

**Государственное казенное учреждение  
«Централизованная библиотечная система»  
Центральная городская библиотека  
Информационно-библиографический отдел**



**«Библиотерапия: книги, с которыми вы  
почувствуете себя в безопасности»**

**Рекомендательный список**

**Байконур – 2020**

*«Книги – наши руководители в юности и утешители в старости.*

*Книга – поддержка одинокому, которая позволяет ему не тяготиться самим собой.*

*Книги – мощные инструменты, которыми можно воздействовать на мышление людей, на их характер, формировать их поведение, и, кроме того, они могут помочь в решении проблем.*

*Благодаря книгам, мы легче переносим коварство людей и обстоятельств, смиримся с заботами, справляемся со страстями и разочарованиями».*

*Д. Кольер*

Библиотерапия с давних времен является привлекательным вариантом терапии, потому что достаточно просто и эффективно помогает людям находить правильные решения. Многочисленные исследования доказали, что использование специально подобранных книг позволяет оказывать положительное воздействие на эмоциональное состояние людей.

С помощью чтения мы получаем новые знания, расширяем кругозор, учимся лучше понимать других людей. Это ещё и способ справиться со сложными внутренними переживаниями, получить эмоциональную поддержку.

Предлагаем вашему вниманию рекомендательный список **«Библиотерапия: книги, с которыми вы почувствуете себя в безопасности»**, который включает издания из фонда Центральной городской библиотеки. Здесь вы найдете советы и рекомендации, которые помогут разрешить проблемы, сохранить хорошее взаимоотношения в семье, на работе, а также, ваше психическое здоровье. Представленные публикации рекомендуем педагогам, библиотекарям, родителям, старшеклассникам, студентам и всем, кто интересуется вопросами психологии.

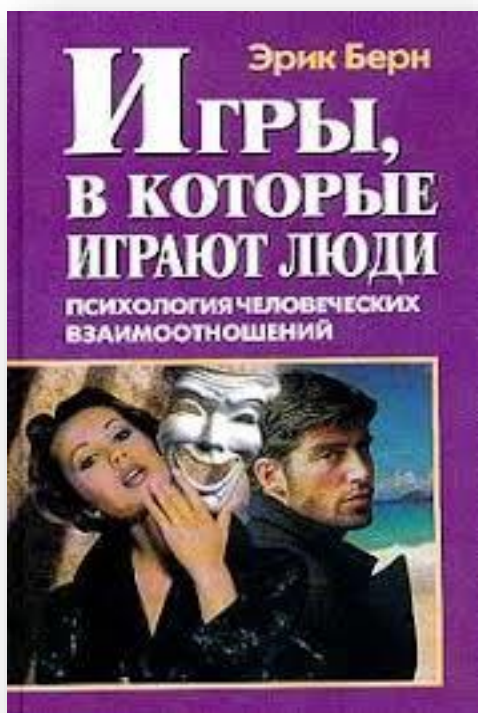
**Баер, У. Творческая терапия – Терапия творчеством (Теория и практика психотерапии, использующей разнообразные формы творческой активности) [Текст] / У. Баер; пер. нем. Е. Климовой и В. Комаровой. – Москва : "Независимая фирма "Класс", 2015. –552 с.: 16 ил.**

*В книге немецкого арт-терапевта Удо Баера описываются проверенные практикой методы и приемы групповой и индивидуальной работы с использованием различных форм творческой активности. Клиенту он предлагает не только краски и другие изобразительные материалы, но и песок, золу, газетную бумагу и клей, музыку и танец, сказки, активное символизирование и многое другое.*

*Во второй части книги кратко изложена теоретическая модель креативной психотерапии, основанной на целостном телесном опыте человека.*

*Книга будет полезна психологам, специалистам в области арт-терапии и других направлений психотерапии, а также их клиентам.*





**Берн, Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений / Эрик Берн. – Екатеринбург: ЛИТУР, 2001. – 576 с.**

*Перед вами одна из основополагающих культовых книг по психологии человеческих взаимоотношений.*

*Система, разработанная Берном, призвана избавить человека от влияния жизненных сценариев, программирующих его поведение, научить его меньше "играть" в отношениях с собой и другими, обрести подлинную свободу и побудить к личностному росту.*

