

BIBLIOTECA NAȚIONALĂ A REPUBLICII MOLDOVA

BIBLIOTERAPIE

**Îndrumar metodic
destinat bibliotecilor publice**

**Chișinău
2016**

02
B 51

*Acest material a fost tipărit cu suportul organizației IREX
Moldova / Programul Național Novateca. Opiniile prezentate
aici aparțin în exclusivitate bibliotecii și nu reflectă în mod direct
opinia IREX.*

Director general: Elena PINTILEI

Elaborare: Victoria VASILICA, Ecaterina DMITRIC

Coperta: Victoria VASILICA

Redactor: Raisa PLĂIEȘU

Procesare computerizată: Diana STOIAN

Descrierea CIP a Camerei Naționale a Cărții

Biblioterapie: Îndrumar metodic destinat bibliotecilor publice / Bibl. Naț. a Rep. Moldova; elab.: Victoria Vasilica, Ecaterina Dmitric; red. : Raisa Plăieșu. – Chișinău, Primex.com, 2016. – 30 p.; 60 ex.

ISBN 978-9975-9696-7-3

02

B 51

INTRODUCERE

Este foarte dificil de vorbit despre rolul bibliotecii stea - călăuză pentru o națiune, dar dincolo de cuvinte sunt faptele, iar în cazul de față, faptele s-au strămutat într-un adevărat panaceu bibliotecar. Se știe că mulți asociază biblioteca cu spații prăfuite, cu podele scârțâitoare și cu rafturi strâmbe, pline cu cărți pe care nu le-a citit nimeni, niciodată. Nu este adevărat. Biblioteca este un spațiu cu misiune educațională care percepe cerințele utilizatorilor și le oferă sprijin în procesul continuu de dezvoltare atât personal cât și profesional.

Încă din antichitate se știe că bibliotecile erau considerate “Farmacie pentru suflet” și astăzi acest termen este atribuit bibliotecilor prin biblioterapie, domeniu care este aplicat în mai multe biblioteci din străinătate.

Biblioterapia – tratarea afecțiunilor prin intermediul lecturii – de la proză la poezie și până la cărți motivaționale – începe să câștige tot mai mult teren. În Marea Britanie, de pildă, începând cu luna mai 2013 a intrat în vigoare programul Cărți pe rețetă, un program guvernamental sprijinit de asociațiile medicale și asociațiile librarilor, prin intermediul căruia medicii prescriu pacienților o serie de cărți drept tratament. Mai exact: pentru pacienții care suferă de anxietate, depresii, fobii sau alte afecțiuni asemănătoare, medicii eliberează o rețetă care echivalează cu un abonament gratuit la biblioteca locală, unde pacienții pot să-și aleagă lecturile dintr-o serie de cărți special alese în funcție de afecțiunile specifice.

În legătură cu noile realități sociale, biblioterapia este un fenomen care astăzi ia amploare. Aceasta se poate explica prin faptul că omul modern testează zilnic pe el un complex de factori negativi care influențează negativ starea sa fizică și psihică.

Biblioterapia este considerată ca un proces de tratament cu ajutorul cărții. Ideea principală a biblioterapiei ca disciplină științifică și activitate practică constă în menirea cărții și lecturii de a influența cititorul/pacientul în diverse situații de criză, de a informa și proteja psihologic personalitatea, adaptând și corectând comportamentul său. Obiectivul principal al activităților biblioterapeutice este tratamentul

a unor boli nervoase prin lecturi.

La data de 31 august, 2014 în cadrul Salonului Internațional de Carte al Bibliotecii Naționale, doritorii de a încerca limita autocunoașterii de sine, de a crea un plan personal pentru rezolvarea problemelor lor s-au apropiat de căsuța tematică “Farmacie pentru suflet” fiind amplasată în scuarul Bibliotecii Naționale. Căsuța tematică a atras mulți utilizatori care erau interesați și pentru unii era o noutate cu “rețete de lectură”. Erau fericiți atunci când treceau un simplu test de autocunoaștere și li se descopereau unele calități care îi făceau curioși și chiar erau impresionați de cărțile recomandate. Unii medici folosesc biblioterapia pentru a-i vindeca pe bolnavii de anxietate, depresii, fobii sau chiar și în tratarea alcoolismului (potrivit cercetărilor, lectura reduce starea de stres cu 67%). În prezent 15-20% din populația lumii suferă de probleme de sănătate mintală, de aceea terapia prin lectură a stârnit interesul personalului de specialitate, mai ales că rezultatele sunt promițătoare.

Ca urmare a acestei activități au fost distribuite peste 300 de rețete de lectură, care conțineau recomandări cu titluri de carte din fondul Bibliotecii Naționale a Republicii Moldova. Mulți dintre trecătorii care au beneficiat de acest serviciu s-au și înregistrat la bibliotecă pentru a beneficia de titlurile indicate în rețeta de lectură. Astfel biblioteca a fost avantajată nu numai cu noi utilizatori, dar și cu o nouă metodă de promovare a valorilor documentare relevante din tezaurul moștenirii culturale scrise.

A fost o experiență foarte productivă, atât pentru bibliotecă, cât și pentru utilizatorii acesteia. În acest context îndrumarul metodic poate fi avantajos tuturor bibliotecarilor din bibliotecile publice din Republica Moldova care vor să organizeze un cabinet de biblioterapie pentru utilizatorii lor.

CABINET DE BIBLIOTERAPIE

Organizator : Biblioteca Publică.

Parteneri: Utilizatorii bibliotecii, școala, grădinița, APL, psihologul de la instituția de învățământ.

Subiect: Terapia prin lectură – remediu cu valențe educogene în scopul înțelegerii și rezolvării problemelor relevante ale unei persoane.

Scopul: „Dă o șansă sănătății tale, ia pastila de lectură” - o lectură dirijată care are proprietăți cicatrizante.

Obiective:

✓ Furnizarea modalităților de lectură prin care o persoană ar putea găsi interese suficiente și refugiu într-o căutare de sine (ieșire din cotidian; evadare în lectură);

✓ Eliberarea persoanei de presiunea emoțională și mentală;

✓ Dezinhibarea persoanei;

✓ Ajutarea individului de a crea un plan personal pentru rezolvarea problemelor sale.

Direcții de activitate:

✓ Crearea unei atmosfere propice pentru consiliere;

✓ Diagnosticarea aptitudinilor și capacităților pacienților/cititorilor cu ajutorul testelor de personalitate accesibile pentru fiecare utilizator ;

✓ Plasarea individului într-un grup de cititori adecvat aptitudinilor și intereselor sale;

✓ Informarea asupra literaturii disponibile prin eliberarea rețetelor de lectură.

PROCESUL BIBLIOTERAPEUTIC ÎN CONDIȚII DE BIBLIOTECĂ

În activitatea de bibliotecă, deservirea utilizatorilor este considerată ca un serviciu făcând parte și din practica de biblioterapie. Procesul biblioterapeutic în bibliotecă are două forme: *terapie individuală și de grup*.

