

АРТ-ТЕРАПИЯ В БИБЛИОТЕКЕ

Арт-терапия — лечение, в основе которого используются искусство и творчество. Как самостоятельная область теоретических знаний и практической деятельности она стала формироваться в начале XX века. Сегодня арт-терапия — это непрерывно развивающееся направление психотерапии, которое постоянно расширяет сферу своего применения. Методы и техники арт-терапии активно используются в медицине, педагогике, социальной, библиотечной работе.

Основная **цель арт-терапии** — гармонизация внутреннего состояния человека.

Истоки арт-терапии лежат в изучении и активном использовании психотерапевтического эффекта различных видов художественного творчества. В настоящее время под арт-терапией понимают использование всех видов искусств с лечебными, коррекционными и развивающими целями. Основные **формы арт-терапии**:

- библиотерапия — лечебное воздействие чтением;
- драматерапия, где в качестве лечебного фактора использует средства театрального искусства;
- изотерапия — рисуночная терапия;
- куклотерапия — метод психологической помощи, заключающийся в коррекции поведения посредством кукольного театра;
- музыкотерапия — лечебное воздействие через восприятие музыки;
- песочная терапия — способ снятия внутреннего напряжения посредством работы с песком;
- танцевальная терапия — лечение танцами;
- фототерапия — набор психотехник, связанных с лечебно-коррекционным применением фотографии.

Терапия творчеством обладает значимым преимуществом по сравнению с другими видами психотерапии:

- Арт-терапия практически не имеет возрастных ограничений и каких-либо противопоказаний к участию тех или иных людей в арт-терапевтическом процессе. Каждый человек (независимо от своего возраста, культурного опыта и социального положения) может участвовать в арт-терапевтической работе, которая не требует от него больших способностей к изобразительной деятельности или художественных навыков.
- Она задействует преимущественно средства невербального общения. Символическая коммуникация является одной из основ изобразительного искусства, позволяет человеку более точно выразить свои переживания, по-новому увидеть конкретную жизненную ситуацию, осознать свои житейские и профессиональные проблемы и найти благодаря этому путь к их решению.
- Арт-терапия является средством свободного самовыражения и самопознания. Она предполагает атмосферу взаимного доверия в терапевтической группе, внимания к внутреннему миру человека.

Арт-терапевтическая работа в большинстве случаев вызывает у людей положительные эмоции, помогает преодолеть апатию и безынициативность, сформировать более активную жизненную позицию.

Таким образом, методы и приемы арт-терапии вполне применимы в библиотечной деятельности с целью повышения психологического благополучия пользователей.

РЕКОМЕНДУЕМ ПОЗНАКОМИТЬСЯ

Книги

1. Берту, Э. Книга как лекарство : скорая литературная помощь от А до Я [Текст] / Элла Берту, Сьюзен Элдеркин ; [перевод с английского Ирины Новоселецкой]. — Москва : Синдбад, 2016. — 490, [5] с.
2. Библиопсихология и библиотерапия [Текст] / Ред. Н. С. Лейтес, Н. Л. Карпова, О. Л. Кабачек. — Москва : Школьная библиотека, 2005. — 480 с.
3. Бретт, Д. «Жила-была девочка, похожая на тебя...» : психотерапевтические истории для детей [Текст] / Дорис Бретт ; [перевод с английского Г. А. Павлова]. — Москва : Класс, 1996. — 212, [2] с. — (Библиотека психологии и психотерапии).
4. Дрешер, Ю. Н. Библиотерапевтическая деятельность. Методология и методика [Текст] / Ю. Н. Дрешер. — Москва : Либерей-Бибинформ, 2009. — 240 с.

