

Міністерство культури та інформаційної політики України

Національна бібліотека України для дітей

Ментальне здоров'я дітей: *об'єднані спільними зусиллями*

Матеріали

**Всеукраїнського науково-практичного
круглого столу**



Міністерство культури та інформаційної політики України

Національна бібліотека України для дітей

Ментальне здоров'я дітей: *об'єднані спільними зусиллями*

Матеріали

**Всеукраїнського науково-практичного
круглого столу**

Київ — 2024

УДК: 02(477):005.745](06)

Відповідальна за випуск А.І. Гордієнко

Укладач Т.М. Кузілова

Літературний редактор Н.В. Василюк

Ментальне здоров'я дітей: об'єднані спільними зусиллями : матеріали
Всеукраїнського науково-практичного круглого столу / Нац. б-ка України для
дітей ; уклад. Т. М. Кузілова. — Київ, 2024. — 151 с.

Зміст

Тематична панель «Що таке ментальне здоров'я, і як подбати про себе»

- Алла ГОРДІЄНКО Підтримка ментального здоров'я як 6
актуальний напрям діяльності бібліотек для дітей
- Олена ЧИХАНЦОВА Життєстійкість як чинник збереження 15
психічного здоров'я
- Юлія БРЕУС Досвід роботи просторів, дружніх до дитини 25
- Тетяна РЕПЕДЕ Благодійна діяльність Фонду: проєкти на 30
підтримку та відновлення психічного здоров'я дітей і просвітницькі
заходи, спрямовані на організацію безпечного життєвого
середовища
- Юлія КОВАЛЕНКО Як допомогти дитині у стресовій ситуації 35
- Ані КОЛЕСНИКОВА Розвиток емоційного інтелекту як складової 39
ментального здоров'я

Тематична панель «Бібліотека як простір психологічної підтримки дітей»

- Лада ЦИБУЛЬСЬКА Душа твоя – перлина. Плекай її! Досвід 43
роботи НБУ для дітей із покращення ментального здоров'я дітей
- Марія РОМАНЮК, Катерина ЛЕСЬ Дбаємо про ментальне 48
здоров'я користувачів: інтерактивна виставка Mental Treck в
Леотеці
- Вікторія ПАНЧЕНКО Комплексна діяльність бібліотечного 55
психолога – важливий ресурс підтримки ментального здоров'я
користувачів
- Ірина ТАЦАКОВИЧ Від стресу до ресурсів: спільні ініціативи 60
дитячої бібліотеки та психолога
- Оксана КОТОВА Діти війни: психологічна допомога в стінах 67
бібліотеки

Ірина ГОЛЕНКО Діти у першу чергу! Важливість психологічної допомоги під час війни у бібліотеках Миколаївщини	72
Ольга КРИЖАНОВСЬКА Безпечний простір дитинства: іскорки ментального здоров'я	79
Надія ЧАЙКІВСЬКА Ментальне здоров'я: бібліотека як простір психосоціальної підтримки та відновлення	85
Іванна ГОЛУБ Захистимо найдорожче: психологічна допомога дітям під час війни	90
Алла КРАСНОВА Піклуємося про ментальне здоров'я разом із бібліотекою	94
Леся СТОЙЧЕВА Дбаємо про ментальне здоров'я дитини у бібліотеці	101
Яна БЛАШ Мистецтво спокою. Як підтримати дитину у бібліотеці	107
Наталя ГВОЗДИК Арттерапія у бібліотеці як профілактика посттравматичного синдрому та зняття стресу у дітей та підлітків	110
Катерина КОСАЧОВА Бібліотека як простір психологічної підтримки	115
Тетяна ДАНИЛЕВИЧ Коли казка оживає: казкотерапія для відновлення та збереження психічного здоров'я дітей	124
Галина ТРОХИМЕНКО, Валентина ЛУПЦЬКА Турбуємося про ментальне здоров'я разом: соціальне партнерство Харківської обласної бібліотеки для дітей в умовах війни	129
Оксана ЛИФАР Створення партнерських майданчиків для психологічної підтримки дітей і батьків	143
Ольга ПЕТРЕНКО Оцінка якості проведеного Всеукраїнського науково-практичного круглого столу «Ментальне здоров'я дітей: об'єднані спільними зусиллями»: за результатами аналізу анкет зворотного зв'язку	146

Тематична панель

«Що таке ментальне здоров'я, і як подбати про себе»

Алла ГОРДІЄНКО, генеральний директор Національної бібліотеки України для дітей, президент ГО «Українська асоціація працівників бібліотек для дітей», кандидат культурології, заслужений працівник культури України

Підтримка ментального здоров'я як актуальний напрям діяльності бібліотек для дітей

Ментальне здоров'я. Це поняття настільки популярне, настільки акцентоване, що начебто і не потребує пояснень, але все ж таки: згідно з визначенням ВООЗ, ментальне здоров'я – це стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя.

Стан ментального здоров'я залежить від багатьох чинників: соціальних, екологічних, економічних.

Психічно здорова людина:

- може оцінювати свої емоції та керувати ними;
- може спілкуватися та будувати стосунки з іншими;
- навчається і розвивається;
- приймає власні рішення;
- нормально адаптується до нових умов життя;
- може розв'язувати проблеми.

Здатність отримувати задоволення від життя — основна риса ментально здорової людини.

Чому саме зараз ця тема стала настільки актуальною? Чи раніше всі ми перебували у стані щастя та добробуту? Чи вперше наші громадяни переживають такі стреси? Звичайно, ні, але збіг факторів, об'єктивних і суб'єктивних обставин сьогодні дійшли критичної точки. Безперечно, основним чинником погіршення ментального здоров'я українців стала війна.

Особливо після 24 лютого 2022 року. Війна — це щоденні втрати, невизначеність, страх за близьких, і відсутність можливості планувати життя.

Серед наших громадян є ті, хто вже переживав страшну війну в далекому дитинстві, — це наші батьки, дідусі. Як жахи війни позначилися на їхніх долях? Дещо ми знаємо з їхніх розповідей, але є багато такого, що ми ніколи не чули і не дізнаємося, оскільки ті покоління були виховані стримувати свій внутрішній біль. Комусь це вдавалося краще, а хтось так і не зміг змиритися із втратами та пережитими емоціями. Війна скінчилася і залишила по собі покоління людей, з яких далеко не всі дозволили собі бути щасливими у післявоєнному світі. Це сьогодні ПТСР — аббревіатура, яка не потребує пояснення. У радянські часи особисті психологічні травми фактично нівелювалися державою, адже головним був принцип «людина для країни», а не навпаки; крім того радянський союз, обмежуючи свободи та нав'язуючи ідеологію, нав'язував і свою модель «щасливого життя» та «щасливого дитинства», зокрема — не виділятися, задовольнятися тим, що є, не прагнути більшого.

Сьогодні ж швидкість, з якою змінюються події в світі, необхідність хоча б якимось чином контролювати поточні ситуації свого життя та потреба весь час пристосовуватися до нових шалених ритмів, розширюючи власну мультизадачність, самі по собі є стресовими і вимагають внутрішньої рівноваги. Адже, не дивлячись на те, що людство за кілька останніх десятиліть спростило ведення побуту, час та способи подолання відстані, додало безліч нових можливостей, перманентний стрес є однією з ознак прогресу — ми не встигаємо жити повним радісним життям. А до цього додалася пандемія ковіду і повномасштабна російська агресія...

Тож треба не тільки виживати, але і знаходити шлях до набуття чи відновлення отого самого стану щастя та добробуту, щоб реалізувати свої творчі здібності, і мати змогу протистояти життєвим стресам — адже це взаємопов'язані речі — щаслива людина зможе дієво долати виклики,

продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя. Адже ми живемо в соціумі. Наш стан транлюється на наших близьких, на наших колег, на знайомих і незнайомих. І, найголовніше, наш стан транлюється на наших дітей — які, як губка, всотують настрої, отримують яскраві враження (зараз, на жаль, далеко не завжди позитивні), конструюють у своїй свідомості картинку світу — ту, на яку опиратимуться протягом життя. І ми маємо зробити все можливе, щоб це покоління не стало «втраченим», а змогло знаходити себе у будь-яких обставинах, мотивуватися та мотивувати. Бути сильними і щасливими.

Нині згідно з соціологічними опитуваннями понад 90% українців мають хоча б один із симптомів тривожних розладів, а 40-50% потребують психологічної підтримки різної інтенсивності. При цьому 66% українців навіть не знають, куди вони могли б звернутися по допомогу в разі необхідності. Це не просто особисті проблеми людей, це глобальна проблема для держави, оскільки країна тримається на плечах своїх громадян — і чим вищий ресурс внутрішніх сил громадян, тим більше мотивації вони знайдуть для того, щоб бути корисними для суспільства.

