



В.В. Гладышев
С.А. Гладышева

**БИБЛИОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ЧТЕНИЕ
КАК ИНСТРУМЕНТ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОПОМОЩИ
УЧИТЕЛЯ**

ФЛИНТА

В.В. Гладышев
С.А. Гладышева

**БИБЛИОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ
ЧТЕНИЕ
КАК ИНСТРУМЕНТ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
САМОПОМОЩИ УЧИТЕЛЯ**

Москва
Издательство «ФЛИНТА»
2021

УДК 159.923
ББК 88.6
Г52

*Рекомендовано к печати Учёным советом
Николаевского областного института
последипломного педагогического образования
(Протокол № 4 от 24.06.2020)*

Рецензенты:

д-р филол. наук, проф. Черноморского национального университета
имени Петра Могилы (Украина, г. Николаев) *Т.В. Монахова*;
канд. пед. наук, доц. Николаевского областного института
последипломного педагогического образования
(Украина, г. Николаев) *Г.Н. Гич*

Гладышев В.В.

Г52 Библиотерапевтическое чтение как инструмент
психологической самопомощи учителя [Электронный ресурс] /
В.В. Гладышев, С.А. Гладышева. — Москва : ФЛИНТА, 2021. —
188 с.

ISBN 978-5-9765-4515-1

В книге представлена разработанная и апробированная авторами методика библиотерапевтического чтения, с помощью системного применения которого учитель сможет осуществлять эффективную психологическую самопомощь, формировать высокий уровень собственной устойчивости в стрессовых ситуациях — как в работе, так и в личной жизни; достигать «эффекта неваляшки», позволяющего быстро и без заметных личностно-репутационных потерь восстанавливать психологическое равновесие после эмоциональных «провалов».

Для учителей, студентов высших учебных заведений (педагогические специальности), родителей, учащихся старших классов.

УДК 159.923

ББК 88.6

*При оформлении обложки использована картина
Алексея Маркитана (1959—2017) «Внутренний мир»*

ISBN 978-5-9765-4515-1

© Гладышев В.В., Гладышева С.А., 2021

© Издательство «ФЛИНТА», 2021