

Станкевич Виктория Валерьевна

специалист по работе с клиентами
ЧУП АматоАвто Республика

Пылишева Ирина Александровна

старший преподаватель кафедры переподготовки и повышения квалификации
Учреждение образования «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»
Республика Беларусь, г. Гомель

Аннотация: Библиотерапия как метод обладает мощным разнообразным потенциалом и эффективна в работе с младшими школьниками при нарушениях в эмоционально-волевой, познавательной, поведенческой сферах, при наличии актуального стресса. Метод «лечения» книгой малозатратен и универсален, обладает рядом преимуществ: разнообразие приемов и техник, богатство средств воздействия, сила впечатления, длительность, повторяемость, интимность. Библиотерапия служит методом косвенной диагностики. Ребенок, высказывая отношение к героям и их поступкам, проецирует свое отношение к целому ряду личных проблем. Главное достоинство метода – это отсутствие навязчивых указаний. В библиотерапии применяются разные техники. Задача психолога определить, какие приемы будут подходящими и дадут хороший результат в работе с детьми.

Ключевые слова: библиотерапия, младший школьник, сказкотерапия, техники и приемы библиотерапии.

USING LIBRARY THERAPY IN THE WORK OF A PSYCHOLOGIST WITH JUNIOR SCHOOLCHILDREN

Stankevich Victoria Valerievna

Specialist in working with customers
Private Unitary Enterprise AmatoAvto Republic

Pylisheva Irina Aleksandrovna

senior lecturer at the department of retraining and advanced training
Gomel State University named after F. Skaryna
Republic of Belarus, Gomel

Abstract: Bibliotherapy as a method has a powerful, diverse potential and is effective in working with primary schoolchildren with disorders in the emotional-volitional, cognitive, behavioral spheres, and in the presence of current stress. The method of «treatment» with a book is low-cost and universal, it has a number of advantages: a variety of methods and techniques, a wealth of means of influence, the power of impression, duration, repetition, intimacy. Bibliotherapy serves as a method of indirect diagnosis. The child, expressing his attitude towards the characters and their actions, projects his attitude towards a number of personal problems. The main advantage of the method is the absence of intrusive instructions. Bibliotherapy uses different techniques. The psychologist's task is to determine which techniques will be appropriate and will give good results when working with children.

Key words: bibliotherapy, junior schoolchild, fairy tale therapy, bibliotherapy techniques and methods.

Актуальность темы заключается в том, что библиотерапия имеет мощный общедоступный потенциал и эффективна в работе с младшими школьниками: при нарушениях в эмоционально-волевой сфере (тревожность, страхи, агрессия), когда ребенок испытывает актуальный стресс (поступление в школу, затрудненная адаптация, новые требования), в формировании познавательных процессов (память, образное мышление, воображение, речь), при поведенческих нарушениях. Библиотерапия полезна детям с акцентуациями характера, отвергнутым сверстниками; детям с физическими недостатками, не умеющими общаться; детям, оказавшимся в конфликте с родителями, учителями, друзьями; художественно одаренным детям, не отвечающим принятым стандартам ни в поведении, ни в учебе и др. Изучению психологических аспектов чтения художественной литературы положили начало В. А. Невский, А. А. Гайворовский, А. П. Нечаев, А. Ф. Лазурский, Н. А. Рубакин, М. М. Бахтин и др. Среди современных исследователей можно выделить следующих: А. Миллер, Ю. Дрешер, А. Михайлова, О. Кабачек, Т. Зинкевич-Евстигнеева, А. Алексейчик и др.