Статьи

1. Дрешер, Ю. Кого и как лечит книга [Текст] / Ю. Дрешер // Библиотека. — 1999. — № 3. — С. 68–70.
2. Ельцова-Стрелкова, В. Вместе с таблеткой – доброе слово. Книга тоже лечит! Она должна быть в каждой библиотеке [Текст] / В. Ельцова-Стрелкова // Библиотека. — 2002. — № 5. — С. 77–78.
3. Жукевич, Т. Учимся понимать, доверять, взаимодействовать : тренинговое занятие с элементами сказкотерапии с учащимися младшего подросткового возраста [Текст] / Татьяна Жукевич // Здоровы лад жыця. — 2015. — № 11. — С. 42–43.
4. Зыгмантович, С. Лекарство для души и пища для ума [Текст] / Светлана Зыгмантович, Нина Клименкова // Бібліятэчны свет. — 2014. — № 2. — С. 27–29.

5. Илюшина, И. Н. Библиотерапия — лечение книгой / И. Илюшина // Бібліятэка прапануе. — 2013. — № 12. — С. 12–17.
6. Илюшина, И. Н. Библиотерапия — лечение книгой / И. Илюшина // Бібліятэка прапануе. — 2014. — № 1. — С. 15–20.
7. Илюшина, И. Н. Душ человеческих добрые лекари [Текст] / И. Илюшина // Библиотека. — 2013. — № 8. — С 50–58.
8. Илюшина, И. Н. Словом можно убить, а можно – вылечить : библиографический указатель литературы [Текст] / И. Н. Илюшина // Мир библиографии. — 2014. — № 6. — С. 13–17.
9. Илюшина, И. Н. Словом можно убить, а можно – вылечить : библиографический указатель литературы [Текст] / И. Н. Илюшина // Мир библиографии. — 2015. — № 1. — С. 15–20.
10. Илюшина, И. Н. Словом можно убить, а можно – вылечить : библиографический указатель литературы [Текст] / И. Н. Илюшина // Мир библиографии. — 2015. — № 2. — С. 16–20.
11. Исаева, Е. Н. О соционической библиопсихологии и соционической библиотерапии [Текст] / Е. Н. Исаева // Библиотековедение. — 2000. — № 6. — С. 53–60.
12. Исцеляющее прикосновение к душе [Текст] // Библиотека. — 2004. — № 8. — С. 5.
13. Казаринова, И. Н. Информацией можно отравиться [Текст] / И. Н. Казаринова // Библиотека. — 1997. — № 2. — С. 54–56.
14. Казаринова, И. Центр психологической защиты личности [Текст] / И. Казаринова, Н. Соколова // Библиотека. — 1999. — № 6. — С. 47–48.
15. Карпова, Н. Печатное слово и для профилактики [Текст] / Н. Карпова // Библиотека. — 2007. — № 4. — С. 60–63.
16. Келлер, Т. Хорошая книга — тоже лекарство [Текст] / Т. Келлер // Библиотека. — 1999. — № 4. — С.27–28.
17. Ключина, Н. Душу исцелит добро [Текст] / Н. Ключина // Библиотека. — 1994. — № 2. — С. 38.

18. Куликова, Л. Г. Арт-терапия: оздоровление силой искусства [Текст] / Л. Г. Куликова // Библиотека. — 2003. — № 5. — С. 61–63.
19. Лежнева, Н. В. Психология + библиотека. Библиотерапия в групповой работе / Наталья Владимировна Лежнева // Библиотечное дело. — 2020. — № 13. — С. 28–31.
20. Полонская, Л. Волшебное зеркало и магический кристалл : сказкотерапия [Текст] / Людмила Полонская // Будь здоров!. — 2015. — № 4. — С. 58–62.
21. Рахманина, Т. В. Вам поможет библиотерапия [Текст] / Т. В. Рахманина // Библиотека. — 2003. — № 9. — С.74–75.
22. Седова, С. «Трудный» — не значит «безнадежный» [Текст] / С. Седова // Библиотека. — 2009. — № 12. — С. 23–28.
23. Тимофеев, А. Лечит... слово [Текст] / А. Тимофеев // Библиотека. — 2000. — № 4. — С.37–39.
24. Тюнина, Е. И. И сказки лечат [Текст] / Е. И. Тюнина // Библиотека. — 2003. — № 10. — С.64–66.
25. Федосенко, А. Танцуйте просто так [Текст] / Алёна Федосенко // Алеся. — 2016. — № 7. — С. 28–29.