Сфера психічного здоров'я є невід'ємною складовою системи охорони здоров'я та соціального забезпечення будь-якої країни, якій небайдужий добробут своїх громадян. І, як і будь-яка частина державної політики, ця сфера потребує якісного регулювання як на рівні громад, так і на рівні держави.

Саме тому за ініціативою першої леді Олени Зеленської була створена Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?», супровід розробки та впровадження якої забезпечує Координаційний центр з психічного здоров'я при Кабінеті Міністрів України за експертного партнерства та підтримки ВООЗ.

Також Координаційним центром з психічного здоров'я при КМУ розроблена цільова модель системи надання послуг у сфері ментального

здоров'я, яка стане основою для урядових рішень та підготовки закону України про ментальне здоров'я.

На сьогодні розроблено низку проєктів, що стосуються ментального здоров'я у різних галузях:

- Проєкт Міністерства охорони здоров'я «Охорона психічного здоров'я у структурі медичної допомоги».
- Проєкт Міністерства соціальної політики «Створення центрів життєстійкості в Україні», спрямований на психосоціальну підтримку мешканців громад, фахівців першої лінії контакту, волонтерів.
- Проєкт Міністерства у справах ветеранів «Перехід від військової служби до цивільного життя (в частині психологічної допомоги)».
- Проєкт Міністерства оборони «Створення системи психологічного відновлення особового складу Збройних Сил України RECOVERY», спрямований на психологічне відновлення військовослужбовців і членів їхніх сімей, звільнених із полону, зокрема, шляхом створення спеціалізованих центрів.
- Проєкт Міністерства освіти і науки «Психосоціальна підтримка та психологічна допомога на всіх рівнях освіти». Він передбачає впровадження навичок психологічної стійкості на всіх рівнях освіти – від дошкільної до вищої, а також трансформацію психологічної служби в системі освіти.
- Проєкт Міністерства молоді та спорту «Молодіжні центри та активні парки – частина екосистеми психічного здоров'я». Одним із його компонентів є надання послуги з психологічної підтримки для дорослих, дітей та підлітків через платформу «СпівДія».
- Проєкт Міністерства внутрішніх справ «Алгоритм надання психологічної допомоги та супроводу у кризових та екстрених ситуаціях»

І, звичайно, наш профільний — проєкт МКІП «Мистецтво допомагати», мета якого забезпечити комплексну психосоціальну підтримку громадянам України завдяки залученню фахівців закладів культури, мистецької освіти та

бібліотек. Також ініціатива сприяє формуванню в суспільстві культури піклування про ментальне здоров'я.

Проект містить три компоненти:

- бібліотеки як простір для отримання психологічної підтримки;
- навчання працівників та студентів закладів мистецької освіти;
- створення відеорекомендацій щодо відвідування культурних заходів.

«Ментальне здоров'я: бібліотека як простір психосоціальної підтримки» — це пріоритетний напрям проекту «Мистецтво допомагати» на 2024 рік. Зокрема, в планах створити умови на базі бібліотечних закладів, де населення зможе отримати психосоціальну підтримку, а завданнями є підвищення рівня обізнаності працівників бібліотек щодо ментального здоров'я, навичок самодопомоги та способів підтримки психоемоційного стану відвідувачів.

Хоча державне спрямування діяльності бібліотек у сфері ментального здоров'я відбувається тільки зараз, бібліотеки для дітей вже досить тривалий час працюють у цьому напрямі та особливо активізували його з початком повномасштабного вторгнення. Психологічні простори діють у багатьох дитячих бібліотеках. Це зумовлено потребою в рекреаційних заходах серед відвідувачів бібліотек — як дітей, так і їхніх батьків. Це і родини ВПО, що переїхали до більш безпечних міст зі східних та південних областей, і постійні користувачі бібліотек — попит на психологічне розвантаження зріс усюди, адже війна торкнулася кожного куточка країни. Бібліотекарі проводять заняття як власними ресурсами, так і залучаючи профільних фахівців — партнерів. Проектів та програм чимало, наведу приклади деяких з них.

Так у Волинській обласній бібліотеці для дітей діє бібліоартпростір «Валіза ідей для творчих дітей» для дітей ВПО та маленьких лучан, а також для дітей і дорослих — «Безпечний простір» спільно з волонтерами напряму психосоціальної підтримки Волинської обласної організації Товариства Червоного Хреста України.

Дніпропетровська обласна бібліотека для дітей реалізує спільний проєкт з Міжнародною організацією міграції (МОМ), також запроваджено навчальні програми для персоналу бібліотек та дорослих ВПО з тем: «Поради ВПО: як не зламатися від обставин», «Подолання стресу і тривоги під час війни».

У Тячівській дитячій бібліотеці (Закарпаття) від Міжнародної гуманітарної організації «Людина в біді» (People in need Slovak Republik) на базі бібліотеки працює психолог.

У Запорізькій обласній бібліотеці для дітей функціонує арттерапевтичний проєкт «Всякому серцю — любов і тепло», в рамках якого сертифікований спеціаліст з арттерапії проводить індивідуальні та колективні заняття із застосуванням різних арттерапевтичних практик.

У Кіровоградській обласній бібліотеці для дітей ім. Т.Г. Шевченка завдяки співпраці з БО «Українська освітня платформа» в рамках реалізації проєкту «Дитячі точки «Спільно» за підтримки Дитячого фонду ЮНІСЕФ Україна облаштовано дружній до дитини простір — дитячу точку «Спільно», де надається соціально-психологічна підтримка, працює психолог, чергує лікар та проводяться заходи для дітей з родин ВПО і місцевих мешканців.

У Рівненській обласній бібліотеці для дітей реалізується проєкт «АРТ-обійМи» — щотижневі арттерапевтичні зустрічі з дітьми, лекції з елементами тренінгу для батьків, літературні читання з тренерами-практичними психологами Рівненського обласного навчально-реабілітаційного центру.

У Сумській обласній бібліотеці для дітей працює психологічна творча вітальня, в якій проводяться майстер-класи для дітей.

У Тернопільській обласній бібліотеці для дітей за кошти ГО «Крим СОС» за підтримки УВКБ ООН облаштовано сучасний інтерактивний соціокультурний простір «Коло добра» з метою інтеграції та адаптації дітей через комфортні умови для розвитку, відпочинку та дозвілля. Також діє Рефлексійно-терапевтична студія «Голос Казок» для дітей 6-10 років, спрямована на психоемоційне розвантаження дітей.

У Херсонській обласній бібліотеці для дітей ім. Дніпрової Чайки реалізована Програма «Мандрівний хаб стійкості» у партнерстві з проєктом «Психологи на війні» та за підтримки Департаменту реалізації гуманітарної політики Херсонської обласної державної адміністрації. Програма спрямована на психологічну реабілітацію населення, зокрема дітей, що постраждали від наслідків окупації росією, військових дій, затоплення земель через руйнацію Каховської ГЕС.

У Хмельницькій обласній бібліотеці для дітей ім. Т.Г. Шевченка діє проєкт «Вільна мама» спільно з ГО «Жіночий хаб» для переселенців з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку, організований для того, щоб батьки могли залишити дітей в бібліотеці і вирішувати свої нагальні проблеми. Там діти отримують психологічну допомогу від психологів та волонтерів на інтерактивному майданчику. До проєкту доєдналися представники ГО «Інститут психосоматики та травмотерапії», фахівці Хмельницького обласного центру соціальних послуг, Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії, ЮНІСЕФ, Червоного Хреста, ГО «Центр реабілітації та відновлення».

У Чернівецькій обласній бібліотеці для дітей з 2021 року діє проєкт «Майстерка добра «Читаємо з чотирилапими». Заняття з каністерапії дуже позитивно впливають на формування та розвиток особистості дитини, на психологічний стан, на комунікативні навички. Також бібліотека активно співпрацює Міжнародною гуманітарною організацією Save the Children, проводячи, арттерапевтичні заходи, спрямовані на покращення емоційного стану дитини, розвитку дрібної моторики та творчого мислення.

У Черкаській обласній бібліотеці для дітей акцент зробили на підтримці дітей ВПО у співпраці з Волонтерським ХАБом (Черкаси), Центром підтримки ВПО «Я — Маріуполь», Черкаським обласним центром соціально-психологічної реабілітації дітей та іншими організаціями та співпраці з проєктом «Хібукі терапія», який реалізується в Україні за підтримки благодійної організації United Help Ukraine.

У Чернігівській обласній бібліотеці для дітей діють проекти психологічної допомоги «Психолог радить», «Країна емоцій: арттерапія у бібліотеці»; Програма по роботі з сім'ями загиблих воїнів «Родина воїна».

Це лише частина проектів, що ілюструють діяльність наших бібліотек з підтримки психологічного здоров'я дітей та їхні батьків. Про деякі проекти ми почуємо сьогодні більш детально безпосередньо від представників бібліотек.