Для ребенка поступление в школу, первый год обучения, новые учителя – это волнительный и тревожный период жизни. Увеличивается количество обязанностей, ожиданий, что требует волевых усилий, умения соподчинять мотивы, владеть своими эмоциями. Кардинально меняется направление и весь уклад жизни ребенка. Как пройдет адаптация младшего школьника к новым условиям, к коллективу, в большей степени, зависит от окружающих его взрослых. Ребенку зачастую сложно выразить свои эмоции, чувства, мысли, переживания словами, вот здесь на помощь и придут книги со своими увлекательными сюжетами, которые будут мостом понимания между взрослым и ребенком. Книги – это возможность общения с детьми на их языке, на языке образов и метафор. Взрослому легче будет понять ребенка, понять, что его тревожит, ребенок, в свою очередь, сможет поверить в себя, увидеть, что не только ему бывает так сложно и тяжело, что и герой произведения сталкивается с подобной ситуацией и находит из нее выход. Внимание к маленькому человеку со стороны взрослого в нелегкие периоды его жизни помогут без психологических потерь выбраться из травмирующей ситуации, сохранить самооценку и сформировать веру в свои силы [4]. При чтении у ребенка развивается память, умение анализировать и выстраивать логические суждения, развиваются речевые навыки и словарный запас, повышается грамотность устной и письменной речи, расширяется кругозор, обогащаются представления о себе и об окружающем мире, маленький человек знакомится с необъятным миром книг, с опытом предыдущих поколений, получает огромный багаж знаний. Все эти качества помогают справляться с жизненными проблемами, находить решения для самых сложных задач. Читая книги, младший школьник формирует причинно-следственные связи, он понимает, что за любым действием, хорошим или плохим следуют свои последствия, что любой плохой поступок рано или поздно будет наказан [1].

Развивающая библиотерапия в учреждениях образования ставит следующие цели: развитие духовного мира ребенка; развитие креативных способностей личности; потребности в познании культурных ценностей; потребности в самостоятельном поиске решений своих проблем. Исходя из целей, можно определить задачи: проявление индивидуального самосознания личности ребенка; улучшение понимания своего поведения и мотиваций; формирование адекватной самооценки; оказание помощи в определении своих интересов и склонностей; облегчение последствий стресса и мобилизацию ресурсов в решении трудных ситуаций. Психологическая характеристика и закономерности читательского развития младшего школьного возраста обуславливают содержание работы с детьми, выбор методов и приемов, определение жанров литературы. Знание возрастных особенностей помогает психологу определить наиболее благоприятные моменты для рекомендации той или иной книги, определить своевременность разговора на ту или иную тему, удовлетворить потребности возраста с помощью книги, значимые для ребенка в данный период [3].

В этом возрасте активно развивается фантазия и воображение ребенка, он стремится подражать тому, что видит и изучает, он проявляет интерес ко всему новому (объектам, людям, событиям). Важное место в жизни ребенка продолжает занимать игровая деятельность, в частности ролевые игры, в которых он обыгрывает реальную жизненную ситуацию. Игры способствуют развитию образного мышления ребенка. Данные потребности детей психолог может использовать в работе через привлечение школьников к чтению литературных произведений, сложению сказок и рассказов, написанию сочинений на разные темы, проигрыванию ролей сказочных персонажей. Библиотерапия, в отличие от простого чтения произведений не дает интерпретации прочитанного, каждый ребенок видит свой собственный смысл – то, что именно его волнует и трогает в этом рассказе или сказке. Необходимо учитывать, что произведение многозначно и в нем заложены различные смыслы. Работая с ребенком, необходимо помочь ему найти собственный смысл истории. Основная суть метода – это перенос проблемы или переживаний ребенка на героя рассказа, а также осознание своих чувств и эмоций через третье лицо. Понимание ребенком того, что у него и героя одинаковые переживания – дает возможность перенести трудности и увидеть возможные пути выхода из сложившейся ситуации, пути разрешения конфликтов. Влияние художественных произведений особенно сильно потому, что оно сохраняет у ребенка приятное чувство свободы выбора решения, а не подчинения воле старших [4].