Электронные документы

1. Агаримова, В. К. Особенности развития социализации подростков средствами арт-терапии [Электронный ресурс] / Агаримова В. К., Гасанова Б. М. — Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-razvitiya-sotsializatsii-podrostkov-sredstvami-art-terapii>. — Дата доступа : 20.11.2020.
2. Айзикович, В. Песочная терапия для детей [Электронный ресурс] / Виктория Айзикович. — Режим доступа : <https://kakzdorovo.center/blog/detskaya-psihologiya/pesochnaya-terapiya-dlya-detey>. — Дата доступа : 20.11.2020.
3. Болдырева, Е. В. Музыка и здоровье человека [Электронный ресурс] / Болдырева Е. В. — Режим доступа :

- <http://gdmshkola.ru/index.php/roditelyam/sovetuem-prochitat/muzyka-i-zdorove-cheloveka>. — Дата доступа : 20.11.2020.
4. Гнатюк, Р. Целебные свойства музыки: методы музыкотерапии [Электронный ресурс] / Роксолана Гнатюк. — Режим доступа : <http://perevozki24.ru/piano2.html>. — Дата доступа : 20.11.2020.
5. Зиновьева, Н. Библиотерапия: как книги помогают понять себя и наладить жизнь [Электронный ресурс] / Наталья Зиновьева. — Режим доступа : <https://novation-nn.ru/biblioterapiya-kak-knigi-pomogayut-ponyat-sebya-i-naladit-zhizn/>. — Дата доступа : 20.11.2020.
6. Квитко, К. Театральный метод как один из видов арт-терапии [Электронный ресурс] / Кристина Квитко. — Режим доступа : <https://proza.ru/2011/06/21/1745>. — Дата доступа : 20.11.2020.
7. Колоскова, Н. Е. Исцеление искусством [Электронный ресурс] / Нина Евгеньевна Колоскова, Светлана Васильевна Поняева. — Режим доступа : <http://www.bibliograf.ru/issues/2010/2/145/0/1225/>. — Дата доступа : 20.11.2020.
8. Колоскова, Н. Е. Краски жизни, или Зачем библиотеке арт-терапия [Электронный ресурс] / Н. Е. Колоскова, С. В. Поняева. — Режим доступа : http://gaidarovka-metod.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=86:2011-06-01-20-04-29&catid=49:2011-05-31-17-31-20&Itemid=89. — Дата доступа : 20.11.2020.
9. Копытин, А. И. Что такое арт-терапия? [Электронный ресурс] / А. И. Копытин. — Режим доступа : http://rusata.ru/chto_takoe_art-terapiya. — Дата доступа : 20.11.2020.
10. Мидгард, А. Арт-терапия [Электронный ресурс] / Анна Мидгард. — Режим доступа : <https://psychologyjournal.ru/stories/art-terapiya/>. — Дата доступа : 20.11.2020.
11. Набиева, Е. Библиотерапия против стресса и хандры [Электронный ресурс] / Елена Набиева. — Режим доступа : <https://ti.ru/articles/32545>. — Дата доступа : 20.11.2020.