*В этой книге читатель найдет много полезных советов, которые помогут понять природу человеческого общения, мотивы собственных и чужих поступков и причины возникновения конфликтов.*

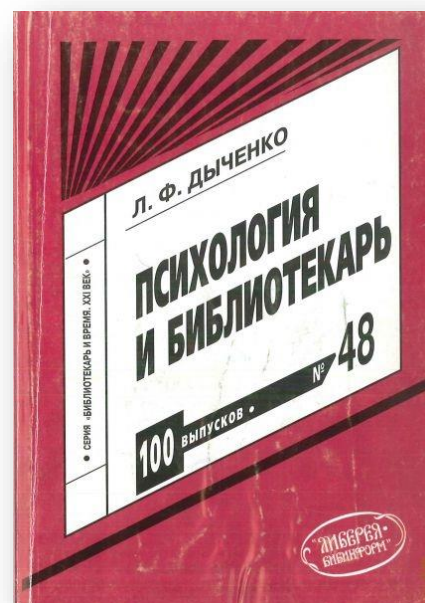
*По мнению автора, судьба каждого из нас во многом определяется еще в раннем детстве, однако в зрелом возрасте она вполне может быть осознана и управляема человеком, если он этого захочет.*

*Именно с публикации этого международного бестселлера в нашей стране начался "психологический бум", когда миллионы людей вдруг осознали, что психология может быть невероятно интересной, что с ее помощью можно многое понять в себе и других.*

**Дыченко, Л. Ф. Психология деловых отношений в библиотеке [Текст]: научно-практическое пособие / Л.Ф. Дыченко. – Москва Литера, 2011. – 160 с.**

*В научно-практическом пособии рассматриваются проблемы, связанные с психологическими аспектами деловых отношений в библиотеке, психологическими особенностями отношений и библиотекарей, и читателей как субъектов библиотечного общения.*

*Представлены теоретические и практические проблемы деловых конфликтов и стрессов и методики их разрешения в библиотечной практике. Издание адресовано педагогам, аспирантам, студентам вузов и библиотекарям-практикам.*





**Керни, Д. В. Современная магия водолечения; Келлер, Д. Целительные силы воды [Текст] / Д.В. Керни; пер с англ. С. Гробовецкого, Н. Рубан; Джин Келлер. – Киев : София, 1996. – 352 с.**



*Две книги под одной обложкой. Одна принадлежит перу доктора медицины, другая — просто матери большого семейства, десятилетиями лечившей себя, мужа, детей и внуков, друзей самым лучшим и надежных в мире способом - водой. Трудно сказать, какая из книг лучше. Они обе великолепны.*

*«Знаете ли вы, что в нас самих имеются ресурсы для восстановления здоровья? Знаете ли вы, что сможете управлять силами природы, воспользовавшись самым дешевым и простым средством в мире? Итак, вы можете это! Всё, что вам нужно, — это научиться использовать их. Эта книга*

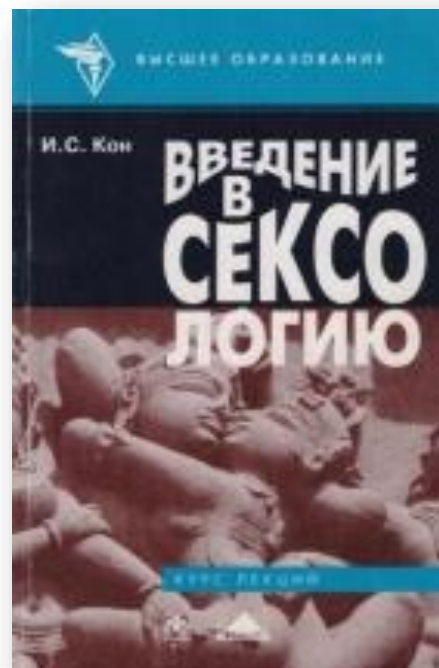
*научит вас, как восстановить былую бодрость. Она расскажет вам простым языком, как жить дольше и чувствовать себя лучше. Вы узнаете, как бороться с болями при артритах, боли в спине с недомоганием, с которыми вы раньше не справлялись. Самыми простыми средствами (озеро, ручей, ванна, тазик, простыни и полотенца) вы достигнете магического результата исцеления водой.*