Если учитель учит школьника извлекать новую информацию и анализировать ее, то психолог, используя библиотерапию, направляет читательскую деятельность детей на анализ собственных переживаний в процессе чтения, на выявление взаимосвязей их внутреннего мира с духовным миром литературных героев, учит самопониманию через чтение. Свойство детской психики – отождествлять себя с положительным героем. Такая особенность, помогает перенимать модели поведения. Почти каждый ребенок склонен размышлять над поведением героя и оценивать собственное поведение, он прослеживает связь между поступком героя и его последствиями. Литературное произведение раскрывает самые разные жизненные сценарии, формы поведения и взаимодействия героев. Можно выделить психологические особенности детей данного возраста: нервная система характеризуется слабостью, утомляемостью, возбудимостью, неуравновешенностью; слабая концентрация внимания и преобладание механической памяти; недостаточность воли: младший школьник не обладает большим опытом длительной борьбы за намеченную цель, преодоления трудностей; дети одного возраста стоят на разных ступенях интеллектуального, эмоционального и читательского развития; наличие сложностей в устном выражении своих мыслей и чувств, владение небольшим словарным запасом и ограниченным жизненным опытом; главной фигурой для младшего школьника является взрослый, который оказывает значимое влияние на формирование и развития его личности.

Принимая во внимание данные особенности, требования для проведения занятий с младшими школьниками будут следующие: установление душевного контакта психолога и ребенка (или группы детей), ребенок должен хорошо видеть лицо, мимику и жесты психолога; эмоциональное, выразительное и понятное изложение или чтение произведения, с остановками, паузами и повторениями, вовлекая ребенка в процесс обсуждения и помогая найти ему собственный смысл прочитанного; наблюдение за состоянием и реакцией ребенка, за устойчивостью внимания и интересом, регулирование длительности занятия; дозированная подача материала: небольшие рассказы, либо деление произведения на части; использование произведений, содержащих доступную и полезную информацию, большие и цветные иллюстрации; включение элементов игры, частая смена техник работы, используемый материал должен быть ярким наглядным, интересно и доступно подаваться; умение резюмировать занятие, обратить внимание ребенка на то, что литературный герой, преодолевая различные обстоятельства, находит выход из затруднительного положения.

Для использования психологом метода библиотерапии в работе с детьми, нужна специальная подготовка и определенные навыки: владение жанрами литературы, знание

используемых произведений, умение профессионально составлять списки литературы, с учетом проблемы ребенка (степень доступности изложения, сходство ситуаций); умение анализировать прочитанное, профессионально составлять вопросы, которые помогут ребенку увидеть собственный смысл, не навязывая при этом своего авторитетного мнения; умение фиксировать и формулировать основную идею произведения, наиболее важные мысли, выделять личностные особенности авторов и героев произведений; умение соотнести мысли, чувства, положительные черты характера героя произведения с состоянием ребенка и др.

Библиотерапевтическое лечение начинается с психодиагностического обследования, изучается личность ребенка, его психологические особенности и интересы, его эмоциональное состояние и увлечения. Основное внимание психолог направляет на анализ отношения ребенка к самому себе, видению своего «Я». Следует учитывать, что ребенок не способен самостоятельно найти корни конфликта и сформулировать свою проблему. Диагностическим методом может служить сама книга, наблюдение за ребенком, беседа с ним. Опросы, тесты применяются с родителями и учителями ребенка. Психолог должен получить богатый информационный материал, на котором будет строиться общение и коррекционная работа. Далее составляется план занятий, который состоит из трех частей: вводной, основной и закрепляющей. Проведение коррекционной работы требует от психолога тщательно разработанных и взаимосвязанных занятий. Он определяет план чтения: это может быть 5-12 занятий, причем сеансы должны быть 2-4 раза в неделю. Продолжительность сеанса до 35 минут, с учетом индивидуальных особенностей детей. Выбрав книгу, психолог принимает решение, какие техники использовать в процессе занятий. В работе используются как индивидуальные, так и групповые формы занятий. Индивидуальное занятие позволяет психологу глубоко окунуться в травмирующую ситуацию ребенка, развитие и коррекция личности происходит в самом процессе чтения. Групповые занятия направлены на стимулирование ответной реакции детей на прочитанную книгу. Рассуждая над поведением литературных героев, дети проецируют свое отношение к целому ряду проблем. Группы детей целесообразно объединять симптоматически: дети с повышенным уровнем тревожности; агрессивные дети; перенесшие травматическую ситуацию, учитывая межличностные отношения и уровень развития детей. Группы должны быть небольшие 5-8 человек. Большое внимание психологу нужно уделять подбору литературных произведений для проведения библиотерапии, так как дети «присваивают» чувства, мысли и действия героя произведения. Поэтому герой должен быть положительным, обладать высоким уровнем нравственности. Неотъемлемой чертой детской литературы является ее оптимизм. У каждого жанра – своя история и своё назначение [4].