- 12.** Назаревич, В. В. Арт-терапия: 15 фактов в пользу рисования [Электронный ресурс] / Назаревич Виктория Вячеславовна. — Режим доступа : <https://psy-practice.com/publications/prochee/art-terapiya-15-argumetov-v-polzu-risovaniya/>. — Дата доступа : 20.11.2020.
- 13.** Назаренко, Е. Арт-терапия. Как использовать на практике [Электронный ресурс] / Елена Назаренко. — Режим доступа : <https://www.live-and-learn.ru/catalog/article/art-terapiya/>. — Дата доступа : 20.11.2020.
- 14.** Назаренко, Е. Песочная терапия как разновидность арт-терапии [Электронный ресурс] / Елена Назаренко. — Режим доступа : <https://www.live-and-learn.ru/catalog/article/pesochnaya-terapiya-kak-raznovidnost-art-terapii/>. — Дата доступа : 20.11.2020.
- 15.** Назаренко, Е. Терапия рисованием: очень хорошо, но каких глупостей следует избегать [Электронный ресурс] / Елена Назаренко. — Режим доступа : <https://www.live-and-learn.ru/catalog/article/terapiya-risovaniem-ochen-khorosho-no-kakikh-glupostey-sleduet-izbegat/>. — Дата доступа : 20.11.2020.
- 16.** Пивоварова, А. Арт-терапия. Что и как лечат красками и любовными романами [Электронный ресурс] / Анастасия Пивоварова. — Режим доступа : <https://www.wonderzine.com/wonderzine/health/wellness/231722-art-therapy>. — Дата доступа : 20.11.2020.
- 17.** Поцепун, Л. Куклотерапия для взрослых и детей [Электронный ресурс] / Людмила Поцепун. — Режим доступа : <https://tsvetyzhizni.ru/igry/kukloterapiya-dlya-vzroslyx-i-detej.html>. — Дата доступа : 20.11.2020.
- 18.** Применение библиотерапии в библиотеке [Электронный ресурс]. — Режим доступа : <http://www.azovlib.ru/index.php/2016-04-06-12-23-03/2016-06-28-07-26-52/2-uncategorised/425-2016-09-15-19-16-35>. — Дата доступа : 20.11.2020.

- 19.** Сельдина, К. Рисование пальцами и ладонями – эффективные методики арт-терапии для детей [Электронный ресурс] / Кристина Сельдина. — Режим доступа : <https://art-therapy.me/blog/risovanie-paltsami-i-ladnonyami-effektivnye-metodiki-art-terapii-dlya-detey/>. — Дата доступа : 20.11.2020.
- 20.** Татаринцева, А. Ю. Основы куклотерапии [Электронный ресурс] / Татаринцева Альбина Юрьевна. — Режим доступа : <https://psy.su/feed/2125/>. — Дата доступа : 20.11.2020.
- 21.** Тимонов С. Лечение творчеством: что такое арт-терапия и чем она полезна [Электронный ресурс] / Станислав Тимонов. — Режим доступа : <https://www.ridus.ru/news/318020>. — Дата доступа : 20.11.2020.
- 22.** Филяева, С. Арт-терапия [Электронный ресурс] / Светлана Филяева. — Режим доступа : <http://filyaeva.com/art-therapy.aspx>. — Дата доступа : 20.11.2020.
- 23.** Филяева, С. Фототерапия. Фотография в психологии. Арт-терапия [Электронный ресурс] / Светлана Филяева. — Режим доступа : <http://filyaeva.com/phototherapy.aspx>. — Дата доступа : 20.11.2020.
- 24.** Фролова, М. В. Воздействие музыки на организм человека. Музыкотерапия [Электронный ресурс] / Фролова М. В. — Режим доступа : https://mdou232.edu.yar.ru/informatsiya_dlya_roditeley/konsultatsii_dlya_roditeley/vozdeystvie_muziki_na_organizm_chelov_60/vozdeystvie_muziki_na_organizm_chelov_60.html. — Дата доступа : 20.11.2020.
- 25.** Шимановский, М. Фото-арт терапия: фотография как терапия [Электронный ресурс] / Михаил Шимановский. — Режим доступа : <http://novmarketing.ru/zhurnal-biznes-vn/161-foto-art-terapiya-fotografiya-kak-terapiya>. — Дата доступа : 20.11.2020.