Terapia individuală este orientată spre dezvoltarea personalității ceea ce se întâmplă în contextul procesului de lectură. Utilizatorul citește o carte, care este selectată special în scopuri de tratament, pentru stimularea dezvoltării sale, pentru a i se distra atenția de la trăiri neplăcute și pentru a-l ajuta să facă față problemelor sale. De exemplu, literatura despre oamenii celebri poate fi un imbold pentru detașare de cotidian și inspirație pentru viitor. Pentru forma de terapie individuală, potrivit ar fi elaborarea unui plan de citire prin selectarea literaturii, conversații individuale care ar ține cont de natura problemei cititorului, și desigur de nivelul său de erudiție.

Biblioterapia de grup este îndreptată spre a impulsiona reacția cititorului la cartea citită. Dezvoltarea personalității nu are loc doar în procesul de lectură, dar și în urma dialogului, discuțiilor în cadrul unor grupuri organizate de interese comune.

Terapia de grup pledează pentru :

- ✓ implicarea utilizatorului/pacientului în procesul de terapie;
- ✓ identificarea problemelor personalității;
- ✓ dispariția sentimentelor de izolare față de ceilalți; diminuarea procesului de izolare socială;
- ✓ adaptarea și integrarea în societate;

Terapia de grup dă rezultate cu condiția unei selecții minuțioase a participanților la ședință după interesele de lectură și erudiția lor. De asemenea se pot alege texte scurte care se citesc în glas în timpul ședințelor de grup.

Moduri de desfășurare a ședințelor de biblioterapie în grup:

- ✓ Serate literare cu elemente ludice;
- ✓ Victorine literare;
- ✓ Sărbători teatralizate;

- ✓ Cluburi de lectură;
- ✓ Teatralizarea poveștilor.

Principalele obiective ale biblioterapiei sunt:

- ✓ De a da informații cititorului cu privire la problemele pe care le are ca să-l ajute să pătrundă în esența acestora;

- ✓ De a discuta valori și atitudini care ar genera exemple, cunoștințe despre alte persoane care s-au confruntat cu probleme similare.

Având în vedere că biblioteca este baza dezvoltării personalității cititorului, un loc unde armonia atinge culmile lumii spirituale a cititorului/pacient, impactul biblioterapiei justifică însușirea bibliotecii ca și instituție socială. Este foarte dificil de a diferenția impactul în termeni de psihologie. Interacțiunea dintre psihoterapie și lectura ghidată este foarte strânsă, chiar se întrepătrund pe anumite aspecte. Principala diferență dintre activitatea psihoterapeutică și biblioterapie este că prima se ocupă de oamenii bolnavi, pe când de cea din urmă, în această perioadă dificilă de dezvoltare a societății este necesară fiecărei persoane.

Literatura și arta actualmente au devenit instrumente puternice în domeniul psihoterapiei. Bazate pe principiul de a nu face nici un rău, ele sunt pe calea de a ajuta, de a dezvolta. În Occident, biblioterapia a fost aplicată în diverse domenii ale vieții publice, mai ales în domeniul sănătății mentale și a dezvoltării personalității, fiind parte egală a procesului de tratament. Nu orice carte poate fi recomandată în scopul biblioterapeutic. Abordarea diferențiată a utilizatorilor/pacienți este necesară.

Lectura în transportul public este un exemplu viu al modului în care oamenii obosiți și stresați după o zi de muncă recurg instinctiv la biblioterapie.

Unele cărți pot fi ca și un fel de medicament universal, care te ajută în stare de oboseală, singurătate, disconfort psihologic, în absența prieteniei, dragostei, înțelegerii, a respectului de sine, altele sunt utile într-o situație de apatie, lipsă de sprijin; celelalte te ajută să înțelegi un adolescent etc. Astfel, cititorul care are nevoie de o perioadă de odihnă cu plăcere citește cărți de Jules Verne, care dorește să se înțeleagă pe sine, citește povești de Cehov, cel care aspiră la acțiune: „Cei trei mușchetari” de Alexandre Dumas.

Pentru copii, de cele mai multe ori este benefică lectura unei povești. Prin urmare, în ultimii ani, a început să se dezvolte terapia prin povești. Datorită unei povești, copiii încep a recunoaște adevăruri fundamentale ale existenței umane. Maxim Gorki susținea, că poveștile sunt necesare de a învăța copiii eroismul, dragostea, dreptatea și sinceritatea.

Lectura poveștilor întrunește un singur obiectiv – cel de a ajuta un copil în primii pași de autocunoaștere, de consolidare a respectului de sine, de a observa și înțelege ceea ce se întâmplă în jurul său. La fel povestea poate ajuta copiii care au trecut prin experiențe sociale negative, iar personajele basmului pot servi drept exemple comportamentale. Zâna - este bunătatea cu bucuria și dreptatea, ce simbolizează victoria celor slabi asupra forțelor rele, credința fermă în capacitatea omului de a trăi cu înțelepciune, onorabil, pentru a crea frumosul. În basme se reflectă experiența profundă a vieții, necesară unei personalități în curs de dezvoltare. Importanță psihoterapeutică a basmelor este că eroii găsesc întotdeauna posibilități de a depăși obstacolele.

În unele cazuri, este suficient să citești copilului o carte la momentul potrivit pentru a preveni înrădăcinarea unor obiceiuri proaste. Anton Cehov, în povestirea sa „Casa”, povestește istoria unui personaj care descoperă brusc că fiul său în vârstă de șapte ani, a început să fumeze, discuțiile nu erau de folos. Atunci tatăl a hotărât să-i spună o poveste despre Ivan Țarevici, care și-a ruinat sănătatea fumând și a murit la o vârstă fragedă, lăsând familia în tristețe adâncă. Acest basm a fost mai eficient decât o conversație. Serghei renunță pentru totdeauna la fumat. Efectul acestei pilde este deosebit de puternic, deoarece copilului i s-a păstrat dreptul de liberă alegere a unei soluții, care a avut mai multă eficiență decât supunerea la voința părinților.

Experții sunt de părere că alegerea literaturii pentru copii depinde de obiectivele care sunt propuse, iar de multe ori linia biblioterapeutică implică volumele care conțin subiecte vesele, optimiste și aspect atractiv. Materialul de lectură care înlocuiește emoțiile negative cu cele pozitive deja are valoare terapeutică. În timp ce psihologii și bibliotecarii discută despre baza metodică a biblioterapiei, cititorii încearcă să facă propria selecție de literatură cu rezultat terapeutic.

Un prim-pas al bibliotecarului care vrea să devină și biblioterapeut ar fi crearea unor liste de literatură numite și rețete de lectură recomandate pentru diverse situații.

Printre autorii de cărți pentru copii, care i-ar ajuta să facă față sfidărilor vârstei, să le restabilească liniștea sufletească, sunt Ion Creangă, Mihai Eminescu, Spiridon Vangheli, Grigore Vieru, Iulian Filip, William Shakespeare, Jules Verne, François Rabelais, A.Saint Exupery, Daniel Defoe, ș.a.

La recomandarea literaturii ar trebui să se țină cont de starea fizică și psihică a copilului. Nu toate textele sunt potrivite pentru biblioterapie. De exemplu, textele triste cu un conținut sumbru nu vor fi folosite în practica biblioterapeutică.

Se recomandă de asemenea pentru crearea listelor individuale de lectură, să fie luate în considerare particularitățile de percepție a fiecărui cititor în parte.

