

ЖИЗНЬ – ЭТО СЧАСТЬЕ, СОТВОРИ ЕГО САМ!

Социальные сети – востребованные общедоступные коммуникационные площадки для миллионов интернет-пользователей, объединённых интересом к чтению. Но и количество читателей по-прежнему огромно, об этом свидетельствует последнее исследование ВЦИОМ от 17 апреля 2023 года¹: «Сегодня чтение книг привлекает 57% россиян – столько сообщили, что читали книги в течение последних трёх месяцев. За 10 лет популярность культурного досуга с

книгой в руках в России выросла на 10 п.п.: до 57% в 2023 г. с 47% в 2013. Молодёжь больше вовлечена в чтение книг, чем поколения постарше: 87% среди 18–24-летних читали книги в течение последних трёх месяцев (49% среди 60+).

В сравнении с 2013 г. россияне-книголюбители стали читать больше – в среднем за последние три месяца они прочитали по шесть книг, на две книги больше, чем 10 лет назад. Рекордсменами стали наши сограждане 45–59 лет (в среднем семь книг за три месяца). Россияне-книголюбители с неполным средним или средним образованием оказались активнее вовлечены в чтение (восемь книг за три месяца), чем более образованные любители читать (пять книг)».

Библиотечные группы в социальных сетях дают возможность общаться и обмениваться информацией со своими пользователями, заинтересованными в книжной тематике, и становятся своего рода дискуссионными площадками для обсуждения литературных произведений, событий литературного процесса и околосредовой жизни.

Библиотекари в группах в виртуальных сообществах могут ставить акценты на конкретных темах, связанных со здоровьем, развитием личности, управлением стрессом и т.д., группы – фактически стать площадкой библиотерапии, а интернет-пользователи – активными участниками процесса, получая возможность задавать вопросы о рекомендованных книгах или получать персональные рекомендации через онлайн-чаты, формы обратной связи.



¹ Источник: ВЦИОМ: <https://clck.ru/34PNZe>



Александра Николаевна ЯБЛОКОВА,
ведущий методист по работе с сайтом
Централизованной библиотечной системы г. Балахна Нижегородской области

В течение двух лет (2021–2022) в ЦБС Балахнинского муниципального округа работала программа по популяризации здорового образа жизни «Я – читаю! Я – живу!».

По программе был разработан комплекс мероприятий по предупреждению суицидальных действий среди подростков. Использовался метод библиотерапии.

Данная программа стала победителем в номинации «Мир безопасности и здоровья» областного конкурса муниципальных библиотек «Библиотека – информационный центр по пропаганде здорового образа жизни». Организатором его стали Министерство культуры Нижегородской области и Нижегородская государственная областная универсальная научная библиотека им. В.И. Ленина.

Библиотерапевтический процесс включал индивидуальную и групповую деятельность. По результатам индивидуальных бесед, анкетирования, а также по рекомендации руководителя чтения (педагога) были выявлены дети

из «группы риска». Это подростки с заниженной самооценкой, неуверенные в себе, необщительные и комплексующие, склонные к депрессивным настроениям. Для 49 ребят были составлены планы чтения, подобрана литература, проведены индивидуальные рекомендательные беседы с учётом характера проблемы и уровня начитанности.

Библиотечные группы в социальных сетях дают возможность общаться и обмениваться информацией со своими пользователями, заинтересованными в книжной тематике...

За время действия программы на 50% увеличилась книговыдача литературных произведений, входящих в план чтения подростков. Более 300 благополучателей стали участниками программы в онлайн. Прошли 10 онлайн-мероприятий: памятки для родителей, обзоры книг, виртуальные книжные выставки, буктрейлеры и др. Общее количество их просмотров составило 2877, общее количество реальных участников – 494 человека.

Групповая библиотерапия была направлена на стимулирование ответной реакции читателя на прочитанную книгу. Она проводилась на базе старших классов школы. Участникам мероприя-



ПИСАТЕЛИ О ШКОЛЬНОМ БУЛЛИНГЕ

**"Я НАЧАЛ
СМЕЯТЬСЯ
СО ВСЕМИ..."**

ИНФОРМАЦИОННО-БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ ОБЗОР



Муниципальное бюджетное учреждение культуры
«Централизованная библиотечная система»
Балахнинского муниципального района
Нижегородской области

Методико-библиографический отдел

*Жизнь — это счастье,
сотвори его сам!*

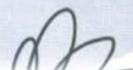
Виртуальный обзор книг

18+



Слова ранят

ЧТО ТАКОЕ БУЛЛИНГ И КАК С ЭТИМ БОРОТЬСЯ



тий задавались серьёзные моральные и философские вопросы о смысле жизни, любви и смерти, человеке и обществе. Дети-подростки пытались отождествлять себя с персонажами книги, у которых есть аналогичные проблемы. Для групповой библиотерапии использовались как устные формы общения, беседы о прочитанном, так и письменные работы (сочинения) для тех, кому удобнее прописать проблему, чем проговорить.

Результатом стал выпуск методико-библиографического пособия по лучшим практикам программы и проведение обучающего семинара для библиотечных специалистов «От-Важный возраст, или Библиотерапия для подростков». Цель семинара: внедрение методов библиотерапии в работу дружных библиотек-филиалов ЦБС. Цель данной программы – организация профилактической работы с помо-

Какие методы мы использовали? Разные. Расскажем о нескольких.