Сказка, басня, рассказ – любимый детьми жанр. Сказка импонирует детскому сознанию, в котором весь мир одушевлен и чудесен, она дает первые представления ребенку о добре и зле, о прекрасном и безобразном. Сказка для ребенка олицетворяет нечто волшебное, но в то же время понятное и безопасное, поэтому психологу будет легче найти с ребенком общий язык. В сказках отражен глубокий опыт проживания эмоциональных кризисов и предложены пути их разрешения, обнаруживаются волшебные средства, помогающие герою справиться с трудностями и преодолеть их. Желание погрузиться в сказку – это вполне понятная реакция ребенка и, даже взрослого, на какие-то травмирующие обстоятельства, в сказке есть психологический ресурс. Это направление библиотерапии получило название «сказкотерапия». Сказкотерапия – это метод психологической работы с детьми и взрослыми, который основан на метафорических образах. Ее теорию разработали отечественные психологи В. Я. Пропп, Л. С. Выготский, М. Бахтин. Технологию практического применения показали Д. Соколов, Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, А. Михайлова и др. В работе сказкотерапию используют библиотечные психологи О. Л. Кабачек, Е. Самохина и др.

Ценность сказкотерапии в детском возрасте заключается в том, что ребенку не нужно делать самостоятельные выводы и строить логическую цепочку вслух. Услышанное им воспринимается на подсознательном уровне, ребенок легко соотносит себя с птицами и животными, со сказочными героями. Высочайший духовный смысл сказки в том, что она отвечает на вечные вопросы: «Что такое счастье?», «Что важнее всего на свете – богатство, любовь, слава или что-то еще?», «Неужели в жизни непременно нужны трудности, опасности, страдания, подвиги?» и т.д. [5]. Например, детская юмористическая литература помогает противостоять болезням, снижает уровень тревожности, помогает при сложной адаптации ребенка. Веселые приключения героев, над которыми можно посмеяться, смеясь одновременно и над собой, развивают чувство юмора, интеллект. Классическая детская литература – лучшие образцы детских произведений для данной исторической эпохи. Литература такого рода заставляет думать, анализировать, сопоставлять и размышлять, влияет на формирование жизненных ориентиров, знакомит с опытом предшествующих поколений. Детективы и приключенческая литература занимают особое место, здесь большое внимание уделяется негативным чувствам, тренировке интуиции, таинственности как способу поддержания интереса. Детектив побуждает к риску, аналитическому мышлению, находчивости, позволяет выключить ребенка из реальной ситуации и включить в фантастическую, где он испытывает особое чувство защищенности.

Библиотерапия использует разные техники. Задача психолога определить, какие приемы будут подходящими и дадут хороший результат. Работая с младшими школьниками эффективны следующие техники:

1 Чтение литературного произведения. Психолог должен учитывать возраст и психическое состояние юного читателя. Произведения можно прочитывать полностью, либо по частям. Главная цель психолога – помочь воспринять содержание, понять главную мысль автора, обращая внимание на то, какими лексическими средствами она выражена. Беседу после чтения лучше проводить не сразу, а когда улягутся первые впечатления, если только ребенок не захочет сам сразу поделиться своими переживаниями. В процессе беседы нужно задавать вопросы, которые побуждают детей выражать свое отношение к прочитанному. Вопросы должны быть направлены на совместный поиск решений вместе с ребенком. Размышление детей активизируется обычно умелой постановкой вопросов со стороны психолога. Вопросы касаются как самих произведений, поведения и состояния персонажей, так и реальных жизненных ситуаций. Этот метод получил название «Метод дельфина». По мере взросления ребенок живее включается в размышление о произведении, смена позиций от слушателя к соиздателю меняет сознание ребенка. Читая произведение, ребенок проигрывает жизненные сценарии, модели поведения и взаимоотношений людей, погружается в их внутренний мир, примеряет его на себя. Это ставит его в активную позицию по отношению к происходящему в произведении [3]. Психолог должен помочь ребенку обнаружить умения и качества, которые отличают его от других детей. Глубина анализа рассказа должна производиться с учетом возраста ребенка. После работы ребенок может нарисовать, что ему запомнилось. Рисунок будет отражением его чувств и переживаний. Он даст возможность выразить состояние внутреннего мира через зрительные образы. Можно рисовать характер героев, совесть, месть, добро, зло и затем объяснить свои рисунки. Еще одна форма выражения своих эмоций – это лепка. Через пластилин ребенок внесет собственные изменения в сказку, и это будет его ресурс.

