Книга – спасательный круг

(проект школьной библиотеки МБОУ «Сибирская СОШ №1»)

«Читать - это как думать, молиться, говорить с другом, выражать свои мысли, выслушивать идеи других, наслаждаться музыкой, видеть прекрасный пейзаж и прогуливаться по пляжу»
Роберто Боляно

- Не секрет, что в образовательном процессе ученики и педагоги сталкиваются со стрессовыми и кризисными ситуациями, перегрузом информацией и напряженным темпом работы. Крайне важно в таких динамичных условиях уметь брать себя в руки и отдыхать.

- Скажите, а как вы снимаете напряжение и раздражение, боретесь со стрессом?

Сегодня я хотела бы поделиться с вами своим опытом работы в этом направлении. Вместе с социальным педагогом, молодым специалистом, наставником которого я являюсь, мы разработали проект «Книга как спасательный круг». Проект предназначен для ребят, у которых есть какие-либо эмоциональные, стрессовые проблемы, для них проводятся занятия в «Библиокомнате».

Цель проекта: *Создание Библиокомнаты для снятия стрессовых ситуаций обучающихся МБОУ Сибирская СОШ №1.*

Описание: *Мы приглашаем ребят в «Библиокомнату» в зависимости от их жизненной ситуации и проблем, возникших у них. Встречаемся по мере необходимости, обязательно не реже двух раз в месяц.*

- Крайне важно уметь расслабляться, отдыхать, снимать напряжение. Кроме того, не всегда человек прямо и открыто может сказать о своих проблемах, однако, найти себя на страницах книги и рассказать об этом уже намного проще.

Почему мы считаем, что книга – спасательный круг ?:

1. Чтение помогает по-настоящему расслабиться, поднять настроение.

(Книга эффективнее всего снижает уровень стресса по сравнению с другими способами релаксации. Оказалось, что достаточно 6 минут наедине с книгой, чтобы уровень стресса снизился на 68 %!)

2. Чтение снижает напряжение и создает ощущение приватности.

(Сегодня мы большую часть времени находимся под давлением льющейся со всех сторон информации. Чужие голоса звучат в нашей голове (фильм, музыка, прокрутка разговоров). Во время чтения мы воспринимаем информацию лучше, потому что внутри нас ее озвучивает наш собственный голос.)

3. Читающие люди лучше высыпаются.

(Многие врачи рекомендуют немного почитать перед сном и уверяют, что книга помогает сделать сон более крепким и здоровым, а также облегчает сам процесс засыпания. Дело в том, что распространенная причина бессонницы и тревожных снов – неотвязные мысли о прошедшем дне и нерешенных проблемах. Чтение позволяет переключиться и забыть о них)...