METODELE DE ORGANIZARE A ȘEDINTELOR DE BIBLIOTERAPIE

Noapte de lectură în bibliotecă

Noaptele de lectură se organizează și derulează în colaborare cu școlile. O noapte de lectură poate fi dedicată unui subiect anume care va reprezenta cadrul pentru toate activitățile, jocurile și cărțile alese în seara respectivă. Această situație neobișnuită, în care se vizitează o bibliotecă, nu ca de obicei ziua, ci noaptea, creează pentru tinerii participanți o atmosferă specială. Decorul nocturn (lumânări, pânze, etc.) sau o configurare tematică potrivită a sălilor, îi pot introduce pe participanți în atmosfera unei seri neobișnuite.

Plan de desfășurare

Punctul de plecare pentru programul de seară comun este un text care se potrivește cu tema propusă: o poveste scurtă sau pasaje dintr-un roman pentru tineret. Se citește din textul respectiv până la un moment al acțiunii foarte palpitant sau până la deznodământul deschis.

Se poate lucra mai departe pe baza textului citit, respectiv configura programul nocturn, în diferite feluri:

1. Elevii continuă în scris povestea, lucrând în grupe mici sau în perechi și apoi o citesc tuturor cu voce tare.
2. Pe baza textului auzit sau a deznodământului deschis, elevii compun o piesă de teatru și o joacă apoi în fața tuturor.
3. Rescriu textul, de ex. transformându-l în versurile unei melodii.
4. Finalul serii poate fi completat de un raliu prin bibliotecă, la care elevii participanți sunt conduși prin clădirea luminată doar de lanternele lor. În anumite locuri pot fi puși să rezolve probleme adecvate vârstei, din cărți de specialitate sau romane pentru tineret.

Materiale folosite

- ✓ Una sau mai multe cărți din care se va citi;
- ✓ Hârtie și creioane (dacă povestea urmează să fie continuată în scris);
- ✓ Lumânări și pânze pentru taberele nocturne;
- ✓ Probleme de rezolvat și lanterne pentru raliul prin bibliotecă;
- ✓ Chifle, pateu pentru tartine, băuturi (sucuri, ceaiuri, apă minerală etc.).

Mentoratul lecturii

Specialiștii din biblioteci instruiesc tineri, elevi de liceu (voluntari) care pot să devină „mentori ai lecturii”. Aceștia sunt îndrumați, apoi o dată pe săptămână, formează echipe de câte doi, câte o grupă de șase până la opt elevi din ciclul primar. Grupele se ocupă prin jocuri de cuvinte și povești. Se citește și se povestește, se cântă, se joacă piese de teatru și fac jocuri prin mișcare.

Proiectul este unic, deoarece urmărește două obiective la fel de importante: promovează abilitățile de citire ale elevilor din ciclul primar, precum și competențele-cheie sociale și culturale ale tinerilor. Tinerii își întrebunțează propriile competențe de citire, creativitatea și pofta de joacă în beneficiul copiilor. Ei își îmbunătățesc astfel evoluția propriei personalități și obțin la sfârșitul celor șase luni un „Certificat pentru competențe culturale”.

Plan de desfășurare

Câte doi mentori, elevi ai claselor IX-XII, se întâlnesc o dată pe săptămână, timp de 1 oră și jumătate cu elevi din ciclul primar, la bibliotecă, pentru lecturi, povești și jocuri într-o atmosferă liniștită și relaxată. Copiii sunt instruiți să caute cele mai bune cărți pentru copii conform intereselor lor. Datorită programului ritmat și variat, copiii dobândesc o rutină a lecturii și cuceresc astfel o modalitate alternativă de petrecere a timpului liber.

Durata: 1/2 de an până la 9 luni.

Desfășurarea unei întâlniri cu mentorii lecturii.

Rundă de întâmpinare cu ritual (5 min.).

Citit cu voce tare din cărțile preferate, jocuri de lectură, povestit, reconstituiri ale poveștilor (30 min.).

Pauză cu jocuri de mișcare (20 min.).

Citire în tăcere, sprijin special acordat individual copiilor, scotocit prin lada cu cărți (30 min.).

Rundă de feedback & despărțire (5 min.).

Materiale folosite

Literatură pentru copii selectată.

Diferite jocuri de lectură, pictură și scris.

Ziua Recunoștinței în bibliotecă

Tehnica folosită: Jurnalul Recunoștinței

Eficiența tehnicii de a ține un Jurnal al Recunoștinței a fost testată în cadrul mai multor experimente psihologice. În urma acestora, psihologii au putut creiona câteva recomandări cu privire la ținerea unui astfel de jurnal.

Plan de desfășurare

Fiecare participant notează într-o agendă 5 lucruri pentru care este recunoscător, lucruri întâmplate în săptămâna care tocmai a trecut. E suficient ca în Jurnalul Recunoștinței să scrie o dată pe săptămână.

Fiecare participant scrie pentru ce este recunoscător (cadouri, surprize, întâlniri, lucruri utile, persoane dragi, relații importante etc.) și alături motivele de care sunt nevoie. E posibil ca, uneori, să nu fie în dispoziție necesară pentru a fi „recunoscători”. Atunci se face un exercițiu: închipuiți-vă cum ar arăta viața voastră fără un obiect foarte util sau o persoană dragă. Scrieți tot ce vă vine în minte. Foarte rapid vor găsi măcar un motiv să fie recunoscători.

Scopul jurnalului este să concentrăm auditoriul asupra lucrurilor pozitive din viața noastră, să devină conștienți de emoțiile frumoase din viața noastră, să acorde atenție și să se folosească de energia pozitivă declanșată de trăirea lor. Jurnalul ajută la organizarea gândurilor și ideilor, să stabilească prioritățile, să integreze emoțional experiențele trăite și să tragă maximul de beneficii din ele. Jurnalul va deveni o sursă de inspirație pentru o viață împlinită.

Recunoștința are abilitatea de a vindeca, energiza și de a ne schimba viața. Primele efecte vizibile – îmbunătățirea relațiilor cu ceilalți și un echilibru emoțional ce susține sănătatea psihică. La sfârșit participanții primesc rețete de lectură.

Materiale folosite

Agende (Jurnal)

Pixuri

Rețete de lectură (tematice)

Muzică de fundal

Ziua Basmului

Este o tehnică de biblioterapie pentru copiii preșcolari și școlarii mici (2 – 8 ani), care poate fi folosită eficient de către bibliotecari. Utilizând această tehnică, dezvoltăm imaginația și creativitatea copiilor, îi ajutăm să-și îmbogățească vocabularul și să-și fixeze cunoștințele de limbaj, le dăm prilejul să comunice despre problemele și temerile lor, dar și despre preocupările care le fac plăcere, într-un mod „confortabil” emoțional, le dăm ocazia să găsească singuri soluții la anumite probleme și creăm un cadru jucăuș și relaxat pentru ca ei să comunice cu noi.

Plan de desfășurare

Stabilim împreună cu copiii o zi și o oră pe săptămână când ei să spună o poveste. Durata exercițiului poate varia în funcție de vârsta copilului, de la 10 până la 30 de minute.

Scrieți de mână pe un caiet ce vă dictează copilul. La final, îl puteți întreba dacă dorește să pună un titlu poveștii. Nu e obligatoriu, însă a pune un titlu unei povești este în sine un exercițiu folositor, mai ales pentru exersarea sintezei în plan mental. Nu insistați dacă nu dorește să dea un titlu! Dacă ritmul de dictare e prea rapid pentru ca să scrieți citeț și fără prea multe prescurtări, atunci va trebui imediat după terminarea minutelor alocate spunerii poveștii, să rescrieți de mână basmul. Nu amânați să rescrieți! După scurt timp, nu veți mai înțelege nimic din ce ați scris. Nu folosiți laptopul pentru a scrie ce spune copilul. Nu introduceți mijloace tehnice în acest proces, cum ar fi, de pildă, înregistrarea cu telefonul mobil sau reportofonul.

Îi spuneți că acel caiet cu povești este al grupului și că fiecare poate să contribuie la îmbogățirea conținutului acestui caiet.

Nu interveniți în cursul poveștii și nu îl corectați gramatical în timp ce vorbește. Dacă vă pune vreo întrebare, răspundeți-i la obiect, fără să deviați și fără să sugerați vreun curs al poveștii.

Mai apoi se poate propune prezentarea în scenă (într-o piesă de teatru cu păpuși sau într-o piesă de teatru jucată de copii) a unui basm din acest caiet. Împreună cu cel mic, stabilim cine va juca fiecare rol și regizăm piesa pe care apoi o vom prezenta public, cu acordul lui, de ziua lui, de exemplu, sau cu alte ocazii.

Terapie prin lectură

Ca orice problemă, și aceasta poate fi abordată prin lectură și scris. Însă, în funcție de gravitatea problemei tehnicile de biblioterapie ar putea să fie susținute și de alt tip de terapie. Astfel se stabilește un program de activități de lectură și scris, combinate eventual și cu alte activități după caz: după evaluarea personalității, a intereselor, abilităților și după stabilirea clară a obiectivelor biblioterapiei, în fiecare caz. Să luăm un exemplu concret. O tânără de 22 de ani (sau un grup de tineri cu probleme identice) are o greutate mai mare decât ar fi recomandat pentru sănătatea ei. Așadar, ia decizia să scape de kilogramele în plus. Nu are probleme de sănătate, deci e nevoie de o atenție mai mare în cazul alimentelor cunoscute ca contribuind la luarea în greutate și introducerea unui program de mișcare (Fie un abonament la fitness, fie cumpără un CD cu exerciții care să le faci acasă).

Pe lângă toate acestea, i-ar fi de ajutor să citească și câteva cărți care să îi deschidă ochii în privința consecințelor negative care apar în timp ca urmare a luării în greutate peste normal sau cărți care să îi permită să reflecteze la importanța imaginii corporale ori la rolul stimei de sine în viața noastră.

Plan de desfășurare

Se recomandă să ducă evidența într-un jurnal de lectură, în care să scrie, ce soluții au găsit personajele din cărțile citite pentru a rezolva problemele de sănătate cu care se confruntă.

Să deseneze personajele din cărțile citite.

Iată o posibilă listă de lectură (cărți ficțiune și cărți non-ficțiune)

<i>Biografia foamei, de Amelie Nothomb</i>	<i>Eleganța ariciului, de Muriel Barbery</i>	<i>Foamea ucigașă, de Gianna Schelotto</i>
<i>Femeia comestibilă, de Margaret Atwood</i>	<i>Fata întâlnește băiatul, de Ali Smith</i>	<i>Când mâncarea ține loc de dragoste, de Geneen Roth</i>
<i>Locuiesc în televizor, de Chloé Delaume</i>	<i>Arta de a fi, de Erich Fromm</i>	<i>Busola plăcerii, de David J. Linden</i>

O tehnică eficientă de a accepta schimbarea este aceea de a vă scrie vouă înșivă scrisori. Dacă aveți o problemă căreia nu-i găsiți soluție și nimeni nu v-a putut ajuta cu un sfat, cereți ajutor Sinelui vostru viitor. „Luați câteva foi de hârtie și un pix, și imaginați-vă că aveți deja 20 de ani mai mult decât în momentul când scrieți scrisoarea. Mai apoi datați scrisoare cu inscripția „De citit la următoarea ședință”. Participanții vor depista câte s-au schimbat, vor deveni mai optimiști și nu atât de inhibați.

Olimpiada lecturii

Copiii și adolescenții sunt stimulați să citească, fiind recompensați pentru fiecare carte citită cu mici cadouri, ca de ex. abțibilduri, creioane, brelocuri etc. Jocul continuă până când copilul a citit, discutat cu bibliotecara și a evaluat șase cărți. În momentul în care figurina de hârtie ajunge la linia de sosire, copilul primește drept cadou de final o diplomă și o medalie. Obiectivul olimpiadei: fiecare adolescent trebuie să citească un total șase cărți la alegere, fără a i se impune o listă cu titluri. Avantajul acestei activități este că se potrivește tuturor copiilor, indiferent de abilitățile, ritmul și interesul lor față de lectură: copiii cărora le plac poveștile cu animale vor alege cărți cu animale, alți copii vor alege de ex. povești cu stafii. Copiii care au (încă) dificultăți la citit vor alege texte simple, scurte. Copiii care citesc cu spor și entuziasm vor alege titluri mai pretențioase. Cititorii experimentați absolvă programul de regulă în 2-3 săptămâni, iar cei care citesc mai încet au șase săptămâni la dispoziție.

Plan de desfășurare

- Se distribuie cărțile pliante conținând câte o hartă și un jurnal de lectură.
- Se atârână harta cu cele opt stații de pe perete.
- Se scrie numele participantului pe figurina de hârtie care e apoi înfiptă pe câmpul de start.
- Se citește cartea.
- Discuția cu bibliotecara: rezumat.
- Se notează titlul și autorul cărții în jurnalul de lectură și se evaluează cartea citită.
- Copilul este răsplătit cu un mic cadou, fiind astfel încurajat să citească în continuare.

- Se deplasează figurina de hârtie până la stația următoare.
- Se repetă procedura de lectură de 6 ori.
- Figurina de hârtie trece linia de finisare: se împart cadourile, diplomele și medalia.

Materiale folosite

Carte pliantă cu hartă și jurnal de lectură.

Hartă cu opt stații în format mare pentru bibliotecă: câmpul de start, câte o stație pentru fiecare carte citită, finisul.

Câte o figurină de hârtie pentru fiecare copil.

RECOMANDĂRI DE LECTURĂ ÎN BIBLIOTERAPIE

În Grecia Antică, la intrarea în biblioteci se regăsea mesajul „Medicament pentru suflet”, ceea ce înseamnă că efectele benefice ale lecturii se cunoșteau încă de pe atunci. Biblioterapia (sau terapia prin citit) este una dintre domeniile terapeutice relativ noi care ne amintesc că rezolvarea oricărei probleme se află, până la urmă, în noi și în preocupările noastre.

„Biblioterapia cuprinde un ansamblu de tehnici care să-i ajute pe oameni să descopere cărțile potrivite lor și să învețe să le selecteze eficient pentru ei înșiși. Scopul biblioterapiei nu este doar să recomande cărți, ci mai degrabă de a-i învăța pe cititori să se cunoască îndeajuns de bine pentru a ști să găsească titlurile necesare lor“, afirmă Cristina Drăgulin, biblioterapeut în articolul “Biblioterapia (II): Interviu cu Cristina Drăgulin, biblioterapeut ”

<http://www.bookaholic.ro/biblioterapia-inflationista-sau-salutara-partea-a-doua.html>

Biblioterapia s-a dovedit a fi eficientă în probleme de viață (însomnie, divorț, probleme în relațiile copii-părinți, dezvoltarea abilităților de comunicare, depășirea dificultăților de învățare etc. și în anumite tulburări psihice precum anxietatea, depresia, atacuri de panică).

Biblioterapia tradițională se face prin romane și cărți de ficțiune pentru că poveștile fac creierul nostru să trăiască efectiv cartea. Cărțile

de specialitate, chiar și atunci când sunt scrise pentru popularizare, pierd pe drum ceva din încărcătura afectivă deoarece se concentrează pe latura intelectuală.

Cu toate acestea, există forme de biblioterapie care se fac cu ajutorul cărților de filosofie sau de psihologie. Aceste lecturi sunt recomandate celor care au înclinații conceptuale sau care, prin formare, sunt mai înclinați spre dileme intelectuale. Fiecare carte își are cititorii săi, important este ca ei să se întâlnească. Acesta este rolul biblioterapeutului – să facă oamenilor cunoștință cu cărțile potrivite.

Biblioterapeutul recomandă cărți unei anumite persoane, în funcție de particularitățile ei. Biblioterapeutul mai întâi face un profil al cititorului – trăsături de personalitate, interese profesionale, hobby-uri personale, abilități native și dobândite, cunoștințe în anumite domenii. El face o anamneză (personală, familială, socială, profesională), creionează trăsăturile de personalitate ale persoanei, descoperă interesele și abilitățile acesteia și identifică împreună cu ea problemele care o preocupă. Apoi, împreună cu cititorul, biblioterapeutul stabilește care probleme sau preocupări sunt prioritare la momentul respectiv și caută să recomande acele cărți de ficțiune și non-ficțiune „potrivite” cititorului. Utilizatorul e învățat să găsească singur, lecturile sau activitățile care să conducă la rezolvarea problemelor. Biblioterapeutul se axează strict pe un individ, el poate sau nu să recomande cărți și, în funcție de problemele subiectului, îl ghidează în învățarea unor metode de a se autoajuta.

Testele psihologice sunt instrumente de măsură ce ne ajută la depistarea unor probleme sau cunoașterea mai bună a utilizatorului. Se cunosc câteva principii de testare recomandate de Ю. Н. Дрешер în cartea: “Библиотерапия теория и практика”:

1. Testele conțin informația de care utilizatorul are nevoie, atât cât și întrebările ce pot apărea pe parcursul comunicării;
2. Testele trebuie să ajute utilizatorul, să evalueze și să conștientizeze situația în care se află cu scopul de a fi rezolvată;
3. Responsabilitatea veridicității răspunsurilor acordate îi aparține utilizatorului;
4. Utilizatorul are dreptul de ași alege singur testele pe care dorește să le parcurgă.

Trei puncte esențiale în recomandarea literaturii le oferă biblioterapeutul Cristina Drăgălin:

1. A recomanda cărți de citit unei persoane este doar una dintre metodele biblioterapiei și nu trebuie să confundăm biblioterapia doar cu această metodă.

2. A recomanda cărți fără a trece prin etapele de cunoaștere (anamneză, cunoașterea personalității, intereselor și abilităților, identificarea problemelor) nu este biblioterapie.

3. Biblioterapia nu are ca scop rezolvarea / tratarea unei probleme, ci oferirea de metode pentru ca individul să-și descopere resursele interioare de a defini o problemă și de a căuta soluții la ea. Biblioterapia nu oferă răspunsuri, ci oferă mijloace de a căuta răspunsuri. Tehnicile biblioterapiei nu sunt medicamente care vindecă, ci îți oferă idei despre cum să-ți prepari singur medicamentul.

Rolul unui biblioterapeut este acela de a recomanda cărți care, prin citirea lor, să te facă să îți găsești răspunsurile și liniștea sufletească. Un fel de doctor de cărți care prescrie rețete.

Astăzi există cărți despre orice domeniu ce te interesează, de la cel istoric, religios, până la acela axat pe dezvoltare personală sau profesională. Biblioterapia ne ajută să facem pași importanți în cunoașterea de sine, să ne dezvoltăm abilitatea de a selecta lecturile și de a ne folosi de ele eficient pentru dezvoltarea personală. Se știe că experiența proprie stă la baza cunoașterii de sine, însă și cărțile sunt experiențe de unde să poți trage idei pe care poți să le aplici în viața de zi cu zi.

Există 2 tipuri mari de cărți pentru biblioterapie:

1. Cele de tipul „self-help” sau „cum să” – acestea oferă posibile soluții de testat, îi arată omului cum să-și rezolve problema într-o manieră cât mai concretă.

2. Cele de tipul literatură creativă – acestea oferă povești și metafore cu rolul de a da exemple și a trimite mesaje spre individ pentru a-l inspira și încuraja în rezolvarea problemelor psihologice (și nu numai).

„Aceste cărți „self-help“ funcționează chiar și în cazul depresiilor severe. Conform unei analize realizată de Universitatea din Manchester, Marea Britanie, oamenii care suferă de depresie severă pot beneficia

de pe urma „acestor intervenții de intensitate mică“, cum sunt cărțile „self-help“ sau site-urile interactive.

A.E.Алексейчик în manualul “Руководство по психотерапии” oferă o listă de genuri literare aplicate în biblioterapie:

- Literatura medicală specială este aplicată atunci când utilizatorul are nevoie în stabilirea unui echilibru emoțional calmant și liniștitor. Principalele obiective ale acestei literaturi este de a oferi informația necesară privind eliminarea concepțiilor greșite despre boală și stimularea activităților de ansamblu;

- Literatura filosofică ajută o persoană să obțină o viziune asupra lui cât și asupra lumii în general.

- Literatura spirituală oferă informații despre diverse experiențe de viață, este recomandată celor credincioși. Promovează dragostea față de oameni, de mediul înconjurător;

- Literatură biografică și autobiografică descrie viața personalităților care aduc exemple și modele remarcabile;

- Critica, publicistica oferă idei generale despre scriitori și diverse lucrări;

- Literatură umoristică și satirică permite cititorilor să se exprime mai liber în situații dificile;

- Folclorul, poveștile sunt recomandate în special copiilor;

- Cărți de ficțiune recomandate pentru a înțelege situațiile extreme;

- Cărți de aventură, detective sunt foarte populare. Mesajul lor dezvoltă calități de curaj, risc, creativ, inovator;

- Dramaturgia poate avea un impact mai impunător în identificarea cititorului cu protagonistul decât în lecturarea unui roman;

- Literatura pedagogică dezvoltă competențe și abilități, și oferă soluții în depășirea unor dificultăți;

- Literatura juridică oferă posibilitatea de a rezolva diverse cauze când se fac anumite nedreptăți;

În concluzie, bibliotecarul poate:

- Să ofere descrierile celor mai bune cărți din bibliotecă, dar și să creeze baze de date sau marcaje online cu cărțile în acces deschis care nu le deține biblioteca sa, spre exemplu ar fi cărțile motivaționale, de dezvoltare personală etc.

- Să elaboreze liste de literatură pentru diferite categorii de beneficiari

pe care le propune spre lectură astfel promovând biblioterapia;

- Să aplice tehnicile biblioterapiei astfel ca utilizatorul, să se desprindă de calculator, să se elibereze de munca zilnică, să se relaxeze și scopul final al biblioterapiei fiind, aplicarea tehnicilor biblioterapeutice pentru a se autoajuta ori de câte ori au nevoie.

Cărțile sunt o “medicamentație” care se poate administra pe termen lung, pentru care nu trebuie aprobare și care nu prezintă efectele secundare ale medicamentelor. Specialiștii argumentează că terapia prin cărți nu are efecte adverse, nu îngrașă și nici nu provoacă amețeli.

TESTE PSIHOLOGICE

1. Autorealizarea prin profesie

Nu este deloc ușor să spui dacă ești sau nu satisfăcut de ceea ce faci prin profesia pe care o ai. O serie de factori ai satisfacției muncii nu sunt conștientizați în mod spontan. Psihologii, sociologii, specialiștii în management ne ajută să facem acest lucru. Astfel, Ted Pollock a creat un test pentru măsurarea autorealizării, ca element al satisfacției muncii. Se cere să ne pronunțăm dacă în ceea ce ne privește sunt adevărate următoarele enunțuri:

1. Munca pe care o fac îmi aduce satisfacții personale.
2. Postul pe care îl am este cel pe care l-am dorit întotdeauna.
3. Ceea ce fac este o muncă foarte interesantă, care îmi dă posibilitatea utilizării cunoștințelor și deprinderilor formate.
4. În munca mea îmi pot desfășura activitatea așa cum cred eu că este mai bine.
5. În profesia mea pot face lucruri noi, niciodată gândite de alții.
6. Sunt foarte mândru de ceea ce fac în profesia mea.
7. Indiferent de sarcina de muncă, îmi place să rezolv problemele profesionale punând o parte din personalitatea mea în soluționarea lor.

Pentru fiecare din enunțurile considerate adevărate primiți câte un punct. Dacă ați obținut **6-7 puncte** înseamnă că profesia pe care o aveți vă permite să vă realizați deplin personalitatea. Situația este mulțumitoare dacă ați realizat **3-5 puncte**. În fine, cu un scor de **0-2 puncte** nu puteți fi mândri: s-ar părea că munca pe care o faceți vă aduce prea puține satisfacții. Merită să reflectați asupra schimbării

locului de muncă sau profesiei. Ne place să credem că dvs. nu vă aflați în această situație.

2. Sunteți mulțumit de dumneavoastră înșivă?

Răspunsurile pe care le veți da cu maximă sinceritate la întrebările formulate în acest test vă vor ajuta să aflați dacă și în ce măsură sunteți mulțumit / nemulțumit de propria voastră persoană.

1. V-ați gândit vreodată, dacă v-ar plăcea să vă mai nașteți din nou și să luați viața de la capăt?

2. Aveți vreun hobby?

3. Când nu vă reușește ceva sunteți în stare să spuneți: „Asta mi se poate întâmpla doar mie?”

4. Vă face plăcere să aflați că sunteți invidiat(ă)?

5. Găsiți o oarecare consolare în faptul că și cunoștințelor dvs. li s-au întâmplat aceleași lucruri neplăcute ca și dvs.?

6. Vă deranjează dacă aflați că sunteți considerat un om plicticos, antipatic?

7. Suferiți când constatați că o anumită treabă a mers mult mai bine fără participarea dvs.?

8. Doriți deseori să câștigați o sumă mare de bani la loterie sau pronoexpres?

9. Vi se „accelerează” pulsul când aflați că rudele sau prietenii dvs. au făcut o cumpărătură scumpă?

10. Vă place să vă exprimați opiniile în prezența unui auditoriu mare?

Calcularea punctajului:

Acordați-vă punctajul în funcție de răspunsul pe care l-ați dat în felul următor: 1) da-4; nu-16. 2) da-18; nu-5. 3) da-6; nu-12. 4) da-16; nu-2. 5) da-3; nu-12. 6) da-18; nu-5. 7) da-2; nu-16. 8) da-4; nu-2. 9) da-1; nu-12. 10) da-16; nu-3.

Interpretarea rezultatelor

Dacă ați totalizat **peste 120 de puncte**, sunteți excesiv de mulțumit de dvs. înșivă și, indiscutabil, dovedeți lipsă de spirit autocritic, precum și capacitate scăzută de autoevaluare realistă. Încercați, de aceea, să vă analizați cu ajutorul prietenilor și al celor apropiați de dvs.

Dacă punctajul dvs. se situează **între 60 și 120**, aveți multă încredere în forțele proprii, fără că acesta să ducă la o mulțumire de

sine excesivă, să vă facă încrezut(ă).

Un scor care se situează **sub 60 de puncte** arată, că sunteți o persoană nemulțumită de ea însăși. Străduiți-vă să vă dobândiți încrederea în forțele proprii. Priviți cu atenție în jurul dvs.: s-ar putea să vă înșelați în ceea ce vă privește.

3. Adaptabilitatea

Acest test vă poate ajuta să aflați măsura în care sunteți afectați de schimbările neașteptate ce intervin în viața dumneavoastră. Testul vă permite să evaluați adaptabilitatea dumneavoastră. Răspundeți la întrebările de mai jos, încercuind variante de răspunsuri care corespunde cel mai bine modului dumneavoastră de a reacționa.

1. Cât de indispus sunteți când partenerul(a) întârzie la întâlnire?

1 2 3 4

2. Cât de supărat sunteți când spectacolul la care aveți bilete se amână?

1 2 3 4

3. Cât de tare vă afectează plecarea cu două ore de întârziere a avionului cu care urmează să călătoriți?

1 2 3 4

4. În ce măsură vă necăjește faptul, că un prieten invitat de dumneavoastră la o petrecere nu mai vine?

1 2 3 4

5. Cât de dezamăgit sunteți când, aflați că licitația la care urma să luați parte s-a și terminat?

1 2 3 4

6. Cât de mult vă enervează faptul, că autobuzul pleacă din stație cu 15 secunde înainte de a ajunge dumneavoastră acolo?

1 2 3 4

7. Cât de tare vă supără faptul, că deși le-ați spus dimineață copiilor să facă ordine în camera lor, nu au ascultat?

1 2 3 4

8. Cât de mult vă indispuie faptul că ați primit de la spălătorie hainele altcuiva?

1 2 3 4

9. Cât de mult vă supără faptul că autoturismul dumneavoastră nu a fost bine reparat?

1 2 3 4

10. Cât de tare vă necăjiți că prețul unui obiect pe care vi l-ați dorit să-l cumpărați a crescut?

1 2 3 4

11. Cât de tare vă indispuce anularea unei petreceri la care erați invitat(ă) și ați dorit să mergeți?

1 2 3 4

12. Cât de supărat sunteți că poștașul nu v-a adus ziarul?

1 2 3 4

Calcularea scorului și interpretarea rezultatelor

Adunați numerele încercuite. Dacă ați obținut:

12-23 puncte: sunteți o persoană flexibilă, care se adaptează ușor situațiilor în schimbare rapidă.

24-35 puncte: sunteți depășit de anumite situații, dar, de regulă, vă adaptați bine.

36-48 puncte: sunteți o persoană rigidă și nu agreeți schimbările pe care nu le puteți influența în sensul dorințelor dumneavoastră.

4. Repere de caracter

Acest chestionar vă ajută să vă cunoașteți propriul dvs. caracter. Urmează și răspundeți cu DA sau NU la fiecare întrebare. Sinceritatea absolută este o condiție esențială.

A. 1. Aveți simțul umorului? 2. Sunteți sincer cu prietenii dvs. și aveți încredere în ei? 3. Puteți să tăceți o oră și mai bine? 4. Împrumutați cu plăcere lucrurile personale? 5. Aveți mulți prieteni?

B. 1. Știți să vă distrați musafirii? 2. Sunteți punctual? 3. Reușiți să faceți economii? 4. Vă place stilul sobru în îmbrăcăminte? 5. Considerați că este necesară disciplina interioară?

C. Vă manifestați în public antipatia față de o anumită persoană? 2. Sunteți impulsiv? 3. Aveți spirit de contradicție? 4. Vă place să fiți centrul atenției în societate? 5. Ați observat că alții vă imită?

D. 1. Folosiți cuvinte grosolane care îi șochează pe interlocutorii dvs.? 2. Obișnuiți să vă lăudați, în ajunul unui examen, că sunteți perfect stăpân pe materie? 3. Vă place să faceți morală, observații etc.? 4. Vă simțiți tentat să faceți pe originalul pentru a vă uimi prietenii?

5. Vă place să ironizați părerile altora?

E. 1. Preferați profesiile de jocheu actor, crainic de televiziune, în locul celor de inginer, laborant, bibliograf? 2. Într-o societate de oameni necunoscuți vă simțiți în largul dvs.? 3. În orele libere vă place să faceți sport, în loc să stați liniștit acasă și să citiți o carte?

4. Sunteți capabil să păstrați un secret? 5. Vă place atmosfera de sărbătoare?

F. 1. În corespondența dvs. respectați cu strictețe regulile de ortografie? 2. Vă pregătiți din vreme pentru distracțiile de duminică? 3. Știți să vă țineți evidența cheltuielilor? 4. Vă place să faceți ordine? 5. Sunteți ceea ce se spune “prăpăstios”?

Interpretarea răspunsurilor se face în felul următor: dacă la majoritatea întrebărilor dintr-o grupă (A, B, C, D, E, F) ați răspuns DA, notați litera grupei respective; dacă predomină răspunsul NU, notați cu zero. Se formează mai multe combinații.

Răspunsuri

Făcând raportul dintre răspunsurile afirmative și cele negative, obțineți imaginea, este drept, destul de schematică, a caracterului dvs.

Care e părerea celor din jur?

A.O.O. - Sunteți considerat adesea un om pe care nu te poți bizui (deși în realitate sunteți doar puțin artificial). Sunteți vesel și comunicativ. Vă lăsați ușor antrenat de prieteni și de aceea păreți influențabil (în chestiunile importante însă, știți să vă apărați punctul de vedere).

A.O.C. - Faceți impresia unui om dezghețat, uneori chiar nepoliticos. Tinzând spre originalitate, contraziceți pe alții și uneori pe dvs. înșivă, infirmând, la un moment dat, ceea ce altora ați afirmat. Păreți nepăsător, nepunctual. Dar când vreți, știți să fiți harnic, energic. Vă lipsește ceea ce se numește echilibru.

A.B.O. - Aveți toate motivele să vă bucurați, de cei din jur, sunteți comunicativ, serios, respectați opinia altora, vă ajutați prietenii la nevoie. Dar nu-i ușor să vă câștige cineva prietenia.

A.B.C. - Vă place să dominați pe cei din jur, dar acest neajuns îl simte doar familia și prietenii. Față de ceilalți, vă stăpâniți. Enunțând o părere, nu vă gândiți la impresia pe care o va face asupra celor din jur.

Aceștia vă evită uneori, din teamă de a nu vă jigni.

O.O.O. - Sunteți o fire închisă și rezervată. Nimeni nu vă cunoaște gândurile. Sunteți greu de înțeles.

O.O.C. - Nu-i exclus să se spună despre dvs.: “Ce om imposibil”. Vă enervați interlocutorii, nu le îngăduiți să-și spună părerea, impunându-le-o pe a dvs., și nu faceți concesii.

O.B.O. - Oameni ca dvs. sunt în anii de școală elevi: silitori, corecți, disciplinați și respectați, întotdeauna cu note bune. Cât privește prietenii, unii vă consideră înfumurat, alții vă iubesc și sunt bucuroși să se numere printre apropiații dvs. Nu sunteți nici prea vorbăreț, nici lăudăros. Sunteți întotdeauna calm și sigur de dvs.

O.B.C. - Sunteți considerat un om căruia i se pare întotdeauna că e nedreptățit. Vă certați pentru fleacuri. Vi se întâmplă să fiți bine dispus, dar rar. Păreți supărător și bănuitor.

Cum sunteți în realitate?

O.O.F. - Sunteți mai curând un timid; constatarea devine evidentă când aveți de-a face cu oamenii pe care îi cunoașteți mai puțin. Sunteți cel adevărat numai în cercul familiei și al prietenilor. Prezența necunoscuților vă stingherește, dar căutați să vă ascundeți jena. Sunteți conștiincios și muncitor, aveți multe idei și intenții bune, dar modestia vă face să rămâneți în umbră.

O.E.O. - Sunteți foarte sensibil, vă place să discutați și să fiți înconjurați de prieteni. Nu puteți suferi singurătatea, nici chiar atunci când trebuie să lucrați ceva important. Spiritul de contradicție vă îndeamnă să faceți lucrurile altfel decât ceilalți. Dar nu întotdeauna urmăriți acest îndemn, de foarte multe ori vă stăpâniți.

O.E.F. - Sunteți rezervat, dar nu timid, vesel, dar nu exuberant, respectuos. V-ați obișnuit să fiți lăudat, căci sunteți adesea. Ați dori să fiți pe placul celor din jur, dar nu faceți efort în acest scop. Simțiți nevoia de a fi în societatea unor prietenii. Vă place să ajutați oamenii. Vi se poate reproșa uneori că “Sunteți cu capul în nori”.

D.O.O. - Sunteți înclinat să emiteți și să vă apărați cu înverșunare părerile paradoxale. De aceea mulți nu vă agreează, se întâmplă ca până și prietenii să nu vă înțeleagă. Dar nu vă pasă. Păcat!

D.O.F. - Suntem nevoiți să vă spunem adevăruri neplăcute. Cum

ați reușit să ajungeți la această combinație de litere? Aveți un caracter dificil. Sunteți foarte încăpățânat. Nu suportați glumele la adresa dvs. Criticați adesea atitudinea altora și vă impuneți punctul de vedere cu dârzenie. Vă înfuriați dacă nu vi se dă ascultare; de aceea, aveți puțini prieteni.

D.E.O. - Ați știut că sunteți un original și că vă place să faceți senzație? Dacă vi se dă un sfat, procedați exact împotriva lui, pentru a vedea ce se întâmplă. Pe dvs. vă amuză, pe alții însă îi irită. Numai prietenii cei mai buni (aproși) știu că, de fapt, nu sunteți atât de încrezut cum păreți.

