

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ «БРЕСТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА»  
ПИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ

## БИБЛИОТЕРАПИЯ — ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Рекомендательный список литературы



Пинск, 2023

«Словом можно убить,  
Словом можно спасти,  
Словом можно полки за собой повести».  
*А. Суворов*

Во все времена люди замечали положительное влияние книги на здоровье и настроение человека, особенно пораженного каким-либо тяжелым, подчас неизлечимым недугом. Книга в нашем сознании, это, прежде всего, хранительница знаний, передающая духовные традиции, культуру и искусство от поколения к поколению, соединяющая людей разных времен и народов посредством слова. Однако книга обладает еще одной уникальной способностью – врачевать людские души и тела.

Библиотерапия (от лат. *biblio* — книга и гр. *therapia* — лечение, уход за больным) — метод психотерапии, использующий художественную литературу как одну из форм лечения словом.

Представленный рекомендательный список литературы составлен на основе нашего библиотечного книжного фонда и опыта работы других библиотек, а также сайтов и порталов Интернета. Список не претендует на всю полноту охвата данной тематики.



## КЛАССИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

**Особенности:** размеренное повествование даёт ощущение устойчивости. Чужие ошибки заставляют задуматься о своих.

**Показания:** универсальное средство при стрессах, неврозах, навязчивых состояниях.

**Рекомендуем:** Русская классика (Пушкин А.С.: «Метель», «Капитанская дочка», «Евгений Онегин», «Повести Белкина»; Лермонтов М.Ю.: «Герой

нашего времени»; Бунин И.А.: «Антоновские яблоки», «Темные аллеи», «Веселый двор»; Куприн А.И.: «Изумруд», «Гранатовый браслет», «Святая ложь»; Тургенев И.С.: «Отцы и дети», «Дым», «Новь»; Чехов А.П.: «Дачники», «Радость», «Торжество победителя», «Анна на шее», «Моя жизнь», «О любви», «Душечка»; Толстой А.Н.: «Хождение по мукам», «Казачьи»; Гончаров И.А.: «Обломов»; Толстой Л.Н.: «Война и мир», «Воскресенье»; Грибоедов А.С.: «Горе от ума»; Гоголь Н.В.: «Мертвые души», «Ревизор», «Шинель», «Нос», «Вечера на хуторе близ Диканьки» Шолохов М.А.: «Судьба человека»; Булгаков М.А.: «Мастер и Маргарита», «Собачье сердце», «Дни Турбиных»; Каверин В.: «Два капитана»)

**Зарубежная литература** (Маркес Г.: «Полковнику никто не пишет», «Сто лет одиночества»; Моэм С.: «Театр», «Рождественские каникулы», «Гроздь гнева»; Цвейг С.: «Врачевание и психика»; Шоу Б.: «Пигмалион»; Саган Ф.: «Любите ли Вы Брамса»; Мопассан Г.: «Жизнь», «Милый друг», новеллы; Уальд О.: «Портрет Дориана Грея»; Флобер Г.: «Госпожа Бовари», «Воспитание чувств»; Теккерей В.: «Ярмарка тщеславия»; Голсуорси Дж.: «Сага о Форсайтах»; Лондон Дж.: «Белый клык», «Любовь к жизни», «Маленькая хозяйка большого дома»; Диккенс Ч.: «Посмертные записки Пиквикского клуба»; Рабле Ф.: «Гаргантюа и Пантагрюэль»; Бальзак О.: «Утраченные иллюзии», «Человеческая комедия»)



## **ДЕТЕКТИВЫ И ПРИКЛЮЧЕНИЯ**

**Особенности:** тренируют внимательность, логику, усидчивость, наблюдательность. Закрученные сюжеты хорошо отвлекают от грустных мыслей и проблем.

**Показания:** при навязчивых состояниях, психозах.

**Рекомендуем: Детективы** (Сименон Ж.: «Желтый пес»; Кристи А.: «Шестое чувство», «Десять негрятят»; Дойль А. К.: «Записки о Шерлоке Холмсе»; Гарднер Э.: «Классическое преступление»; Праттер Р.: «Труп с выпученными глазами»; Кейн Дж.: «Серенада»; Чейни П.: «Этот человек опасен»; Уайт Э.: «Винтовая лестница»; Макдональд Д.: «Девушка, золотые часы и все остальное»; Макбейн Эд.: «Мошенники»; Макдональд Р.: «Полосатый катафалк»; Стаут Р.: «Умолкнувший оратор»; Латимер Д.: «Леди в морге»; Райс К.: «Случайный свидетель»; Кварри Н.: «Смерть - моя тень»; Смейз Р.: «Ловушка убийцы»; Чейз Дж.: «Стук, стук ... кто там?»; Флеминг Я.: «Агент 007»; Спилейн М.: «Поцелуй меня сатана»; Холлидей Б.: «Заработать на смерть»; Чейни П.: «Сплошные неприятности»; Эксбрая Ш.: «Ловушка для простака»; Леонов Н.: «Удачи, тебе сыщик»; Незнанский Ф.: «Игра по крупному»; Корецкий Д.: «Разящий удар»; Бойцов Ю.: «Заказной»; Высоцкий С.: «Кто следующий»; Безуглов А.: «Мафия»; Маринина А.: «Стилист»)

**Приключения, истории** (Купер Ф.: «Следопыт», «Зверобой», Скотт В.: «Айвенго»; Сальгари Э.: «Черный корсар»; Дрюон М.: «Проклятые короли»; Дюма А.: «Три мушкетера», «Граф Монте-Кристо»; Прус Б.: «Фараон»; Сенкевич Г.: «Крестonosцы»; Рид М.: «Всадник без головы»; Борн Г.: «Тайны мадридского двора»; Сабатини Р.: «Одиссея капитана Блада», «Хроника капитана Блада»; Верн Ж.: «Таинственный остров»; Дойль А.: «Затерянный мир»; Твен М.: «Приключения Тома Сойера»; Стивенсон Р.: «Остров сокровищ»; Мельников-Печерский П.: «На горах», «В лесах»; Федоров Е.А.: «Каменный пояс»; Шишков С.: «Угрюм-река»; Седых К.: «Даурия»; Пикуль В.: «Фаворит»; Иванов Вс.: «Тени исчезают в полдень», «Вечный зов»; Черкасов А.: «Хмель»; Москвитина П.: «Рыжий Конь», «Чёрный тополь»)



**НАУЧНАЯ ФАНТАСТИКА, ФЭНТЕЗИ**

**Особенности:** расширяет границы возможного, обостряя до крайности ситуации и поступки, даёт возможность пациенту принять без страха свои мысли и желания и допускать их наличие у других.

**Показания:** при фобиях (страхах). Настоятельно рекомендуется пациентам, живущим «в футляре» и по строгому расписанию.

**Рекомендуем:** Гаррисон Г.: «Неукротимая планета», «Конные варвары», «Специалист по этике», «Стальная Крыса», «Звездные похождения галактических рейнджеров»; Брин Д.: «Прыжок в солнце»; Желязны Р.: «Сумеречный Джек»; Нортон А.: «Гаран вечный», «Королева солнца», «Камень предтеч»; Сандерсон А.: «Твари»; Уэллс Г.: «Человек-невидимка», «Война миров», «Машина времени», «Остров доктора Моро»; Хайнлайн Р.: «Кукловоды», «Марсианские войны»; Шекли Р.: «Координаты чудес»; Азимов А.: «Я, робот»; Андерсон П.: «Патруль времени»; Лем С.: «Солярис»; Павлов С.: «Лунная радуга»; Булычев К.: «Любимец»; Ефремов И.: «Туманность Андромеды»; Толстой А.: «Аэлита»; Кинг С.: «Лангольеры»; Вэнс Б.: «Звездный король»; Шекли Р.: «Координаты чудес»; Беляев А.: «Голова профессора Доуэля»; Толкиен Дж.: «Хоббит», «Властелин колец»



**ПОЭЗИЯ**

**Особенности:** чёткий ритм нормализует процессы, протекающие в организме. Стихи настраивают на позитив, внушают веру в свои силы.

**Показания:** при депрессиях. Чтение стихов используется в логопедических занятиях при восстановлении после инсульта.

**Рекомендуем:** сонеты и пьесы У. Шекспира, поэзия Д. Байрона, И. Гете, А. Пушкина, М. Лермонтова, М. Цветаевой, Р.М. Рильке, А. Ахматовой, С. Есенина

---



## СКАЗКИ И ФОЛЬКЛОРНАЯ ЛИТЕРАТУРА

**Особенности:** в лёгкой форме обучает правилам общения, учит наблюдательности.

**Показания:** при гиперактивности у детей и хроническом непослушании трудных подростков.

**Рекомендуем:** Русские народные сказки, Аксаков С.: «Аленький цветочек»; Андерсон Г.Х.: «Дюймовочка», «Огниво», «Дикие лебеди», «Русалочка», «Снежная королева»; Ершов П.: «Конек-горбунок»; Маршак С.: «Двенадцать месяцев»; Пушкин А.С.: «Сказка о золотом петушке», «Сказка о рыбаке и рыбке», «Сказка о мертвой царевне и семи богатырях»; Перро Ш.: «Золушка», «Кот в сапогах», «Спящая красавица»; Родари Дж.: «Чиполлино»; Кэрол Л.: «Алиса в стране чудес», «Алиса в зазеркалье»; Волков А.: «Волшебник Изумрудного города»; Милн А.: «Вини Пух и все, все, все»; Линдгрен А.: «Карлсон, который живет на крыше», «Пеппи Длинный Чулок»; Олеша Ю.: «Три толстяка»; Экзюпери А.С.: «Маленький принц»; Бажов П.: «Малахитовая шкатулка»; Братья Гримм: «Метелица», «Горшочек каши», «Храбрый портняжка»; Киплинг Р.: «Маугли»; Толстой А.: «Золотой ключик»; Чуковский К.: «Федорино горе», «Мойдодыр», «Айболит», «Муха Цокотуха», «Тараканище», «Краденое солнце»; Носов Н.: «Приключения Незнайки», «Незнайка на Луне», Джеймс Крюс «Тим Талер, или Проданный смех».

### «Возрастное чтение»:

- 3 года: Три поросёнка. В 3–4 года детям близки и интересны сказки о животных, причём неважно, что это – стихи Чуковского или незабвенные «Три поросёнка».

- 4,5 года: Винни-Пух. С 4,5 года дети получают огромное удовольствие, слушая сказки о взаимодействии животных и людей. Иван-царевич и Серый Волк, Кристофер Робин и Винни-Пух – идеальные варианты!

- 5 лет: Золушка. С 5–6 лет малыш идентифицирует себя уже с человеческими персонажами: мальчики – с рыцарями, девочки – с принцессами. Этих героев ты сможешь отыскать в волшебных сказках Шарля Перро и Андерсена.

---



## ЮМОРИСТИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

**Особенности:** снимает тревожность, учит бесконфликтной технике общения.

**Показания:** подросткам - в переходном возрасте, повышает настроение в послеоперационный период.

**Рекомендуем:** «школьные» произведения Н. Носова, «Денискины рассказы» В. Драгунского; Ильф И., Петров Е.: «Золотой теленок», «Двенадцать стульев»; Зощенко М.: «Доктор медицины», «Врачевание и психика», «Западня», «Плохая жена», «Опасные связи», «Сердца трех», «Пчелы и люди», «Хорошая игра», «Голубая книга»; Ленч Л.: «Канитель», «Женское обаяние», «Неразборчивый почерк», «Свидание»; Шукшин В.: «Непротивленец», «Макар Жеребцов», «Билетик и двое других»; Аверченко А.: «Подходцев и двое других»; Искандер Ф.: «Созвездие Козлотура»; Жванецкий М.: «Год за два»; сборники М. Задорнова, повести Т. Крюковой и др.

---



## ФИЛОСОФСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

**Особенности:** даёт представление о целостности мира и месте человека в нём.

**Показания:** при острых стрессах, хронических депрессиях.

**Рекомендуем:** сочинения Платона; Аристотеля; Даосская книга притч «Чжуан-цзы»; Карл Юнг «Тибетская книга мертвых»; Ричард Бах «Чайка по имени Джонатан Ливингстон»; Д. Андреев «Роза мира»; книги М. Норбекова, В. Мегре.

**Сборники афоризмов.** Содержат наиболее ясные образы, отточенные идеи, нередко парадоксальные. Часто используются в библиотерапии, помогая людям повышать психическую устойчивость. Читая их, человек привыкает спокойнее относиться к крайностям, противоречиям, жизненным катаклизмам.

Составитель:

Е. Н. Горячёва,  
библиотекарь Пинского колледжа УО «БрГУ имени А.С. Пушкина»