Національна бібліотека України для дітей запровадила посаду психолога майже п'ятнадцять років тому, оскільки давно було розуміння необхідності такого виду бібліотечної діяльності. Адже робота з дитячою книгою — це один з чудових напрямів психологічної роботи з дітьми. Книжка в роботі психолога розраджує, допомагає подолати стрес, а бібліотека має величезний ресурс для такої діяльності.

За ці роки психологічна служба НБУ для дітей розширила свою діяльність на різні вікові групи користувачів: це і найменші діти, що тільки-но вчаться розуміти цей світ, і діти молодшого віку, і підлітки, і батьки (у тому числі майбутні мами).

Так для малюків 3-6 років проводяться розвиваючі заняття з елементами нейропсихології КАЗКОтерапія;

- ✓ діти від 7 років охоче відвідують заняття HAPPY JUNIOR (Хеппі Джуніор) з формування самоцінності, пошуку сильних сторін за допомогою гри та спілкування;
- ✓ підлітки відвідують Соціально-Емоційно-Етичне Навчання (СЕЕН) за методикою української психологині Світлани РОЙЗ, де простими словами говорять про складне і важливе в підтримуючому колі;
- ✓ для родин ВПО працює простір спілкування, психологічного розвантаження, комунікації та обміну досвідом — Територія твоєї сили;
- ✓ не менш популярним є Мамин Час — це надання консультацій з питань гармонійного виховання дітей, тайм-менеджменту, пошуку ресурсів.

Крім того проводяться заняття з ПРОтерапії та АРТтерапії.

Заняття проходять як індивідуально, так і в групах, офлайн та онлайн. Ми особливо тішимося тим, що зовсім нещодавно завдяки проєкту МН4U «Психічне здоров'я для України» за підтримки Швейцарії ми виграли грант на облаштування нового креативного простору для психологічного розвантаження ЗАТИШНИЙ СВІТ ДИТИНСТВА. Там проходять заняття з нашими психологами, а також це рекреаційний простір для всіх наших читачів.

І про це також ми сьогодні почуємо більш детально.

Дитячі бібліотекарі вкотре доводять свою універсальність та актуальність. Вчимося, втілюємо, практикуємо. А головне, вміємо «ЗАЛИШАТИСЯ В РЕСУРСІ», оскільки завжди чітко знаємо мету та цінність власної роботи – працювати для дітей, заради майбутнього.



Олена ЧИХАНЦОВА, провідний науковий співробітник Інституту психології ім. Г.С. Костюка Національної Академії педагогічних наук України, доцент, доктор психологічних наук, старший дослідник

Життєстійкість як чинник збереження психічного здоров'я

Анотація. У статті аналізуються результати дослідження життєстійкості та її значення для психічного здоров'я підлітків. Представлено структурну модель життєстійкості підлітків як чинника збереження психічного здоров'я. Для визначення життєстійкості було використано тест самодетермінації; шкала психологічного благополуччя К. Ріфф; методика дослідження смисложиттєвих орієнтацій Д. Крамбо та Л. Махоліка; самоактуалізаційний тест Е. Шострома; шкала загальної самоефективності особистості; тест життєстійкості С. Мадді. У дослідженні взяло участь 75 підлітків.

Досліджено, що найбільш точно значення показника життєстійкості підлітків прогнозує модель, що включає показники: самоефективність, автономія, цілі в житті, осмисленість життя. Виявлено, що найбільший вплив на життєстійкість підлітків має показник «цілі в житті». Високий рівень життєстійкості підлітків сприяє зменшенню проявів депресії, зменшенню посттравматичного стресу, підвищенню комунікаційних навичок, розвиває впевненість у собі, що сприяє психічному здоров'ю.

Ключові слова: життєстійкість, особистісні ресурси, психічне здоров'я, самореалізація, стрес.

Постановка проблеми. Сучасне українське суспільство знаходиться у складних умовах, таких як воєнні дії на території країни, політичні та соціальні кризи, наслідки пандемії коронавірусу та інше. Ці події мають вплив на кожного, але особливо вразливі підлітки. Цей складний період їхнього особистісного розвитку потребує уважності та підтримки, потрібно допомогти їм пережити цей етап дорослішання. Особливу увагу слід приділити

формуванню розвитку життєстійкості у підлітків, оскільки це є ключовим елементом успішного протистояння стресам та викликам у їхньому житті. Підлітковий вік – один із визначальних періодів онтогенетичного розвитку, який накладає відбиток на все подальше життя людини. Життєві труднощі, негаразди чи проблеми особливо складно переживаються у цей період. Підліткам варто допомогти розкрити свій потенціал, віднайти внутрішні ресурси та можливості, сформуванати мету та конструктивні установки, а саме розвинути життєстійкість, а це, своєю чергою, допоможе зберегти психічне здоров'я, тобто стан добробуту, в якому підліток здатен реалізувати свій потенціал, долати щоденні стреси, ефективно й плідно працювати та робити внесок в життя своєї спільноти.

Значна увага науковців присвячена вивченню життєстійкості особистості [1; 3-5; 9-11], що є важливим напрямом психологічних досліджень, оскільки дуже часто звучить питання про якість життя людини, ментальне здоров'я, її задоволеність собою, своєю діяльністю, своїм оточенням. Також увага концентрується на вивченні ключових передумов, що дозволяють підтримувати підліткам ефективну взаємодію зі значущими людьми, досягати успіху в житті, бути щасливим навіть за наявності несприятливих обставин.

Із метою пристосування й адаптації до складних чи негативних зовнішніх факторів, успішної реалізації себе, людині необхідно здобувати навички вирішення проблем, набути таких особистісних якостей, які дозволили б ефективно самореалізовуватись, зростати внутрішньо, адаптуватись до сучасних умов життя, підтримувати ефективну діяльність, приймати правильні рішення і т. д. Для успішного протистояння стресовим ситуаціям ключову роль відіграє життєстійкість особистості [1; 5; 9; 11; 12]. Тобто, життєстійкість характеризує ступінь сформованості здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігати внутрішню збалансованість, не знижуючи при цьому успішності діяльності.

Дослідження американських учених С. Мадді та С. Кобейса продемонстрували, що життєстійкість є особистісною характеристикою, яка є загальним мірилом психічного здоров'я людини і включає три компоненти: *залученість, контроль над подіями та виклик* [9-11]. Таким чином, високий рівень життєстійкості пов'язаний з активною життєвою позицією особистості, використанням обставин на свою користь, оцінкою життєвих ситуацій як свідомо обраних, інтерпретацією стресових ситуацій як можливості набуття нового досвіду. Нами встановлено, що прикладний аспект життєстійкості обумовлений тією роллю, яку особистісна перемінна відіграє в успішному протистоянні особистості стресовим ситуаціям.

Аналіз наукових праць. У психологічній літературі розглядаються різні чинники, що опосередковують життєстійкість: особистісна автономія і незалежність, внутрішня свобода [2]; осмисленість життя [5; 6; 13]; життєстійкість у складних обставинах [9; 10]; готовність до внутрішніх змін; здатність сприймати нову інформацію, здібності до вироблення особистісних стратегій [3; 4]; постійна готовність до дії, особливості планування діяльності [2]. Слід підкреслити, що показником життєстійкості, на думку вчених, може виступати якість життя, яка суттєво не погіршується під час пристосування до труднощів і соціальних змін [3; 4; 7]; психічне здоров'я [8]; психологічне благополуччя [5; 6; 13]; пристосування до змін [12]. Ми припустили, що графічно структура життєстійкості підлітків можна зобразити наступним чином (див. рис. 1).

Розглядаючи особливості підліткового віку, зазначимо, що важливим є визначення життєвого плану, а саме формування установки самостійно обирати свій життєвий шлях, прагнути до побудови проєкту власної життєдіяльності. Тому життєстійкість постає основним ресурсом для подолання життєвих труднощів, здатністю контролювати життєві події, сприймати труднощі як цінний досвід та успішно з ними справлятися, використовуючи їх як можливість для особистісного зростання [1].