*Деньги не нужны, нужен только здравый смысл». «В своей книге Джин Келлер рассказывает о том, как она сумела справиться с огромным количеством разнообразных недугов, и мы рекомендуем читателям эту книгу как руководство, которое поможет им в домашних условиях сохранить превосходное здоровье. Книга написана легко, она понятна широкому кругу читателей; методика водных процедур подробно изложена и тщательно проиллюстрирована».*

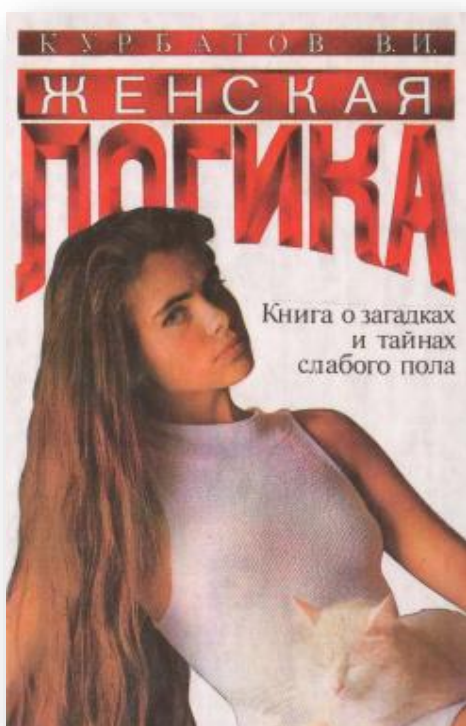
**Кон, И.С. Введение в сексологию**  
[Текст] / И.С. Кон. - Москва: Медицина,  
1990. - 336 с.

*Пособие "Введение в сексологию" рассматривает такие вопросы, как определение понятия и суть сексологии как науки, представлена анатомо-физиологическая структура половых органов, охарактеризованы понятия пол, гендер и сексуальность, рассмотрена сексуальная культура, сексуальная ориентация, охарактеризован с позиции сексологии здоровый и безопасный секс, отдельно освещены социально-правовые аспекты сексологии, в частности, понятие морали, сексуального насилия, проституции, эротики и порнографии.*

*Издание рассчитано на врачей, прежде всего сексопатологов и психиатров, психологов, социологов и работников брачно-семейных консультаций.*



**Курбатов, В.И. Женская логика.**  
Игры общения и поведения / В.И.  
Курбатов, – Ростов-на-Дону: Феникс,  
1995. – 544 с.



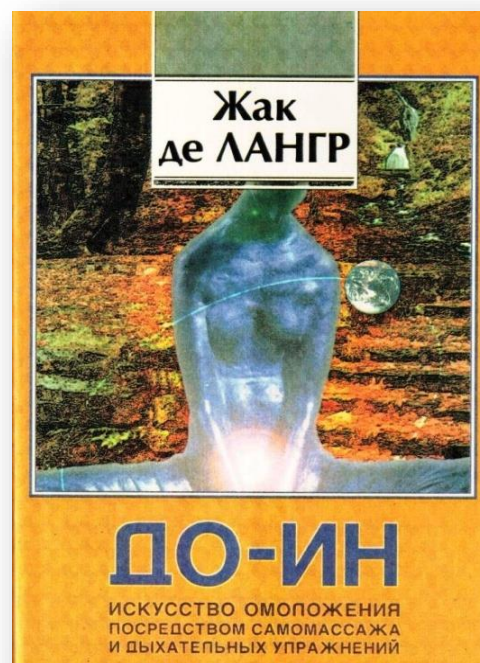
*Книга написана тонко, остроумно и иногда немножко едко. В ней читатель найдет за нескрываемым восхищением женщиной хорошо скрытый сарказм, или, если сказать мягче, иронию, несмотря на которую, а порою и благодаря которой, книга стала редким сочетанием увлекательности и глубины, словесных игр с литературной эрудицией, логичности рассуждений и сентенций с психологичностью выводов. С каждой страницы веет обаянием остроумного и*

насмешливого автора. Книга предназначена для широкого круга читателей.