Виртуальная памятка для родителей «Что вы знаете про буллинг и как с ним бороться» (<https://clck.ru/35snU8>). Видеопамятка рассказывает родителям о таком понятии, как «буллинг» или травля; с какими видами буллинга может столкнуться подросток; представлены интернет-сайты организаций, способных помочь в борьбе с этим явлением. Также в памятке представлены произведения художественной литературы, помогающие разобраться в ситуации, поговорить с подростком о проблеме и др. Представлены такие книги, как: «Чучело» В. Железникова, «Двойка по поведению» Е. Табовой, «Я хочу жить!» А. Амраевой, «Калечина-Малечина» Е. Некрасовой. Информационно-библиографический обзор «Слова ранят» (<https://clck.ru/35snXK>) с использованием современных онлайн-сервисов по озвучке

Стиль подачи информации был полностью ориентирован на молодёжную аудиторию. «Восемнадцатилетние. Смотрят с недоверием, усмешкой и скрывают свои проблемы. Юные, дерзкие и очень смелые. Каждый день делают выбор и пытаются найти своё место в жизни. И хотят читать о самом важном. Почти взрослые книги, где реальность граничит с фантастическим миром. Где подвиг становится обычным и повседневным. Где зло и несправедливость нельзя оставить безнаказанными. Где дружба – настоящее спасение, а любовь живёт совсем рядом. На соседней улице». В обзоре представлены такие книги, как: «Дом, в котором...» М. Петросян, «Самая лёгкая лодка в мире» Ю. Коваль, «Хорошо быть тихоней» С. Чбоски, «Шутовской колпак» Д. Вильке, «Мой лучший враг» Э. Фрей и др.

Для гармонизации ума и тела был подготовлен обзор книг по психологическому здоровью «Позаботься о своём психологическом здоровье» (<https://clck.ru/35snfa>). В обзоре представлены книги из категории «помоги себе сам» (self-help), такие, как: «Психологические гамбиты и комбинации, Практикум по психологическому айкидо» М. Литвака, «Обезьяна в твоей голове. Думай о хорошем» С. Дж. Скотта и Б. Девенпорта, «Тонкое искусство пофигизма, парадоксальный способ жить счастливее» М. Мэнсона и другие книги в помощь ментальному здоровью.

Ко дню борьбы с травлей, который отмечается 4 мая по инициативе ООН, был подготовлен информационно-библиографический обзор «Я начал сме-

В течение двух лет (2021–2022) в ЦБС Балахнинского муниципального округа работала программа по популяризации здорового образа жизни «Я – читаю! Я – живу!».

стью методов библиотерапии по предупреждению суицидальных действий среди подростков, развитию стрессоустойчивости, сохранению и укреплению психического здоровья.

Одним из направлений была виртуальная работа с интернет-пользователями в социальной сети «ВКонтакте». Виртуальное сообщество читателей стало площадкой для проведения антисуицидальной работы.

текста. В обзоре рассказывается об интернет-травле, приведены признаки того, что ребёнок стал жертвой травли. Представлена информация «Как бороться с буллингом», телефоны доверия и книги современных писателей, которые помогут разобраться в ситуации и поговорить о наболевшем.

Ко дню молодёжи в России был подготовлен видеообзор книг «От-Важный возраст» (<https://clck.ru/35sncq>).

яться со всеми...», в котором современные писатели рассказали, как они относятся к буллингу и сталкивались ли они с ним в своём детстве. В обзоре представлены книги Шамиля Идиатуллина, Веры Богдановой, Алексея Олейникова, Евгении Некрасовой и др.

(<https://clck.ru/35snig>).

Ко Всемирному дню предотвращения самоубийств был подготовлен виртуальный обзор книг «Жизнь – это счастье, сотвори его сам!» (<https://clck.ru/35snoj>). В обзоре представлены такие произведения, как: «Ромео и Джульетта» У. Шекспира, «Тысяча дюжин» Д. Лондона, «Митина любовь» И. Бунина, «99 франков» Ф. Бегбедера, «Асфальт» Е. Гришковца и др. Эту сложную тему библиотекарь пыталась подать в позитивных тонах. В обзоре поднимается вопрос о подростковой «игре в суицид», которая может привести к трагедии, рассказывается о том, как в сложный период жизни мы все нуждаемся в понимании и поддержке. Данный видеообзор книг раскрывает всю тяжесть человеческой жизни и помогает взглянуть на жизненную ситуацию иначе, с помощью героев книг.

Ещё одной формой работы по профилактике суицида среди подростков может быть реклама книги в форме промовидео, которое создаётся для раскрутки книги. Таким форматом является буктрейлер. Цель буктрейлера – приблизить книгу к пользователю, заинтересовать чтением.

Например, буктрейлер «Репетиция жизни» по книге «Полночная библио-

тека» М. Хейга. В ней поднимается вопрос жизни и смерти, выбора правильности пути и принятия самого себя и своего места в мире, говорится о том, что нужно отпустить прошлое, преодолевать свои сожаления и жить здесь и сейчас. Несмотря на сложность темы, книга лёгкая для чтения и восприятия. Буктрейлер был создан с использованием современных онлайн-сервисов, большое внимание было уделено дизайну, звуковым

По программе был разработан комплекс мероприятий по предупреждению суицидальных действий среди подростков. Использовался метод библиотерапии.

эффектам и музыке. Всё это позволяет привлечь внимание к книге и сделать её более узнаваемой (<https://clck.ru/35so2T>).

Сегодня библиотерапию нельзя рассматривать только как инструмент коррекции психического состояния человека посредством чтения специально подобранной художественной литературы. Задачи библиотерапии намного масштабнее и напрямую связаны с процессом формирования и развития уровня информационной культуры личности.

Ключевыми являются способность к самостоятельному успешному поиску и отбору достоверных источников информации, развитие навыков ориентации в информационном потоке, умение использовать информацию для личностного развития, рационально применять её в условиях повседневной жизни. Таким образом, библиотерапия в социальных сетях – это популярный и удобный инструмент, он может быть использован для помощи людям в решении их проблем, привлечения новых читателей в библиотеку и повышения уровня грамотности и культуры.