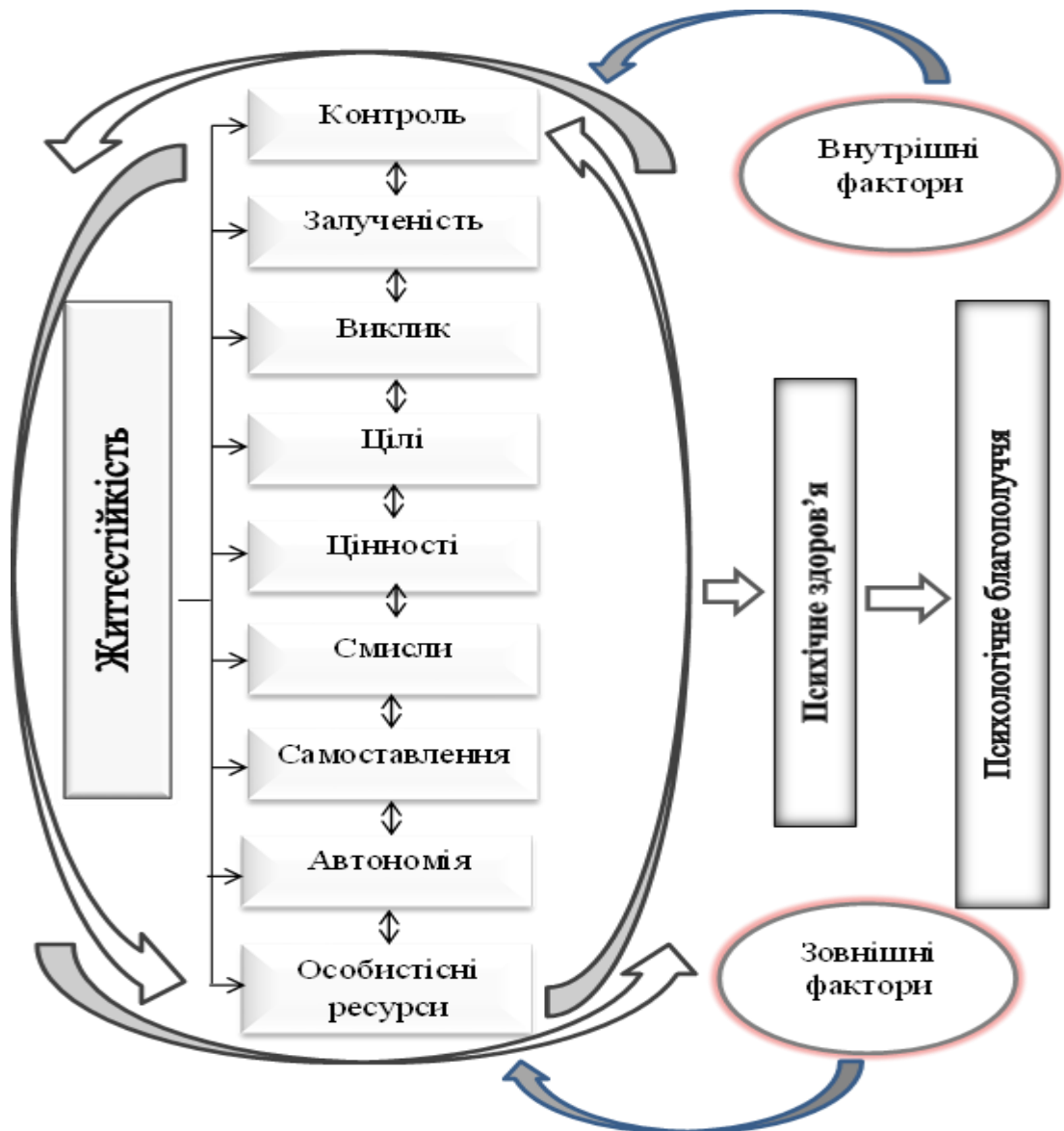


Рис. 1. Структура життєстійкості підлітків

За дослідженнями С. Мадді [8; 10], життєстійкість розвивається ще в дитинстві й частково у підлітковому віці. Її розвиток тісно пов'язаний зі стосунками між дитиною та батьками. Підлітки, які мають достатньо розвинену життєстійкість, мають більш високу самооцінку, швидко соціалізуються й досягають успіху.

Протягом підліткового віку доводиться співвідносити свої власні цінності та поведінку із цінностями й поведінкою своєї сім'ї. Зокрема для розвитку компонента включеності принципово важливими є підтримка, любов та схвалення з боку батьків. Підтримка ініціативи дитини, її прагнення

вирішувати завдання, що ускладнюються, сприяє розвитку такого компонента, як контроль. Для компонента виклик важливими є різноманітність вражень, мінливість і неоднорідність навколишнього середовища.

Методологія дослідження. У емпіричному дослідженні використовувались психодіагностичні методики: тест самодетермінації; шкала психологічного благополуччя К. Ріфф; методика дослідження смисложиттєвих орієнтацій Д. Крамбо та Л. Махоліка; самоактуалізаційний тест Е. Шострома; шкала загальної самоефективності особистості; тест життєстійкості С. Мадді.

Результати отримано нами в рамках теми наукового дослідження «Психологічні технології сприяння позитивному психічному здоров'ю особистості в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення». У дослідженні взяли участь 75 учнів 7-10 класів гімназії № 191 імені П. Г. Тичини з поглибленим вивченням іноземних мов міста Києва.

Результати дослідження. За даними досліджень, життєстійкість є ключовою особистісною перемінною, яка опосередковує вплив стресових чинників на психічне здоров'я, а також на результативну діяльність. Показники життєстійкості підлітків представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники життєстійкості підлітків

Вибірка	Показники життєстійкості	
	Ср. зн.	Ст. відх.
Підлітки (n=75)	80,93	6,32

У результаті дослідження ми виявили, що показники життєстійкості підлітків знаходяться на середньому рівні (80,93). Зазначимо, що чим вищий рівень життєстійкості у підлітків, тим менше вони страждають від впливу будь-якої кризової ситуації. Досліджувані з високим рівнем життєстійкості відрізняються позитивним самопочуттям, емоційною стабільністю, активною

соціальною позицією, в той час як респонденти з низьким рівнем життєстійкості відмічають погане самопочуття, зниження настрою і соціальної активності [2].

У підлітковому і юнацькому віці найбільш типовим є прагнення до емоційного вирішення життєвих труднощів. Це вік, коли відбувається зміна ціннісних установок, час, коли співіснують парадоксально протилежні смисли, час конгломерату смислів, які ще не стали стійкою ієрархією, але істотно обумовлюють характер подальшого смислу життя. У разі недостатнього розвитку життєстійкості у цей віковий період можлива поява безпорадності, невпевненості у діях, незадоволеності собою, навчальною діяльністю, міжособистісними стосунками. Періодично виникають невдачі у соціально-побутовій сфері, можлива відсутність перспектив подальшого професійного зростання, суперечності у взаємовідносинах, що спричиняє незадоволеність власним життям, зростання тривожності, невпевненість у майбутньому.

На основі регресійного аналізу визначено, які з незалежних змінних суттєві та значущі для передбачення показника рівня життєстійкості підлітків, що характеризує реалізацію своїх здібностей (див. табл. 2).

Таблиця 2

Предиктори життєстійкості підлітків^е

Модель	R	R Квадрат	Скоригований R Квадрат	Ст. відхилення
1	,728 ^a	,556	,550	5,4647
2	,743 ^b	,597	,594	4,8423
3	,812 ^c	,622	,616	4,6382
4	,854 ^d	,683	,675	4,2786

Примітки: ^aПредиктори: (Constant), самоефективність

^bПредиктори: (Constant), самоефективність, автономія

^cПредиктори: (Constant), самоефективність, автономія, цілі в житті

^dПредиктори: (Constant), самоефективність, автономія, цілі в житті, осмисленість життя

^еЗалежна змінна: життєстійкість

Найбільш точно значення показника життєстійкості підлітків прогнозує модель, що включає показники: самоефективність, автономія, цілі в житті, осмисленість життя, 68,3% дисперсій пояснюється з його допомогою (R -квадрат=0,683). У таблиці 3 наведено рівняння регресії.

Таблиця 3

Коефіцієнти регресійної моделі^a

Модель	Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	Значимість
	B	Ст. похибка	Бета		
(Константа)	36,368	10,443	-	3,539	,000
Самоефективність	,514	,228	,394	3,551	,000
Автономія	,-264	,362	,803	2,587	,000
Цілі в житті	,672	,163	,873	3,176	,000
Осмисленість життя	,413	,255	,426	3,118	,000

Примітка: ^aЗалежна змінна: життєстійкість

Показники критерію Фішера $< 0,05$, отримані дані є статистично значущими. Оскільки для прогнозу показника життєстійкості підлітків застосуємо четверту модель (68,3% дисперсій), то беремо до уваги коефіцієнти лише для неї. Порівнявши показники Бета, робимо висновок, що показник «цілі в житті» найбільше впливає на прогнозування показника життєстійкості.

Таким чином, за допомогою регресійного аналізу виявлено, що найбільш точно прогнозує значення показника життєстійкості школярів модель, що включає показники: самоефективність, автономія, цілі в житті, осмисленість життя, за якою пояснюється 68,3% дисперсій. Найбільший вплив на життєстійкість школярів має показник «цілі в житті» (коефіцієнт Бета найвищий). Такі результати є свідченням наявності та осмисленості цілей у

підлітків, що сприяють їхньому саморозвитку та самореалізації.