**Лангр, Жак Де. Искусство омоложения посредством самомассажа и дыхательных упражнений [Текст] / Жак Де Лангр. - Киев: София, 1995. – 348 с.**

*До-Ин — это система, позволяющая самостоятельно обучиться практике диагностики, лечения и омоложения при помощи самомассажа, дыхательных упражнений, диеты и гармонизации организма с энергиями Вселенной.*

*"Книга является руководством, указывающим пути к обеспечению власти над собой с целью целесообразной перестройки организма, и предназначена людям, которые искренне намерены преодолеть грядущие перемены и остаться невредимыми. Неодолимая потребность в личном самосовершенствовании начинается с осознания того, что болезнь — это результат отчуждения от естественного порядка во Вселенной". Осознавший это стремится к восстановлению порядка в себе и вокруг себя. И в этом нам поможет древнейшая и почти забытая система До-Ин.*







**Марков, В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: учебник / В.В. Марков. – М.: Академия, 2001. – 320 с.**

*В пособии рассматриваются основные проблемы здорового образа жизни в современной интерпретации. Большое внимание уделено вопросам психического, социального и репродуктивного здоровья, а также пагубному влиянию вредных привычек.*

*Это первое издание, в котором предпринята попытка комплексного изучения здорового образа жизни во всех его проявлениях.*

*Книга может быть полезна тем, кто хочет сохранить и укрепить здоровье, продлить активное долголетие и достичь жизненного благополучия.*

**Музыкина, О. Путеводитель по косметике [Текст] / О. Музыкина. – Москва: АСТ-ПРЕСС, 2001 г. – 544 с. – (Популярная энциклопедия).**

*Из этой очень практичной энциклопедии вы узнаете о самых последних косметических новинках, научитесь распознавать подделки, читать и понимать иностранные надписи на упаковках, правильно подбирать средства для ухода за волосами, кожей лица и груди.*





**Некрасова, З. Перестаньте детей воспитывать – помогите им расти / З. Некрасова. – Москва: Издат. дом «София», 2006. – 416с.**

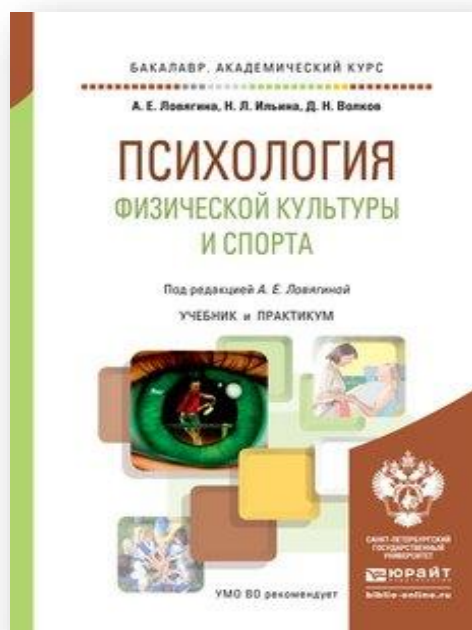
*«Перестаньте детей воспитывать» – голос в защиту родителей, замученных бесконечными советами, чувством долга, отсутствием времени и сил на «воспитание». Авторы предлагают оставить этот трудный и в общем-то неприятный процесс и начать дружить со своим ребенком, понимать его, дышать им, просто любить. «Перестаньте детей воспитывать – помогите им расти» – голос в защиту детей, замученных нотациями,*

*запретами и правилами. Собственно, в книге и нет ни одного совета и правила, зато много тестов, игр и стихов.*

*А еще есть ключи-подсказки родителям на каждый день и почти на каждую ситуацию. Но они здесь не для того, чтобы вы делали все «по книге», а чтобы взрослые увидели мир так, как видят его дети, – и научились у них быть счастливыми и радостными именно сейчас.*

**Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для СПО [Текст] / под. ред. А.Е. Ловягиной. – Москва: Юрайт, 2017. – 338 с.**

*Книга, необходима каждому студенту, планирующему работать в сфере физической культуры и спорта; полезна для психологов, педагогов, руководителей и менеджеров спортивных организаций. Будущие специалисты получают полное представление о психологических трудностях юных спортсменов и спортсменов-профессионалов,*



*сложностях общения в спортивных командах, психолого-педагогических задачах тренеров и учителей; познакомятся с психологией менеджмента, маркетинга и рекламы в сфере физической культуры и спорта. Проблемы физической культуры и спорта рассматриваются как с позиций классических психологических теорий, так и современных концепций отечественных и зарубежных авторов.*

*Аналитические задания, кейсы и тесты позволят овладеть навыками психологической помощи спортсменам, тренерам, родителям юных спортсменов, менеджерам и стать эффективными специалистами-практиками в этой области.*

**Рудестам, К. Групповая психотерапия [Текст] / К. Рудестам. - Санкт - Петербург: Питер, 2001. - 384 с.: ил.**



*Книга известного американского психолога К. Рудестама является подробным изложением теоретических и практических основ работы терапевта в группах. В ней раскрываются вопросы, общие для любой психокоррекционной группы, описываются их различные модели, включая Т - группы и группы встреч, а также такие популярные формы работы, как гештальт-терапия, психодрама, транзактный анализ, арт-терапия и др.*

*Книга задумана как пособие к курсам клинической психологии, социальной психологии и развития личности для студентов, аспирантов и преподавателей психологических и медицинских вузов.*

*Кроме того, она может быть полезной для самообразования всем специалистам, призванным обеспечивать сохранение психического здоровья, а также всем образованным гуманитариям с целью исследовать свои отношения с собой и другими.*



**Сердечно – сосудистые заболевания у пожилых / под ред. А.И. Дядыка, А.Э. Багрия. – Киев: Люди в белом, 2013. – 170 с.**

*В книге приставлены общие данные о влиянии пожилого возраста на сердечно-сосудистую систему, сопутствующих заболеваниях у пожилых людей. Детально рассмотрены частные вопросы клинических проявлений, диагностики и лечения ишемической болезни сердца, поражений клапанов сердца, инфекционного эндокардита, сердечной недостаточности, нарушений ритма сердца, фибрилляции предсердий, ортостатической гипотензии и артериальной гипертензии у пациентов пожилого возраста. Для врачей-кардиологов, врачей общей практики – семейной медицины, геронтологов, невропатологов, врачей-интернов и курсантов заведений последипломного образования.*



**Содалева, М. Дома с мамой: система развития ребенка от А до Я / Марина Суздалева. – изд. 2-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2016. – 252 с.: ил.**

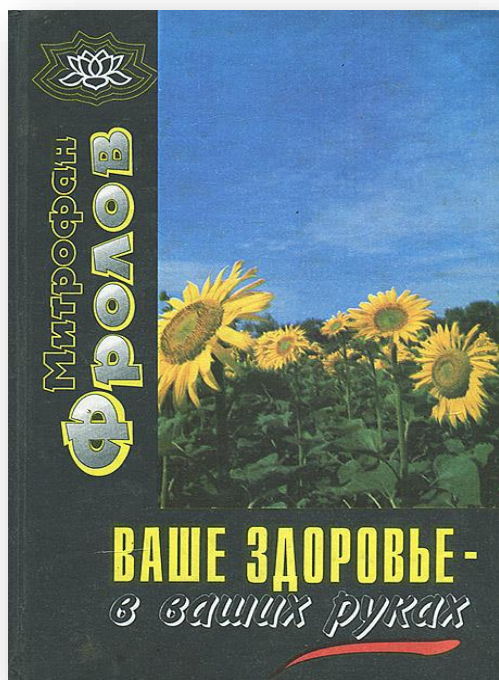
*Это не просто книга для чтения, а самое настоящее пособие для практической реализации и систематических развивающих занятий с ребенком. Эта книга-тренинг рассказывает, как создать свою собственную систему занятий с малышом дома, которая будет под силу каждой маме. С помощью этого пособия вы сможете провести комплексную оценку развития вашего ребенка, научитесь применять интересные идеи для развивающих игр и занятий, сформируете привычку заниматься с*

