

*Книга – прекрасний співрозмовник...  
вона чудово лікує та напрочуд гарно  
розважає, вона прекрасний товариш,  
найкращий порадник та приємний гість.*

*Аль-Джахиз*

## **Бібліотерапія: твоя книга щастя**

*Бібліографічний огляд літератури*





Про цілющу силу слова знали ще з прадавніх часів. У Давньому Єгипті, наприклад, на вході у книгосховище фараона Рамсеса II був напис: «Аптека для душі». З душевним здоров'ям література асоціювалася і в у давніх греків. Сам термін «бібліотерапія» виник ще на початку ХХ століття в Америці, коли американські вчені почали активно розробляти методи сучасного лікування книгами.

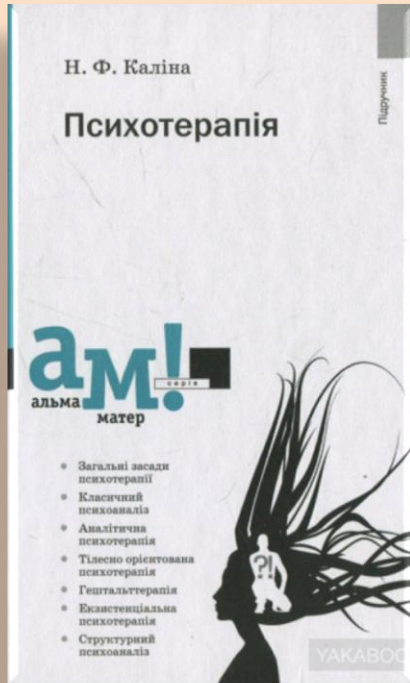
Сьогодні бібліотерапію активно застосовують психологи, і не випадково, адже сюжети творів, окремі авторські фрази та вислови героїв часом співзвучні окремій ситуації, в якій опинилася людина, і можуть підказати нестандартні рішення. І гріх не пригадати слова українського класика: «Книги – морська глибина». Вони дійсно можуть стати чудовою альтернативою різного роду пігулкам та заспокійливим.



**Храм фараона Рамсеса**

## *Лікування людини словом, книгою – це бібліотерапія*

- Сам термін “бібліотерапія” виник ще на початку ХХ століття в Америці, коли американські вчені почали активно розробляти методи сучасного лікування книгами.



**Каліна, Н. Ф.** Психотерапія [Текст] : підручник : [затв. МОН України як підручник для студ. ВНЗ] / Н. Ф. Каліна. - Київ : Академвидав, 2010. - 284, [2] с. : іл., табл. - (Альма-матер). - Режим доступу: [http://udpu.org.ua/library\\_files/432663.pdf](http://udpu.org.ua/library_files/432663.pdf). -  
Бібліогр.: с. 279-284.



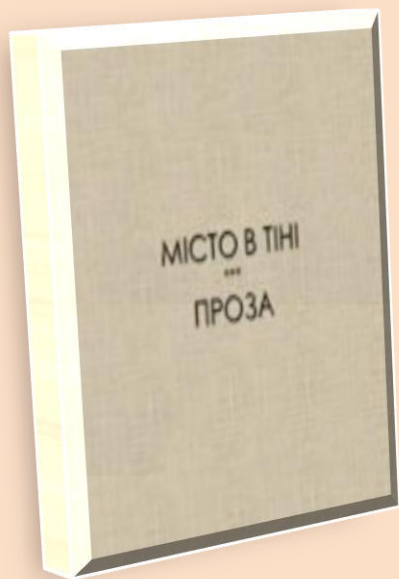
**Титаренко, Т. М.** Сучасна психологія особистості [Текст] / Т.М. Титаренко. - Київ : Марич, 2009. - 232, [1] с. - (Психологічний інструментарій). - Бібліогр.: с. 225-230.