На основі отриманих результатів та бесід з досліджуваними нами було визначено п'ять загальних якостей життєстійкості підлітків. Це висока адаптивність до невизначених ситуацій, впевненість у собі та своїх діях, автономність, прагнення до самореалізації та обмеженість контактів з іншими. Також високий рівень життєстійкості підлітків сприяє: зменшенню проявів депресії; зменшенню посттравматичного стресу; підвищенню комунікаційних навичок; розвиває впевненість у собі.

Таким чином, спираючись на вище сказане, шляхи досягнення психічного здоров'я через призму життєстійкості можуть бути через інформаційну гігієну; здатність налагоджувати стосунки з сім'єю, родиною, друзями, однокласниками, вчителями та наставниками; активність/діяльність; підтримку батьків.

Висновки. Отже, життєстійкість характеризує психологічну витривалість підлітків і служить показником їхнього психічного здоров'я. Це пов'язано з тим, що стресові впливи трансформуються підлітками саме на базі життєстійкості, і вона є каталізатором поведінки, що дозволяє перетворювати негативний досвід у нові можливості. Варто зазначити, що результатом прояву життєстійкості є психічне здоров'я особистості, позитивне світовідчуття, осмисленість життя, підвищення його якості, ефективна саморегуляція та самореалізація через адаптацію до соціуму, а також здатність та готовність витримувати стресову ситуацію не знижуючи успішності діяльності. Таким чином, під життєстійкістю ми розуміємо системне утворення, яке підкреслює установки, що мотивують людину перетворювати складні життєві події у нові можливості. Тобто, ми можемо зробити висновок, що життєстійкі переконання протистоять тяжким переживанням, стимулюють прийняття правильних рішень, що впливає на поведінку, на можливість долати труднощі та на покращення психічного здоров'я. Отже, як цілісна система взаємовідносин підлітків зі світом, життєстійкість є тим необхідним ресурсом, що може

сприяти підвищенню психічного здоров'я, успішної адаптації у стресових ситуаціях із виходом на рівень трансадаптації, пов'язаної з самодетермінацією та самореалізацією.

Використані джерела:

1. Предко В. В. Розвиток життєстійкості особистості підлітка в умовах інноваційної освітньої діяльності : методичні рекомендації. Київ : Ніка-Центр, 2021. 104 с. URL: https://www.researchgate.net/publication/357568020_Rozvitok_zittestijkosti_osob_istosti_pidlitka_v_umovah_innovacijnoi_osvitnoi_dialnosti
2. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія / Л. З. Сердюк, І. В. Данилюк, В. В. Турбан, О. І. Пенькова, Н. Д. Володарська [та ін.] ; за ред. Л. З. Сердюк. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2018. 192 с. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/712878>
3. Сердюк Л. З. [Самодетермінація психологічного благополуччя особистості](#): монографія; за ред. Л. З. Сердюк. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/729023/>
4. Титаренко Т. М. Поняття потенціалу в історичному ракурсі / Життєві домагання особистості / за ред. Т. М. Титаренко. Київ: Педагогічна думка, 2007. 456 с.
5. Чиханцова О. А. Життєстійкість як ресурс психологічної стійкості. *Психологічний часопис*. 2023. № 1 (9). С. 32-40. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/735245/>
6. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ: Талком, 2021. 319 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/727629/>
7. Evan D. R., Pellizzari J.R., Culbert B. J., Metzen M. E. Personality, marital, and occupational factors as sociated with quality of life. *Journal of Clinical Psychology*. 1993. Vol. 49, № 4. P. 477-485.

8. Florian V., Mikulincer M., Taubman O. Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-lifesituation? The roles of appraisal and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. № 68, №4. P. 687-695.
9. Khoshaba D., Maddi S. Early Antecedents of Hardiness. *Consulting Psychology Journal*. 1999. Vol. 51, N 2. P. 106-117. Doi: <https://doi.org/10.1037/1061-4087.51.2.106>
10. Kobasa S. C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. 37, 1, С. 1–11. Doi: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>
11. Maddi S. Dispositional Hardiness in Health and Effectiveness. *Encyclopedia of Mental Health*. H. S. Friedman (Ed.). SanDiego (CA) : Academic Press, 1998. P. 323-335.
12. Rush M. C., Schoael W. A., Barnard S. M. Psychological resiliency in the public sector: 'Hardiness' and pressure for change. *Journal of Vocational Behavior*. 1995. № 46(1). P. 17-39.
13. Ryff C. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. № 69. P. 719-727.
14. Shepperd J., Kashani J. Stress to Health Outcomes in Adolescents. *Journal of Personality*. Duke University Press. 1991. P. 747-768.



Юлія БРЕУС, менеджер Програми психосоціальної підтримки IsraAID, кандидат психологічних наук

Досвід роботи просторів, дружніх до дитини

Простори, дружні до дитини, є одним із основних програмних напрямів міжнародної неурядової гуманітарної організації IsraAID. Метою Просторів є підтримка благополуччя дітей у розпал надзвичайної ситуації, створення безпечного середовища, в якому діти можуть почати процес відновлення свого життя, де вони захищені від емоційної та фізичної шкоди, залучаються до комплексних ігор, відпочинку, освіти, заходів збереження здоров'я та психосоціальної підтримки.

Надзвичайні ситуації, переміщення та кризи викликають хвилювання й невпевненість у багатьох дітей. Простір, дружній до дитини, забезпечує стабільність, що важливо для відновлення дітей після кризи. Групова діяльність дає можливість дітям збиратися разом у передбачуваному та стимулюючому середовищі, щоб бути в безпеці, вчитися, виражати себе, налагоджувати зв'язки й відчувати підтримку. Відомо, що систематична участь дітей у групових заходах може позитивно вплинути на їхнє самопочуття, підвищити стійкість і зменшити стрес.

Основними учасниками і бенефіціарами Просторів, дружніх до дитини, є діти (люди до 18 років), хоча в деяких контекстах такий Простір може бути корисним і людям старше 18 років. Простори, дружні до дитини, мобілізують самі громади, даючи їхнім членам можливість безпосередньо підтримувати Простір, а батькам чи опікунам – час долучитися до інших задач громади, поки їхні діти перебувають у середовищі під наглядом. Крім того, співробітники Просторів, дружніх до дитини, працюють із батьками та опікунами, щоб підвищити обізнаність про потреби дітей і способи їх задоволення. Таким чином, Простір, дружній до дитини, також приносить користь ширшій спільноті, оскільки допомагають батькам чи опікунам підвищити власну стійкість.

Основні цілі роботи Просторів, дружніх до дитини

1. Запропонувати дітям можливості продовжувати свій розвиток, створивши простір, у якому діти можуть учитися, гратися, будувати і зміцнювати стійкість після надзвичайної ситуації чи кризи.

2. Виявити вразливості дітей після надзвичайних ситуацій чи кризи та зреагувати на них.

3. Сприяти процесам відновлення спільнот після надзвичайної ситуації чи кризи шляхом їхньої мобілізації.

4. Покращити стійкість спільноти шляхом розробки й упровадження механізмів подолання кризи в ній.

Існують наступні формати організації роботи – тимчасові, стаціонарні та мобільні Простори.

Тимчасовий Простір, дружній до дитини, може бути створений швидко за допомогою невеликих ресурсів і матеріалів після швидкої оцінки в надзвичайних ситуаціях або гуманітарних кризах. Тимчасовий Простір, дружній до дитини, забезпечує безпеку дітей, підтримку та можливість брати участь у діяльності, яка не завдає їм шкоди. Створення тимчасового Простору, дружнього до дитини, ґрунтується на потребах дітей і міркуваннях безпеки, в ідеалі планується спільно з громадою, щоб переконатися, що це доцільно й корисно. Тимчасовий Простір, дружній до дитини, може припинити свою діяльність після надзвичайної ситуації та перейти до інших форм роботи і надання підтримки.

Стаціонарний Простір, дружній до дитини, може продовжувати працювати протягом кількох місяців або років у тривалих кризових ситуаціях. Стаціонарний Простір, дружній до дитини, часто використовується для доповнення інших служб або надання підтримки там, де вони недоступні. Простір, дружній до дитини, повинен саме доповнювати, а не конкурувати з іншими послугами (наприклад, можливостями неформальної чи формальної освіти). Він покликаний заповнити тимчасову прогалину в послугах для дітей.

Мобільний Простір, дружній до дитини, може використовуватися як частина мобільної групи захисту дітей у надзвичайних ситуаціях, де є велика кількість внутрішньо переміщених осіб, особливо дітей, які потребують допомоги. Мобільний Простір, дружній до дитини, може бути реалізований у довготривалих кризах для надання підтримки населенню. Фасилітатори можуть збирати групи і використовувати мобільний Простір, дружній до дитини, для взаємодії з громадами та проведення заходів із підвищення обізнаності.

На квітень 2024 року IsraAID у співпраці із ГО «Істок» відкрили та підтримують роботу 11 локацій на півдні України, серед яких 5 локацій – в Одесі (стаціонарні Простори) та 6 локацій – у Миколаївській області (мобільні Простори).

З березня 2024 року такі Простори, дружні до дитини, від IsraAID із щотижневими заняттями для психосоціальної підтримки дітей називаються Квока-хабами, а логотипом Просторів стала квока – «найщасливіша тварина на світі». Квока в Просторах може сприйматися як талісман чи помічник. Залежно від віку дітей можна використовувати особливості поведінки тварини для пояснення різних явищ, навчання дітей ефективних навичок подолання стресу, комунікації з іншими.

На етапі підготовки до відкриття **Просторів, дружніх до дитини, важливим є наступне:**

- *Пошук партнера, який розділяє цінності IsraAID*

IsraAID налаштована на довгострокову підтримку у відновленні. Тому важливо мати надійного локального партнера для імплементації проєкту, щоб передати йому методологію та підтримувати в процесі впровадження.

- *Піклування про безпеку заходів*

Під час створення Просторів, дружніх до дитини, важливо дотримуватися принципів безпеки. Це стосується фізичної безпеки, включаючи гігієнічні та санітарні заходи; безпеки будівель, забезпечення

безпеки конструкцій; контролю доступу сторонніх людей до місць, де перебувають діти, їхні сім'ї та персонал Просторів, дружніх до дитини. Великим викликом на сьогодні є пошук локації, яка б мала гарно влаштоване доступне укриття. Так, відсутність укриттів у громадах Миколаївщини у 2023 році суттєво скоротила список можливих локацій для роботи.

- Залучення до співпраці місцевих лідерів, професійних спільнот

Залучення до співпраці та обміну інформацією про можливість реалізації проекту представників відділу освіти громади, керівників локацій, лідерів громади є важливим кроком на етапі створення Просторів, дружніх до дитини. Місцева громада, батьки і діти повинні брати активну участь у створенні й упровадженні Просторів, щоб підтримати відповідальність громади та розширення її можливостей, що безпосередньо пов'язано з відновленням.

- Підготовка та навчання фасилітаторів

Командою IsraAID було розроблено навчальну програму, перед відкриттям Простору проводиться триденний тренінг. Мета навчання фасилітаторів – познайомити із оперативними вказівками щодо налаштування Простору, дружнього до дитини; посилити включення мінімальних стандартів і механізмів захисту дітей в управлінні та реалізацію Простору, дружнього до дитини; зміцнити спроможність щодо програмування діяльності в Просторі, дружньому до дитини; надати учасникам досвід участі у грі-симуляції «Моделювання роботи Простору, дружнього до дитини».

Фасилітатори Просторів, дружніх до дитини, відіграють ключову роль у забезпеченні безпеки і благополуччя дітей. Вони відповідають за створення комфортної атмосфери в Просторі, дружньому до дитини, планують й упроваджують відповідні заходи для дітей. Важливо, що рівний доступ дітей до занять, незалежно від їхнього віку, статі, здібностей, має бути забезпечено на безоплатній основі.

За 7 місяців роботи Просторів на півдні України із серпня 2023 року фасилітаторами було проведено 232 заняття для дітей, всього 3798 дітей відвідало заняття, із яких – 639 унікальних дітей.

Цитати відвідувачів Квока хабів

“Був перший раз і зрозумів, що мені круто. Я граюся, маюю і знаходжу друзів”



“Цікаво послухати щодо булінгу. Багато нового відкрила для себе про себе. Сподобалось зручне, вільне спілкування. Фасилітатори ОГОНЬ”



“Я ніколи не думала, що бібліотека може бути таким веселим місцем. Тепер тут не тільки книжки, а ще й місце для цікавого проведення часу”

“Хочу більше дізнатись про професії. Хочу навчитись писати резюме”



Малюнок 1. Відгуки дітей про заняття в Просторах, дружніх до дитини

На малюнку 1 наведено кілька відгуків дітей про заняття в Просторах, дружніх до дитини. Із оцінкою дітей та за результатами моніторингу фахівцями IsraAID та ГО «Істок» діяльність Просторів, дружніх до дитини, має позитивні результати як для дітей, так і для спільнот в цілому. У більшості випадків для дітей цього регіону це єдина можливість зустрітися офлайн для комунікації, коли навчання тільки онлайн, і це можливість набуття позитивного досвіду в безпечному середовищі.

Тетяна РЕПЕДЕ, віцепрезидент Благодійного фонду «Здорове дитинство без меж», засновник освітянського руху «Жінка, що виховує націю», співзасновник ГО «Амбасадор дитинства»

Благодійна діяльність Фонду: проєкти на підтримку та відновлення психічного здоров'я дітей і просвітницькі заходи, спрямовані на організацію безпечного життєвого середовища

Жертви серед цивільного населення внаслідок збройних конфліктів зросли так, що 90% смертей у збройних конфліктах у першому десятилітті 21-го століття становили цивільні особи, значну кількість з яких це – діти. Гострі та хронічні наслідки збройних конфліктів для здоров'я та благополуччя дітей є одними з найбільш серйозних порушень прав дітей у XXI столітті. Діти все частіше стають жертвами збройних конфліктів та мішенями військових. Незважаючи на міжнародні закони про права людини, гуманітарні норми, численні міжнародні декларації, конвенції, договори та суди, травми та загибель дітей унаслідок збройних конфліктів зростають протягом десятиліть. Надзвичайно важливо докласти спільних зусиль для вирішення цієї проблеми. З цією метою Внутрішнє товариство соціальної педіатрії та дитячого здоров'я (ISSOP) та інші закликали до поновлення зобов'язань щодо дітей, які переживають збройний конфлікт, із негайним закликом до впровадження нової гуманітарної допомоги ООН у зв'язку із загибеллю дітей у збройних конфліктах. [1].

Не забуваймо також про незворотні зміни у світогляді та формуванні особистості дітей та підлітків та негативний вплив війни на психічний стан маленьких українців.

Сьогодні в Україні запроваджено низку різноманітних програм та заходів на підтримку психічного здоров'я населення, зокрема дітей та молоді.

Підтримка психічного здоров'я людини стала одним з пріоритетних завдань державної політики. Це потребує координації дій органів державної

влади, профільних освітніх і науково-дослідних закладів, неурядових організацій, що спеціалізуються на психологічній допомозі населенню; а також залучення закордонних, зокрема міжнародних, організацій, представників громадського сектору, урядових і фінансових установ. [2].

Отже, настав час згуртуватись урядовому та неурядовому сектору, щоб максимально зменшити вплив війни на психічне здоров'я українців. [3].

Українські волонтери, громадські та благодійні організації сьогодні є прикладом взаємодії громади та держави, яка сприяє забезпеченню безпеки та наданню допомоги постраждалим. Вони довели, що розробка та реалізація програм різноманітних заходів на підтримку психічного здоров'я населення, зокрема дітей та підлітків, може бути ефективним інструментом в наданні допомоги населенню різного віку та військовим під час війни та ліквідації наслідків війни, зокрема в напрямках охорони психічного здоров'я та надання психологічної допомоги особам, які постраждали внаслідок агресії РФ проти України.

Благодійна та волонтерська діяльність значною мірою співпадає з інтересами держави, адже її реалізація створює можливості доповнити послуги, надані державним сектором, покращити якість життя відповідних категорій набувачів допомоги без значних додаткових витрат з боку держави.

Щоб держава могла зосередитись на підвищенні рівня обороноздатності країни, благодійні та громадські організації можуть взяти на себе левову частку вирішення важливих суспільно значущих та болючих питань, зокрема у сфері освіти та охорони здоров'я. Мова йде про психологічну допомогу постраждалому від війни цивільному населенню, військовим і їхнім родинам; створення реабілітаційних програм та центрів; особливої уваги сьогодні потребують проекти соціально-психологічної адаптації дітей та ментального здоров'я нації.

Що може викликати у дитини позитивні емоції, такі як радість, піднесення, задоволення, щоб забезпечити відчуття безпеки? Як відомо, саме

радість є однією з найголовніших та найцінніших емоцій для дитини. Дітям важливо радіти, співати, плескати в долоні, танцювати, стрибати. Саме такі дії (заходи), що дають дитині можливість відчувати радість, здатні подарувати ми, дорослі.

Для прикладу, це заходи, що проводяться з березня 2022 року організаторами Всеукраїнської громадської ініціативи із соціальної адаптації дітей-переселенців за напрямом спілкування «рівний-рівному» «Амбасадор Дитинства».

