

Луганська обласна універсальна наукова бібліотека
Відділ науково-методичної роботи

Методика арттерапії для бібліотекарів
Методичні поради

В умовах російсько-української війни значно зріс попит на арттерапевтичні заходи. Люди шукають способи впоратися зі стресом, емоційним виснаженням і травмами. Арттерапія стала потужним інструментом підтримки, що допомагає знайти внутрішній ресурс для подолання складних життєвих ситуацій. Бібліотеки як осередки культури та просвіти можуть стати чудовими майданчиками для проведення таких заходів. Ці методичні поради допоможуть бібліотекарям організувати і проводити арттерапевтичні практики для своїх користувачів.

Формати проведення. Арттерапевтичні заходи можна проводити як офлайн, так і онлайн. Проте пріоритетним варіантом залишається саме офлайн-формат, оскільки живий контакт сприяє глибшому зануренню в процес і створенню безпечного середовища для учасників.

- **Офлайн-заняття** в бібліотеці (якщо є можливість) або партнерських просторах.
- **Онлайн-формати** (наприклад, через Zoom, Google Meet, Discord, Microsoft teams).

Пошук фахівців або/і навчання бібліотекарів. Для проведення арттерапії бібліотеки можуть запрошувати кваліфікованих фахівців або ж самі бібліотекарі можуть проходити відповідне навчання.

Де шукати фахівців для співпраці?

- Професійні психологи, які мають сертифікати з арттерапії.
- Арттерапевти-практики, які вже працюють із різними категоріями клієнтів.
- Викладачі творчих дисциплін із досвідом терапевтичної роботи.
- Громадські організації, які займаються психологічною підтримкою населення.

- Фахівці центрів психологічної реабілітації.
- Місцеві майстри та художники, які готові поділитися своїми методами творчого самовираження.

Навчання бібліотекарів. Бібліотекарі можуть проходити курси та тренінги з арттерапії, щоб самостійно проводити заняття для своїх користувачів. Основні напрямки навчання:

- Курси та тренінги. Існує багато онлайн-курсів з арттерапії, які дають базові знання для проведення занять.
- Вебінари й майстер-класи, організовані психологами, арттерапевтами або творчими майстрами.
- Самоосвіта – читання спеціалізованої літератури, перегляд лекцій та практичних відеоуроків.
- Стажування у професіоналів – можливість спостерігати за роботою арттерапевтів та переймати досвід.
- Практика та експерименти – проведення пробних занять серед колег або в колі знайомих для набуття впевненості.

Ось кілька прикладів, де можна пройти навчання і отримати сертифікацію державного зразка, що може бути зараховано, як підвищення кваліфікації:

[Тренінговий центр Наталі Сабліної](#)

[Міжнародна психологічна асоціація проєктивних методик МПАІМ](#)

[Школа психології PSY BRAIN на базі Переяславського університету Г. Сковороди](#)

Пошук партнерів і приміщень. Якщо бібліотека не має власного приміщення через воєнні дії, можна шукати партнерів для співпраці:

- Осередки громадських організацій;
- Культурні центри та освітні установи;
- Зустрічі у громадських місцях – креативні й творчі простори, хаби та музеї, коворкінги або парки, сквери (у теплу пору року);
- Арттерапія в кав'ярнях як один із варіантів комфортного середовища для творчості. Наприклад, успішним кейсом є проведення арттерапії у кав'ярні «Фабрика кави» в м. Черкаси. Бронюється великий столик у

затишному місці, учасники замовляють чай, каву та смаколики, і в комфортних умовах відбувається арттерапевтична зустріч. Це дозволяє створити розслаблену атмосферу та сприяє відкритості учасників.

Вивчення запитів користувачів та їхніх потреб. Щоб зробити арттерапевтичні заняття максимально ефективними, важливо зрозуміти, які потреби мають користувачі бібліотеки. Ось кілька методів збору інформації:

- **Анкетування та опитування** – розробка коротких форм із запитаннями про теми, що цікавлять користувачів, формат заходів і їхні очікування.
- **Особисті бесіди** – розмови з відвідувачами бібліотеки про їхній емоційний стан, переживання та бажання.
- **Аналіз запитів на книги** – вивчення, які книжки найчастіше беруть читачі (наприклад, література про стрес, саморозвиток, творчі методики).
- **Зворотний зв'язок після заходів** – короткі відгуки учасників про те, що їм сподобалося та які теми вони хотіли б розглянути.
- **Співпраця з місцевими громадами та організаціями** – залучення представників соціальних, культурних чи освітніх ініціатив до обговорення актуальних запитів громади.

Арттерапевтичні напрями, з якими варто працювати у бібліотеках

Бібліотеки можуть використовувати різні методи арттерапії залежно від потреб своїх користувачів:

- **Ізотерапія** – (малювання) один з найбільш популярних, ефективних і доступних методів арттерапії.
- **Нейромалювання** – техніка, що допомагає знизити рівень стресу та гармонізувати внутрішній стан.
- **Мандалотерапія** – малювання мандал для концентрації уваги та емоційної рівноваги.
- **Бібліотерапія** – використання читання художніх та спеціалізованих книг для психологічної підтримки та розвитку емоційного інтелекту.
- **Казкотерапія** – створення та аналіз казок для опрацювання психологічних переживань.

- **Колажування** – створення колажів із символічним змістом, що допомагає усвідомити особисті потреби та бажання.
- **МАК (метафоричні асоціативні карти)** – робота з картками для глибшого розуміння власних емоцій і станів.
- **Музикотерапія** – використання музичних творів та ритмів для релаксації та самовираження.
- **Ліплення з глини або пластиліну** – робота з тактильними відчуттями для зняття напруги.

Варто спершу запроваджувала проведення циклів арттерапевтичних занять за різними напрямками. Це дозволить не лише розширити знання відвідувачів про арттерапію, а й визначити, які підходи найбільше резонують їхнім запитам і якісніше допомагають у подоланні проблем, з якими вони стикаються у житті.

Матеріали для арттерапевтичних занять

Для проведення арттерапії бібліотекарям можуть знадобитися такі матеріали:

- Папір, альбоми для малювання.
- Фарби, олівці, маркери, пастель.
- Ножиці, клей, кольоровий картон.
- Журнали для колажування.
- Тканини, нитки, природні матеріали для сенсорних практик.
- Аудіозаписи медитацій або спокійна музика.
- Кілька універсальних колод метафорично-асоціативних карток.

Арттерапія для різних вікових груп та деякі приклади вправ, які можна застосувати на практиці.

1. Діти (5–12 років). Особливості роботи:

- Важливо використовувати ігрові елементи, казки та асоціативні методики.
- Діти краще сприймають арттерапію через сенсорні матеріали (тканини, природні матеріали, пластилін).

- Малювання, ліплення та колажування допомагають висловити емоції, навіть якщо дитина ще не вміє добре формулювати свої почуття словами.

Приклади занять: «Мій чарівний світ» – діти створюють мапу свого уявного світу з магічними місцями, героями та пригодами; «Долоньки радості» – малюють свої руки, прикрашають їх кольорами настрою та пишуть на них, що робить їх щасливими.

2. Підлітки (12–18 років). Особливості роботи:

- Підлітки часто скептично ставляться до терапевтичних практик, тому варто зацікавити їх через сучасні теми та символіку.
- Важливо дати їм більше свободи у виборі технік та тем.
- Корисно включати роботу з самовираженням, самооцінкою та майбутніми цілями.

Приклади занять: «Мій ресурсний символ» – підлітки створюють символ, який уособлює їхню внутрішню силу та витривалість; «Дерево мого майбутнього» – малюють дерево, де коріння – це минулий досвід, стовбур – теперішні якості, а крона – мрії та прагнення; комікс-терапія – створення графічної історії про власного супер героя, який долає труднощі.

3. Дорослі. Особливості роботи:

- Для дорослих важливою є можливість відпочинку, рефлексії та емоційного розвантаження.
- Часто вони стримані у самовираженні, тому необхідно створити безпечну атмосферу.
- Добре працюють метафоричні образи та вправи на саморозкриття.
- Додавання елементів музикотерапії або колективної творчості.

Приклади занять: «Колаж мрій» – створення візуальної карти бажань із журнальних вирізок; «Мій внутрішній світ» – малювання власного емоційного стану через кольори та форми; робота з мандалами – малювання або створення з природних матеріалів, що допомагає структурувати думки; «Арт-щоденник» – ведення творчого альбому з малюнками, записами та аплікаціями.

Отже, арттерапія у бібліотеках – це не лише можливість допомогти відвідувачам справлятися з труднощами, а й спосіб залучення нової аудиторії

та розвитку культурної сфери. Важливо використовувати доступні ресурси, налагоджувати партнерства та розширювати знання, щоб створювати безпечне й натхненне середовище для всіх охочих.