*ребенком регулярно, найдете ответы на самые распространенные вопросы об организации и проведении развивающих занятий дома, почувствуете себя увереннее и счастливее в роли мамы. Книга предлагает занятия на развитие речи, сенсорики, мелкой моторики, математических, физических, музыкальных и других творческих способностей ребенка.*

**Тулку, Т. Основы релаксации**  
[Текст]/ Т. Тулку. - Киев: Лотана, 2013.-  
123с.

*"Основы релаксации" Тартанга Тулку, известного ламы — это руководство по тибетской оздоровительной системе Кум-Ньяй. Книга знакомит нас с новыми методами ревитализации нашей жизни, пригодные как для молодых, так и для старых. В часть первую входят теория, массаж и вводные упражнения. Во второй части приведены более сложные движения.*

*Тартанг Тулку учился в Тибете и в течение десяти лет работал в Индии. Затем он переехал в Соединенные Штаты, где последние десять лет занимается преподаванием. Описываемая здесь уникальная система релаксации создавалась из его опыта преподавания и обмена идеями с представителями самых различных западных стилей жизни. Этот дружественный обмен вызвал настоятельную необходимость появления данной книги.*



**Фролов, М.К. Ваше здоровье – в ваших руках [Текст] / М.К. Фролов. – Д.: Сталкер, 1996. – 352 с.**

*Вторая книга народного целителя, магистра парапсихологии М.К. Фролова продолжает знакомить читателей с методами самолечения.*

*Вы узнаете, как диагностировать больного путем осмотра его биополя, как скорректировать биополе, а значит - устранить болезнь, ликвидировать порчу. Ознакомитесь с азами китайской народной медицины.*

*Поймете, что такое геопатогенные зоны и как уберечь себя от их разрушающего влияния. Обучитесь методам*

полярной терапии, овладеете упражнениями по регулированию и разблокировке энергетических каналов, а также гимнастическим упражнениям для поддержания молодости и здоровья и еще многое-многое другое откроете для себя, прочитав эту книгу.

**Фромм, А. Азбука для родителей или как помочь ребенку в трудной ситуации [Текст] / Аллан Фромм. – Москва. Издательство АСТ, 2017. – 384 с.**

Аллан Фромм - один из ведущих специалистов США в области педиатрии, детской психологии и психиатрии. Его книга "Азбука для родителей" написана для всех нас: педагогов, родителей, детей. Каждый, кто действительно заинтересован в гуманном отношении к своему (и не только к своему) ребенку, кто живет или собирается жить по принципу "от культуры полезности - к культуре достоинства", найдет для себя в "азбучных истинах" Аллана Фромма совет на каждый день: - Как стать хорошими родителями; - Как воспитать ребенка, не подавляя его личность; - Как поступать с непослушными детьми; - Как помочь ребенку, если родители разведутся. Конкретные ответы на эти и многие другие вопросы вы найдете в этой книге.







**Юнг, К. Проблемы души нашего времени [Текст] / К. Юнг. – Санкт – Петербург : Питер, 2002. – 352 с.**

*Эта книга впервые вышла в 1930 году и пережила большое количество изданий. Она является одним из основополагающих трудов в аналитической психологии, охватывает широчайший спектр проблематики: от традиционных для психоанализа вопросов терапии психических расстройств до глобальных проблем существования человека в обществе. Автор - выдающийся швейцарский ученый XX столетия К.Г. Юнг*

*- знакомит читателей с глубинными уровнями психики человека, с "попытками и стремлениями постичь необъятную проблему души". Книга адресована студентам, аспирантам, преподавателям гуманитарных вузов, а также всем тем, кто самостоятельно пытается понять мотивы бессознательной деятельности человека, влияющие на его мышление и поведение.*

**Ждем вас в библиотеках Централизованной библиотечной системы!**

**Центральная городская библиотека тел. для справок:**

**5-13-61 (информационно-библиографический отдел)**



91.9:88

**«Библиотерапия: книги, с которыми вы почувствуете себя в безопасности»:**  
рекомендательный список / ГКУ ЦБС; Центральная городская библиотека;  
информационно-библиографический отдел; сост. Н. Герасименко. – Байконур. – 13 с.