2 Чтение произведения вслух. Этот метод помогает ребенку прочувствовать силу и интонацию своего голоса, принять его и привыкнуть к нему. Это повышает эрудицию ребенка, учит отстаивать свое мнение, повышая самооценку. Чтение вслух способствует выработке гладкой речи, избавляя от косноязычия, запинок, увеличивает словарный запас, развивает память ребенка.

3 Чтение произведения по ролям. Позволяет детям проникнуть в образы героев книг, лучше осознать их мотивы и побуждения, примерить на себя другие мыслительные и

поведенческие роли. Такие действия учат детей обращать внимание на позу, мимику, жесты, прогнозировать эмоциональные реакции других.

4 Инсценировка произведения. Можно разыгрывать любимые сказки, сцены из произведений, организовывать ролевые, сюжетные игры на тему прочитанных книг. Детям нужно помогать проявлять свою индивидуальность и выражать свое мнение. Каждый играет определенную роль и представляет персонажа так, как видит его. У детей один и тот же персонаж будет совершенно разным. Такая постановка предполагает много вариантов.

5 Метод сочинения историй. Историю сочиняет ребенок вместе с психологом. Это помогает воплотить нереализованные желания и потребности ребенка, которые он зачастую не может осознать и выразить напрямую. Задача взрослого увидеть эти желания и потребности. Важно определить, что испытывает ребенок в процессе создания «шедевра». Ребенок сможет осознать, выразить, прожить свои положительные и отрицательные чувства и эмоции. Психологу нужно помочь продолжить рассказ, чтобы найти возможность выхода из тревожной ситуации, отраженной в рассказе. Каждую историю начинают со слов: «Однажды...», «Давным-давно...», «Когда-то...». Это помогает детям спрятаться от настоящего и говорить о том, что вызывает тревогу.

6 Продолжение рассказа или сказки. Школьнику дается начало сказки (два-три предложения) и предлагается ее продолжить. В зачин сказки должна быть заложена конфликтная ситуация. Психолог может направить мысли ребенка в развитии сюжета. Школьник будет сочинять сказку исходя из своего жизненного опыта, может описать свою волнующую ситуацию в сказке. Одно условие – у сказки должен быть счастливый конец, так как это ведет к гармонизации внутреннего мира ребенка.

7 Упражнения и игры. Например, «Игра в сказочного героя или злодея». Ребенок может испытывать гамму противоречивых чувств по отношению к одному человеку. Изображая злодея, ребенок понимает, что он может проявлять как плохие качества, так и хорошие, это психологически адекватный способ управления своей агрессией. Ребенок освобождается от ярлыков и жестких, ригидных установок и негативных оценок взрослых.

Упражнение «Моя противоположность». Психолог рассказывает детям, что в каждом из нас есть различные грани и все они нам для чего-то нужны. Начинайте фразу со слов: «Я – добрый, противоположность – злой» и т.д. После того, как ребенок опишет свою противоположность, можно задать следующие вопросы: «Бывают ситуации, когда ты проявляешь злость, бываешь грустным или слабым? С чем связаны эти ситуации?» Такого рода обсуждение помогает детям преодолеть дихотомическое мышление и развивает гибкость.

Упражнение «Если бы я был (растением, зданием, персонажем, животным, волшебником, то...)» помогает метафорически выразить отношение к себе, лучше понимать свои чувства. Психолог может увидеть с кем, либо с чем ассоциирует себя ребенок, как он себя воспринимает. Выполняется быстро, не задумываясь. После упражнения можно обсудить, почему дети сделали такой выбор.

Упражнение «Неоконченное предложение (Мне нравится, когда...; я злюсь, если...; мне страшно, когда...; я очень хочу...; я люблю...; я очень боюсь...)». Психолог сможет понять, чем вызвана тревожность, агрессия ребенка, увидеть причины длительной адаптации или стрессовой ситуации, в которой находится ребенок (отношения в семье, с одноклассниками, учителями). После окончания упражнения психолог беседует с ребенком.

8 Приемы имаготерапии. Суть имаготерапии в перевоплощении. Психолог может задать ребенку следующие вопросы: «Если бы в такую трудную ситуацию попал твой любимый персонаж, как ты думаешь, что бы он сделал? Как он относится к своим неудачам, признает ли свои ошибки и как их исправляет? Что он умеет делать лучше всего? А теперь представь, что он – это ты, какие у вас общие черты?». После обсуждения этих вопросов можно проиграть ситуацию. Когда ребенок выступает в роли другого персонажа, он может

абстрагироваться от своих переживаний. Такие упражнения могут помочь ребенку раскрепоститься, увидеть свои сильные стороны [2].

На занятиях по библиотерапии психолог должен помочь ребенку развить в себе новые и полезные способности: умение отличать одного персонажа от другого, распознавать особенности личности, видеть в них живых людей; умение наблюдать за эмоциональной жизнью персонажа, улавливать многообразие эмоций, уметь описать эти состояния, сопереживать и сорадоваться герою; замечать борьбу света и тени во внутренней жизни человека, уметь охарактеризовать персонаж на основе его поведения, мыслей, чувств; распознавать в человеке доминирующее качество, что определяет его поведение в целом; выработать умение сопоставлять начало и конец произведений; искать мотивы поведения персонажей и их поступков; умение читать язык жестов, мимики, взглядов, движений рук, наполнять содержанием паузы; ценить внутреннее богатство личности, различать мнимое и действительное; развивать способность к перевоплощению, к осознанию своего «Я» [1].

На занятия с детьми полезно и необходимо приглашать родителей, объяснять им методику работы, включать в процесс обсуждения книги, в выполнение упражнений вместе с детьми, давать домашнее задание. Работа с родителями – это трудное и важное дело. Нужно помочь им осознать ценность детского чтения, как залог учебного, а затем и жизненного успеха. Библиотерапия открывает новые возможности для духовного роста личности младшего школьника, способствует развитию творческих способностей, повышению их образовательного уровня, вызывает улучшение физического и психического состояния путем благотворного влияния на его эмоциональную сферу, позволяет личности проявить индивидуальное самосознание, улучшить понимание своего поведения и мотиваций, способствовать формированию адекватной самооценки. Она влияет на интеллектуальную, эмоциональную, социальную сферы его жизни. Осуществляется оздоровительное, воспитательное, психологическое и эстетическое воздействие на ребенка.

Список литературы:

1. Бажук О. В. Библиотерапия как средство развития коммуникативных способностей детей младшего школьного возраста // Казанский педагог. Журнал. 2019 – №5 – С. 215 – 218.
2. Вачков И. В. Групповые методы в работе школьного психолога: учебно-методическое пособие. – Москва: Ось-89, 2009. – 224 с.
3. Воронова А. А. Арт-терапия для детей и их родителей. – Ростов н/Д: Феникс, 2013. – 253 с.
4. Дрешер Ю. Н. Библиотерапия: Полный курс: учебное пособие. – «Издательство Фаир», 2007. – 560 с.
5. Кабачек О. Л. Сказка в век компьютера. Методическое пособие в помощь библиотекарям и педагогам, работающим с детьми младшего школьного возраста. – Москва: Либерия, 2001 – 208 с.