• *В XVII столітті англійський лікар Сайденген прописував пацієнтам твір Сервантеса про славного лицаря Дон Кіхота, бо помітив: після прочитання книги настрої людей покращувалися, і зцілення проходило швидше.*



Сервантес, С. М. Вигадливи́й іда́льго Дон Кіхот Ламанчський [Текст] : роман / Мігель де Сервантес Сааведра ; скор. пер. з ісп. Миколи Іванова ; [вступ. слово Г. Кочура] ; [післямова Є. Сверстюка] ; іл. Густава Доре. - Київ : Веселка ; Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2010. - 350, [2] с. : іл.

**•Проза.** *Історичні або вигадані сюжети, особистий досвід автора, яскраві портрети героїв, схожих на реальних людей, - гарантія того, що бібліонацієнт зрозуміє: існує низка відповідей на його хворобливе питання – і знову повірити у життя. Проза вирішує багато психологічних проблем, а от буде це безсмертний твір класики чи сучасного автора, вирішить спеціаліст.*



Демська, Л. Місто в тіні [Текст] : проза / Демська Леся ; передмова Ю. Бедрика. - Київ : Смолоскип, 2000. - 208 с.

Махно, В. І. Котилася торба [Текст] = Vasyl Makhno. Horn of plenty : проза / Василь Махно. - Київ : Критика, 2011. - 364, [3] с. : фотоіл.



• **Поезія.** *Особливе місце належить поезії – цей жанр знищує тих же тарганів (розлад у стосунках, комплекс неповноцінності, загострення на дрібницях), що й проза. Поезія підлікує романтичних натур, особливо у випадку з нерозділеним коханням.*

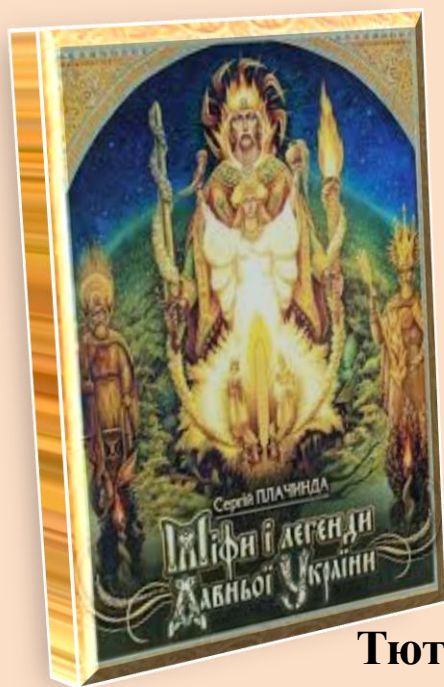


**Осока, С. О.** Небесна падалиця [Текст] : поезія / Сергій Осока ; [худож. оформ. Ніка Новікова]. - Львів : Вид-во Старого Лева, 2015. - 139, [3] с. : іл., портр.



**Павленко, М. С.** Чар-папороть [Текст] : поезія / Марина Павленко ; [художнє оформлення авторське]. - Львів : Каменяр, 2002. - 141, [3] с. : іл., портр.

- **Казки, легенди, міфи, фентезі.** *Чарівні ліки – казки: така терапія стане у пригоді і дітям, і дорослим. Читаючи таку літературу, людина ідентифікує себе з головним героєм та долає внутрішній конфлікт. Особливо рекомендовані казки, міфи та фентезі для подолання стресів.*



**Плачинда, С. П.** Міфи і легенди Давньої України [Текст] / Сергій Плачинда ; [голов. ред. О. Стебеляк ; худ. ред. С. Лукьяненко]. - Київ : Стебеляк, 2013. - 299, [1] с. : іл. - Бібліогр.: в підрядкових примітках.

**Тютюнник, Г. М.** Степова казка [Текст] : казки та оповідання / Григор Тютюнник ; [передм. Петра Засенка ; мал.: О. Зенич, Н. Герасименко]. - Київ : Веселка, 2008. - 94, [2] с. : іл. - (Серія " Українській дитині ").



*Якщо вас зацікавили книги,  
використані в презентації  
звертайтеся до відділу  
обслуговування читачів, де  
вам запропонують ще багато  
цікавої літератури на дану  
тематику. Чекаємо на вас!*