Адже після початку повномасштабної війни стало вкрай важливим для нас усіх не тільки зберегти життя дітей, а й допомогти їм адаптуватися до нових реалій. Оскільки переважна кількість проблемних ситуацій, які впливають на життєдіяльність людей, частково чи повністю лежать в межах компетенцій органів місцевого самоврядування та органів державної влади, то цю гарантовану підтримку під час організації та проведення масових заходів організатори отримують від органів державної влади в кожному регіоні України. Це і є яскравим прикладом взаємодії державних та недержавних інституцій.

Основними завданнями програми заходів є забезпечення підтримки дітей-переселенців, їхньої соціальної адаптації у місцях переселення, розвитку інтелектуальних і творчих здібностей дітей, утвердження міжнародного іміджу України, як країни-захисниці від російської агресії.

Організатори прагнуть відволікти дітей від негативних вражень, спогадів та думок; психологічно допомогти дітям адаптуватися у нових умовах; допомогти дітям знайти нових друзів. [4]

Слід наголосити на важливості просвітницьких заходів для дітей та підлітків, спрямованих на формування базових знань та навичок, спрямованих на збереження здоров'я та життя в умовах війни, – правил протимінної безпеки, домедичної первинної допомоги тощо.

Обізнаність дитини в питаннях, важливих для збереження здоров'я та

життя, дає можливість не лише убезпечити себе, а й дарує відчуття впевненості і, як наслідок, значно знижує рівень страху та стресу, що позитивно впливає на психічний стан дитини. Бо безпека – це важливе відчуття захищеності життя, здоров'я та відповідних соціальних складових, таких як впевненість у майбутньому, стабільність, добробут тощо.

Показовим прикладом участі неурядових організацій у створенні програм з безпечного життєвого середовища є випуск і розповсюдження БО БФ «Здорове дитинство без меж» літературного твору «Книга виживання. Частина 1. Протимінна безпека». [5]

Розглядаючи питання участі неурядових організацій у розвитку проєктів на підтримку та відновлення психічного здоров'я дітей та підлітків, просвітницьких заходах, спрямованих на організацію безпечного життєвого середовища, ми дійшли висновку, що збереження метального та фізичного здоров'я дітей та підлітків та української нації загалом – це система скоординованих партнерських дій в реалізації програм на рівні держави з уповноваженими структурами та окремої участі благодійних та громадських організацій, представників мистецтва, культури, волонтерів тощо в реалізації безпекових ініціатив.

Саме консолідація зусиль державних та недержавних інституцій, активних громадян (волонтерів) та соціально відповідального бізнесу позитивно впливає на зниження рівня напруженості у суспільстві та надає можливість створення різноманітних за масштабами проєктів, спрямованих на покращення та підтримку метального здоров'я та створення умов безпечного життєвого середовища населення.

Джерела інформації:

1. Journal of Paediatrics and Child Health published by John Wiley & Sons Australia, Ltd on behalf of Paediatrics and Child Health Division (The Royal Australasian College of Physicians). 2023. URL:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36794666/> (дата звернення: 23.04.2024).

2. Підтримка ментального здоров'я в часи війни. Національний Інститут Стратегічних Досліджень. URL: <https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/pidtrymka-mentalnoho-zdorovya-v-chasy-viyny> (дата звернення: 23.04.2024).

3. Настав час згуртуватись урядовому та неурядовому сектору, щоб максимально зменшити вплив війни на психічне здоров'я українців — Віктор Ляшко. URL: <https://moz.gov.ua/article/news/nastav-chas-zgurtuvatis-urjadovomu-ta-neurjadovomu-sektoru-schob-maksimalno-zmenshiti-vpliv-vijni-na-psihichne-zdorovja-ukrainciv---viktor-ljashko> (дата звернення: 23.04.2024).

4. Програма проєкту «Амбасадор дитинства» БО БФ «Здорове дитинство без меж». URL: <https://healthy-childhood.org/collections/ambassador-dytynstva/> (дата звернення: 23.04.2024).

5. Репеде Т. Книга виживання : протимінна безпека. Ч. 1 / Т. Репеде ; іл. І. Шаганян. — Київ : ФОП Холодкевич, 2023. — 36 с. : іл.



*Юлія КОВАЛЕНКО, психолог, кризовий консультант,
арттерапевт ГО «Громадський рух «Жіноча Сила
України»*

Як допомогти дитині у стресовій ситуації

Перш за все хочу нагадати:

- Діти – це особи віком від 0 до 18 років. На кожному етапі розвитку діти мають різні рівні зрілості та різні функції.

Під час війни діти переживають стрес, і кожна дитина потребує підтримки. Головну роль у цьому відіграють батьки.

Часто дорослі, щоб захистити дитину від болючих новин, можуть приховувати певну інформацію, уникати розмов із дитиною про страшні події, які відбуваються довкола. Але це суперечить природній цікавості дітей, а також їхній **потребі зрозуміти, що відбувається навколо них**, незалежно від їхнього віку чи рівня зрілості.

Вони мають доступ до багатьох джерел інформації в школі, у соціальних мережах. Їм легко встановити зв'язок певної ситуації із війною.

Насправді реакція дитини залежить насамперед від того, як значущий для неї дорослий справляється із ситуацією.

Ми маємо визнати, що у переляканої дитини, як і в дуже переляканого дорослого, всі реакції обумовлені інстинктами! І що менша дитина, то більше її стан визначає стан батьків. Тобто для дітей дуже важливим для подолання стресових ситуацій є наш стабільний стан і те, як ми самі долаємо стрес. Тож зосередьтеся на стабілізації власних емоцій та відновленні безпечного зв'язку з дитиною.

Ознаки психологічної травми у дітей:

1. **Зміни поведінки:** вони можуть стати більш дратівливими, неспокійними або легко збудливими. Хочуть бути завжди поруч із дорослими, потребують постійної уваги, хочуть спати поруч із вами, весь час обіймати

вас... Або ж, навпаки, стають більш замкнутими та уникають соціальних взаємодій.

2. Емоційні ознаки: Діти, які перебувають у стані стресу, можуть бути більш плаксивими, із частими перепадами настрою, влаштовувати істерики. Вони стають чутливішими, легко засмучуються або гірше керують своїми емоціями. Також дитина стає пасивною і мовчазною. Може проявлятися незвична, часом агресивна чи деструктивна поведінка.

3. Фізичні скарги. Зверніть увагу на незрозумілі головні болі, болі в животі, м'язову напругу, втому, лихоманку, нетримання сечі в ліжку або порушення сну і апетиту. Хоча ці симптоми можуть мати інші причини, вони також можуть бути пов'язані з емоційним стресом.

4. Зміни в успішності в школі: Якщо дитина раніше добре вчилася, а починає погано навчатися, це може свідчити про емоційний стрес. Їй важко зосередитися, відсутня мотивація, погіршується пам'ять, знижується загальна працездатність.

5. Регрес: дитина може повернутися до поведінки, типової для молодшого віку, як-от нічне нетримання сечі, сюсюкання, смоктання пальця або почати ходити «хвостиком» за мамою. Така поведінка може свідчити про потребу в емоційній підтримці та заспокоєнні.

6. Соціальна самоізоляція: зверніть увагу, якщо дитина починає ізолюватися від друзів, родини чи занять, які їй раніше подобалися. Вона може уникати соціальних взаємодій, відчувати труднощі у спілкуванні з друзями або конфліктувати з однолітками. Соціальна замкнутість може бути ознакою стресу або емоційних проблем.

7. Надмірний страх: це нормально, коли діти відчувають страх під час збройного конфлікту. Сирени, гучні вибухи лякають навіть дорослих. Але під надмірним страхом розуміють реакції, які є більш серйозними, ніж ті, які зазвичай демонструє дитина, або це може означати, що заспокоїти дитину стає все важче. Дитина боїться звуків чи зображень, що нагадують про

травмувальні події. Дитина демонструє тривожну поведінку: вона постійно насторожена та гіперчутлива до будь-яких подразників. Дитина знову і знову відтворює в іграх або переказує травмивну подію. (Порада: важливо активно нагадувати дитині про те, що ми робимо, щоб бути в безпеці. Наприклад, неподалік є укриття, ми завжди йдемо туди, коли лунають сирени. Укриття безпечні. Коли ми в машині, ми завжди одягаємо ремінь безпеки, він захищає нас... Ми їмо здорову їжу, тому маємо енергію і можемо гратися скільки завгодно...).

Як допомогти дитині пережити стресові ситуації

Існують базові правила, як підтримати дитину у стресовій ситуації, щоб стабілізувати її стан.

Дотримання режиму дня

Відновити режим дня наскільки це можливо – прокидатися і засинати в один і той же час, гратися в ігри з рідними та друзями, робити уроки, готувати обід, ходити до школи, якщо це доступно, виконувати певні завдання, рухову активність. Це дає дітям почуття захищеності, додає ресурсу і надії на повернення до звичайного мирного життя. У багатьох дітей є складнощі із засинанням – у цьому разі можна заспівати колискову, зробити масаж, обійнятися, потягнутися, пограти в ігри, що повертають дитині контакт із власним тілом. Важливо пам'ятати про підготовку до сну: не грати в комп'ютерні ігри, не дивитися мультфільми та фільми за годину до сну.

Повертати в щоденну рутину звичні заняття та дії, які дають дитині відчуття, що вона контролює ситуацію: наприклад, прості домашні доручення – полити квіти, витерти пил, погодувати домашніх улюбленців.

Обговорення тривожних подій

Такі розмови є дуже корисними для емоційної розрядки. Після перебування в укритті, сигналів тривоги, звуків вибухів чи інших ситуацій проводьте невеликі сімейні бесіди. Такі розмови слід починати зі слів про те, що загроза минула («зараз ми в безпеці / я з тобою»). Скажіть, що це було

важко, але дитина впоралася, і ви, дорослі, пишаєтеся її силою. Підкресліть: те, що дитина пододала складнощі, допомогло їй батькам. У проживанні критичних ситуацій через їхнє проговорювання важливо робити акцент не лише на почуттях та емоціях, а й на діях, які допомогли впоратися дитині й вашій родині. Щоб уникнути стану «фрагментації пам'яті» (це коли ми перестаємо пам'ятати послідовність дій під час травмівних подій), потрібно переказувати події та дії членів родини в цей час. Наприклад: «ми почули, що...(загула сирена)», «ми пішли (у ванну, в укриття), було страшно, тривожно, ми зробили це...». Якщо дитина готова, можна заохочувати і її переказувати події. При цьому важливо говорити, що «і мені, і тобі було страшно (сумно, тривожно, ми сердилися), але ми впоралися». Цей метод дозволяє дитині побачити, що її почуття збігаються із почуттями дорослих, що вона не сама, а також зняти емоційне напруження.

Створення нових ритуалів

Якщо ви переїхали або втратили можливість робити те, що було для вас із дитиною звичним, створіть нові ритуали. Це може бути читання вголос, вечірні обійми, спільні ігри, співи тощо. Спільні дії допоможуть дитині відчувати єдність і силу сім'ї.

Щоденне спілкування на різні теми

Спілкування потрібне кожному. Щоб дитина не почала ізолюватися, з нею треба говорити про речі, які стосуються її життя: про прогулянки, книги, фільми, ігри. Попросити навчити дорослих чогось, що в неї добре виходить. Це допоможе їй відчувати, що вам важливі її інтереси. Варто заохочувати дитину до спілкування з однолітками, до спільної діяльності відповідно до її віку.

Ані КОЛЕСНИКОВА, психолог, гештальт-терапевт, супервізор, автор методики «Абетка емоцій»

Розвиток емоційного інтелекту як складової ментального здоров'я

Стан здоров'я сучасної молоді – ключовий показник благополуччя суспільства, який визначає перспективи держави у майбутньому. Здоров'я дитячого ментального стану є ключовим аспектом їхнього загального благополуччя та розвитку. Сучасні реалії життя в Україні (пандемія COVID-19, повномасштабна війна, що супроводжується звуками сирен та вибухів, вимушена міграція) спричинили збільшення кількості дітей, які потребують психологічної допомоги у відновленні ментального здоров'я. Організацією ЮНІСЕФ було проведено дослідження через U-Report Україна, яке засвідчує, що 73% української молоді потребують емоційної чи психологічної підтримки. Лише 30% із них зверталися за допомогою до спеціалістів. Крім того, дослідження демонструють, що діти та підлітки прагнуть розуміти, що відбувається з їхніми емоціями та що робити у стресовій ситуації [3].

Ментальне здоров'я представляє собою рівень психологічного благополуччя, що не обмежується лише відсутністю психічних захворювань, але також залежить від біологічних чинників. Це стан емоційного комфорту та адекватного сприйняття навколишнього світу, де відсутні такі патологічні психічні явища, як фобії та неврози. Загалом, ментальне здоров'я поєднує здоровий розум та емоційну стійкість особистості з соціальною адаптованістю. Воно є ключовим для досягнення мети, самореалізації та забезпечення фізичного самопочуття. З іншого боку, дослідження здоров'я кожного індивіда має важливе значення для всього суспільства, оскільки воно сприяє особистому благополуччю та здатності особи робити внесок у життя суспільства [4, 5].

Опрацювання наукових джерел дає нам можливість стверджувати, що ментальне здоров'я – це психічне благополуччя, що включає в себе емоційну,

психічну та соціальну гармонію, де особа може ефективно впоратися зі стресом, вирішувати проблеми, створювати здорові міжособистісні стосунки і розкривати свій потенціал. Воно тісно пов'язане з емоційним інтелектом, який включає у себе вміння розуміти, керувати та виражати свої емоції, а також ефективно взаємодіяти з емоціями інших людей.

Термін «емоційний інтелект» (EI) було введено у науковий обіг лише на початку 90-х років минулого століття. Емоційний інтелект – це здатність розуміти свої почуття та почуття партнера зі спілкування, а також керувати ними [1, с. 26]. Значення емоційного інтелекту в особистісній та соціальній сферах важко переоцінити, адже вміння розпізнавати емоції інших людей, тісно пов'язане із психологічним благополуччям. Особа з високим рівнем емоційного інтелекту вміє відповідати за свої потреби та мотиви, а також контролювати свої емоції. На відміну від цього, людина з низьким рівнем емоційного інтелекту має тенденцію до нестабільності та може переживати багато страхів та фрустрацій, і навіть страждати від депресивного стану. Негативні життєві обставини часто викликають у неї тривогу, гнів та агресію. Така людина постійно занурена у море негативних емоцій, що впливає на її самопочуття, мислення, продуктивність та загальний емоційний стан.

Одним із методів розвитку емоційного інтелекту дітей є формування у них емоційної грамотності, яка є однією із складових емоційного інтелекту та передбачає високий рівень розвитку самосвідомості, управління емоціями, освоєння норм прийнятної соціальної поведінки, контроль негативних імпульсів, комунікативні вміння, самомотивація) (Davies L.).

Одним із методів розвитку емоційного інтелекту та емоційної грамотності є використання ігрової методики «Азбука емоцій», яку ми розробили та успішно випробували у роботі з дітьми підліткового віку. Основна мета цієї методики полягає в ознайомленні дітей з різноманітним спектром емоцій та виявленні їхньої важливості у житті людини.

Методика призначена для дітей віком від 6 до 14 років і складається з набору карток (50 штук), кожна з яких містить зображення конкретної емоції (наприклад, радість, кохання, злість і т. д.). Крім того, в комплект входить 50 дидактичних ігор із використанням цих карток [2]. Наприклад, гра «Жила-була емоція» передбачає, що психолог пропонує учасникам скласти історію про те, як жилося б емоції, якби вона була людиною (дитиною/підлітком). Дитина виймає з набору випадкову картку-емоцію і розповідає історію, яка починається зі слів «Жила-була емоція...». Розповідь має включати такі ключові моменти: з ким емоція дружила, за що її любили і поважали інші емоції, яке у неї було хобі тощо.

Розглядаючи питання ментального здоров'я дітей, ми дійшли висновку, що постає нагальна необхідність підвищувати рівень дитячої емоційної грамотності. Основна мета полягає у тому, щоб допомогти дітям співпрацювати, не застосовуючи маніпуляції та насильство, використовуючи емоції співпереживання, емпатії. Використовуючи ігрову методику «Азбука емоцій», психолог зможе у формі гри навчити дитину правильно розуміти власний емоційний стан, а також свого співрозмовника; адекватно виражати свої емоції та почуття; налагоджувати ефективну комунікацію.



Використані джерела:

1. Бантишева О. Взаємозв'язок емоційного інтелекту зі схильністю осіб юнацького віку до віктимної поведінки [Електронний ресурс] / О. Бантишева // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки. — 2014. — Вип. 121. — С. 25-29. — Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH_2014_121_8. — Назва з екрана.
2. Амбарцумян А. Застосування методики «Абетка емоцій» для розвитку емоційного інтелекту у дітей та дорослих [Електронний ресурс] / А. Амбарцумян // PSY Education : [вебсайт]. — Електрон. дані. — Режим доступу: <https://ani productions/uk/zastosuvannya-metodiki-abetka-emoczij-dlya-rozvitku-emocijnogo-intelektu-u-ditej-ta-doroslih/>. — Назва з екрана.
3. Як та наскільки змінився емоційний стан молоді після 24 лютого 2022? [Електронний ресурс] // U-Report Ukraine : [блог]. — Електрон. дані. — Режим доступу: <https://ukraine.ureport.in/story/1374/>. — