

Звонова Елена Владимировна

канд. пед. наук, д-р психол. наук, профессор
НОЧУ ВО «Московский экономический институт»

профессор

НОЧУ ВО «Московский институт психоанализа»

Прокопьева Елена Сергеевна

магистрант

НОЧУ ВО «Московский институт психоанализа»

г. Москва

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ БИБЛИОТЕРАПИИ В КОРРЕКЦИИ СТРАХОВ И ТРЕВОЖНЫХ СОСТОЯНИЙ У ЛИЦ СТАРШЕГО ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

***Аннотация:** библиотерапия является одним из эффективных методов психологической помощи при проявлении тревожности и страхов в старшем подростковом возрасте. Эффективность программы библиотерапии определяется подбором литературного материала, продуманными этапами и эффективными техниками терапевтического воздействия.*

***Ключевые слова:** библиотерапия, старший подростковый возраст, страхи, тревожность, эмоции, поступки, упражнения, техники.*

В настоящее время специалистами признается [4], что большие возможности в психологической помощи может иметь библиотерапия. Ю.Н. Дрешер определяет библиотерапию как «процесс сопровождения самоопределения ученика при помощи чтения книг и их рефлексивного анализа» [3, с. 142]. Основой библиотерапии выступают разнообразные произведения художественной литературы. Анализ поведения персонажей, вчувствование в коллизию литературного поведения и рефлексия дают возможность развивать у человека эмпатию, расширять диапазон переживаемых чувств и эмоций. Чтение и разбор художественной литературы позволяет стимулировать воображение, трансформировать имеющиеся у человека тревожные мысли, формировать позитивное виденье мира, а также

осуществлять поиск альтернативных способов разрешения ситуаций и выхода из проблемы. Библиотерапия показывает высокую эффективность в работе, направленной на коррекцию смысловых ориентаций старших подростков [1] и коррекцию депрессивных состояний [4].

Библиотерапия есть комплексный метод терапевтического воздействия на личность, в котором сочетается книговедение, психология и психотерапия [5]. В настоящее время происходит активное исследование возможностей использования библиотерапии в работе с разными видами эмоциональных переживаний человека в рамках персонально ориентированного подхода [6]. Библиотерапия рассматривается в качестве частной методики широкой практики арт-терапии для детей и взрослых [2], реализуемой в процессе психологического консультирования и терапии.

В рамках разработанной программы предусмотрено проведение 10 занятий с периодичностью встречи 2 раза в неделю и продолжительностью занятия 3 часа. Продолжительность программы 2 месяца. Начало и завершение программы содержало диагностические мероприятия, которые помогали оценить эффективность проведенных занятий.

Цель программы библиотерапии: снижение уровня тревожности, состояний тревоги и страха у старших подростков.

Конечный результат реализации терапии предполагает, что старшие подростки должны научиться:

- 1) идентифицировать свое психоэмоциональное состояние;
- 2) выбирать тип конструктивной реакции и контроля своих эмоций;
- 3) развивать способность к саморегуляции тревоги и страхов;
- 4) выстраивать межличностные отношения без создания коммуникативных барьеров и психологических защит.

На каждом занятии в работу включались упражнения на создание рабочей атмосферы, способствующие настрою на предстоящую совместную деятельность, стабилизацию эмоционального фона и настроения участников группы. Все упражнения обязательно обсуждались. На этапе рефлексии, которой

завершалось каждое из занятий, проводился анализ возникших после работы мыслей, чувств, впечатлений у каждого из участников группы.

Процесс взаимодействия был разделен на три этапа.

Этап 1. Начало продуктивного взаимодействия участников группы формирования правил осуждения литературных произведений в процессе их прочтения и анализа. Время этапа – 6 часов (2 занятия по 3 часа). Задача занятий: наладить эффективную коммуникацию между участниками группы, создать условия открытости новому опыту и новому восприятию привычных межличностных взаимодействий.

Этап 2. Осознание причины своих страхов и тревоги, создание условий для поиска персональной стратегии поведения в сложных жизненных ситуациях. Время – 18 часов (6 занятий по 3 часа).

Задача занятий: в процессе обсуждения, разбора, переживания ситуаций художественных произведений помочь подросткам найти способы и формы поведения в определенных, сложных ситуациях. Для реализации задач данного этапа были представлены художественные произведения. Отбор литературных произведений для работы со старшими подростками определялся рядом критериев:

- соответствие литературных текстов возрастным особенностям старших подростков;
- присутствие в тексте литературного произведения ситуаций, которые могут соответствовать тем ситуациям, которые переживаются участниками группы в реальной жизни;
- увлекательность, оригинальность и художественная ценность текста;
- литературное произведение не включено в школьный программный материал курса литературы.

Были отобраны отрывки из литературных произведений: Ася Лавринович «Френдзона»; Арчибальд Кронин «Юные годы»; Джоан Роулинг «Гарри Поттер и философский камень»; Патрик Несс «Голос монстра»; Джоан Роулинг «Гарри Поттер и орден феникса»; Анна Гавальда «35 кило надежды»; Дарья Доцук «Голос»; Юрий Яковлев «Рыцарь Вася».

Использовались следующие техники работы.

1. Чтение художественных текстов вслух по ролям. Каждый из участников в группе самостоятельно проводит параллели между переживанием и поведением его «героя» и проблемами, которые переживаются им самим. В процессе прочтения текста подросток выбранными интонациями, смысловыми акцентами должен был подчеркнуть этическую позицию и характер своего героя.

2. Техника «Отождествление себя с героем литературного произведения». Суть техники состоит в том, что старшие подростки выбирают для себя литературного героя, который наиболее ему близок. На занятии участник объяснял, почему он сделал такой выбор, остальные участники группы могли задавать вопросы, спорить и высказывать свое мнение.

3. Техника «Пересказ прочитанного литературного произведения». Пересказ литературного произведения по сути своей является новым его созданием, поскольку, человек не воспроизводит точно текст, но выбирает те моменты, которые кажутся ему наиболее важными. В процессе пересказа довольно ясно проступает морально-нравственная оценка поведения героев и собственное отношение читателя.

4. Самостоятельное прочтение старшими подростками литературных произведений с последующим обсуждением в ходе проводимого группового занятия. Данную технику мы использовали в ходе занятий как дополнительную в работе с несколькими подростками, которые нуждались в дополнительной проработке имеющихся у них эмоциональных проблем. Те мысли, которые возникали у подростков в процессе чтения литературного произведения, а также переживаемые ими в процессе чтения чувства и эмоции записывались в читательский дневник, который подростки вели на протяжении всей работы.

5. Техника «Сочинение собственных литературных текстов» на предложенные темы.

6. Техника «Изменение событий». В процессе работы с текстом литературного произведения старшим подросткам предлагалось предложить варианты

изменения развития сюжета, которые заложены в характере героев или могли быть предопределены иным выбором в определенной ситуации.

7. Техника «Войди в литературную историю»: старшие подростки как бы «примеряют» на себя роль литературных персонажей. Начиная вести себя как герой литературного произведения, подростки учатся анализу реакции других людей при общении с ним.

Этап 3. Повышение уверенности старших подростков в себе. Время – 6 часов (2 занятия по 3 часа).

Задача занятий: помощь и поддержка старшим подросткам в процессе формирования адекватной самооценки, помощь в осознании собственных сильных сторон, формирование готовности к поиску новых форм поведения в различных ситуациях.

Заключительное занятие курса проводится в виде беседы, в ходе которой обсуждаются возможные изменения, которые произошли в результате занятий библиотерапией и как это отразилось на взаимоотношениях с окружающими. В нашем случае основным вопросом было – научились ли подростки справляться с тревогой и страхами.

Завершающим упражнением курса терапевтических занятий со старшими подростками являлось упражнение «Мой литературный день». Упражнение состояло в том, чтобы каждый участник группового взаимодействия описал идеальный день литературного персонажа, которого он выбрал. После того, как каждый участник опишет идеальный день жизни героя, проводится обсуждение. Желающие участники группы могут зачитать сделанные записи и обсудить в кругу.

Среди основополагающих психологических механизмов библиотерапии следует назвать механизм символического реконструирования, отстранения, эмоциональной децентрации, переживание катарсиса и присвоение социально-нормативных личностных смыслов в процессе арт-терапевтического воздействия на личность. Обозначенные психологические механизмы являются основополагающими для всех видов арт-терапевтического воздействия, в том числе и для библиотерапии.

На занятиях с использованием метода библиотерапии наиболее важным является анализ чувств и переживаний героев литературных произведений, а также собственных эмоций подростков. Через этот анализ библиотерапевт выводит подростка на поиск выхода из сложившейся ситуации.

Следует помнить, что библиотерапия является психокоррекционным и развивающим методом, ею не следует заменять непосредственную терапию.

Список литературы

1. Блаувельт Е.И. Итоги экспериментальной работы, направленной на коррекцию смысложизненных ориентаций старших подростков в процессе группового психологического консультирования с применением элементов библиотерапии / Е.И. Блаувельт // Глобус: психология и педагогика. – 2020. – №4 (39). – С. 34–39.
2. Воронова А.А. Арт-терапия для детей и их родителей / А.А. Воронова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2018. – 253 с.
3. Дрешер Ю.Н. Библиотерапия / Ю.Н. Дрешер. – Казань: Медицина, 2020. – 52 с.
4. Пашкина Е.А. Библиотерапия как эффективный метод работы с депрессивными состояниями / Е.А. Пашкина, Т.В. Калинина // Russian Journal of Education and Psychology. – 2019. – №4. – С. 88–94. EDN CPYXSY
5. Alston E. F. Bibliotherapy and psychotherapy // Library Trends. 1962. No. 1. 1 (2). Pp. 159–176.
6. Brewster L., McNicol S. Bibliotherapy in practice: a person-centred approach to using books for mental health and dementia in the community // Medical Humanities. 2020. Vol. 47. No. 4.