D.E.F. - Sunteți energic, vă simțiți pretutindeni în largul dvs. Sunteți comunicativ, dar se pare că societatea prietenilor vă satisface doar cu condiția să aveți dvs. rolul principal. Vă place să faceți pe arbitrul în dispute și să organizați jocuri. Cei din jur vă recunosc autoritatea, deoarece în raționamentele dvs. există întotdeauna mult bun simț, însă tendințele dvs. moralizatoare sunt câteodată obositoare.

5. Încrederea în tine însuși

Nava succesului este condusă de încrederea omului în sine. Cine se îndoiește de reușita sa rareori câștigă. Nu încrederea naivă, oarbă, pătimasă sau orgolioasă, ci siguranța de sine rațională și senină, dobândită în experiența de viață, prin autocunoaștere, conferă suport “de stâncă” acțiunilor și deciziilor în condiții de incertitudine.

Vă propunem să reflectați în legătură cu această trăsătură de personalitate atât de necesară omului de succes: cât de mult vă încredeți în dumneavoastră înșivă? Câte din enunțurile de mai jos vă caracterizează modul de a gândi și acționa?

1. Când, în prezența mea, oamenii se ceartă, încerc să-i liniștesc.
2. Sunt un conducător auto excelent.
3. Dacă aș fi în situația de a ajuta poliția să prindă un infractor, aș face-o fără nici o ezitare.
4. Aș putea practica orice profesie cu succes.
5. Dacă șeful direct mi-ar cere să-l înlocuiesc temporar, aș fi gata să o fac.
6. Impresionez pozitiv orice persoană căreia îi sunt prezentat.
7. Dacă aș observa că cineva încearcă să comită o infracțiune, aș

anunța imediat personalul de pază.

8. Pot ține o cuvântare în fața unui public numeros.

9. Dacă cineva încearcă să se “bage în față”, îi atrage atenția să stea la rând.

10. Reușesc în tot ceea ce întreprind.

11. În cazul unui incendiu, aș ajuta persoanele în pericol.

12. Dincolo de aparențe, toți oamenii au un dram de lăcomie.

Scorul

Pentru fiecare enunț adevărat în ceea ce vă privește primiți câte două puncte și pentru fiecare enunț fals, care nu corespunde felului dumneavoastră de a fi, obțineți câte un punct. Puteți, deci, totaliza între 12 și 24 de puncte.

Interpretarea rezultatelor

Dacă ați totalizat între **12 și 15 puncte**, nu s-ar spune că vă autoevaluați pozitiv: aveți o slabă încredere în propria dumneavoastră persoană. De ce? Merită să meditați asupra acestui aspect. Nu sunteți de acord cu acel vechi proverb care spune că: “Este un mare prost cel care nu crede despre sine că este mare deștept”, dar nici nu ne imaginăm că acordându-ne singuri foarte puțină încredere alții vor fi mai generoși!

Cu un scor de **16-19 puncte**, vă plasați în rând cu marea majoritate. Nu e rău, dar nici bine nu este: aveți o încredere moderată în dumneavoastră. S-ar impune “să stați de vorbă” cu dumneavoastră înșivă. Oare succesele de până acum nu se datorează și modului dumneavoastră de a vă implica? De ce să nu vă stimați mai mult? Sunteți o personalitate!

În fine, sunteți un bun căpitan pe nava succesului dacă ați obținut între **20 și 24 de puncte**. Ce să spunem mai mult? Felicitări!

REFERINȚE

1. Biblioterapia (II): Interviu cu Cristina Drăgulin, biblioterapeut [on-line]. 29.07.2014 [citată 09.12.2015]. Disponibil: <http://www.bookaholic.ro/biblioterapia-inflationista-sau-salutara-partea-a-doua.html>
2. Casota, Florin. Terapia prin lectură. Ne poate face cititul mai fericiți [on-line]. 10.12.2015 [citată 21.12.2015]. Disponibil: <http://www.businessmagazin.ro/special/terapia-prin-lectura-ne-poate-face-cititul-mai-fericiti-14914856>
3. Moraru, Cornel. Cititul ca terapie. Biblioterapia și eliberarea prin intermediul cărților [on-line]. 08.07.2015 [citată 09.12.2015]. Disponibil: <http://laboratoruldeganduri.ro/blog/2015/07/08/cititul-ca-terapie-biblioterapia-si-eliberarea-prin-intermediul-cartilor/>
4. Psihoteste / Coord. Adina Chelcea. – București, 1997. – 256 p.
5. Дрешер, Ю. Н. Библиотерапия: Теория и практика: учеб. Пособие / Ю. Н. Дрешер; науч. ред. Т. И. Ключенко – СПб, 2008. – 272 с.
6. “Лекарство для души: применение библиотерапии в библиотеке”. Методические рекомендации [on-line]. 2004 [citată 18.01.2016]. Disponibil: <http://www.tambovlib.ru/?view=editions.metod.data.biblioterapiya>
7. <http://stroke.ro/>
8. <http://biblioterapie.blogspot.md/>

GLOSAR

1. *Biblioterapie s.f.* (Med.) Tratament al unor stări nervoase prin lecturi adecvate. [< fr. bibliothérapie, cf. gr. biblion – carte, therapeia – tratament].
2. *Rețetă de lectură* – listă de îndrumări de lectură, elaborată individual, în funcție de necesitățile de formare și socializare a fiecărui utilizator. (de obicei este formată din 7-12 titluri și este programat pentru 3-4 săptămâni).
3. *Portret de cititor* – set de caracteristici emoționale, mentale ale individului care ar permite conturarea personalității utilizatorului.

4. *Terapia prin artă* – terapie prin intermediul artei.

5. *Convorbire, schimb de păreri* - o metodă de obținere a informațiilor, pe baza comunicării verbale. În biblioterapie comunicarea are loc în formă liberă.

6. *Bibliopsihologia* – domeniul al psihologiei, dezvoltat de N. A. Rubakin. Studiază potențialul psihoterapeutic al cuvântului tipărit.

7. *Biblioterapeut* - un specialist în domeniul biblioterapiei care poate rezolva o gamă largă de probleme de ordin psihologic și educațional, prin recomandarea unor lecturi adecvate.

8. *Activitate biblioterapeutică* – activitate intenționată în urma căreia participanții obțin posibilități de reactualizare a viziunilor lor prin educare, în scopul de a-și crea un stil de viață sănătos și de a obține plus valoare în societate.

9. *Procesul biblioterapeutic* – proces organizat pentru cooperare deliberată dintre cititor și biblioterapeut, care vizează pentru cel din urmă dezvoltarea unei soluții sau sarcini educaționale.

SUMAR

Introducere	3
Cabinet de biblioterapie	5
Procesul biblioterapeutic în condiții de bibliotecă	6
Metodele de organizare a ședințelor de biblioterapie.....	10
Recomandări de lectură în biblioterapie.....	16
Teste psihologice	20
Referințe.....	28
Glosar	28

Bun de tipar: 04.04.2016

Apărut: 2016

Coli de tipar: 1,87

Tiraj: 60 ex.

Tiparul sub comanda nr. 6
executat la Primex.com, Chișinău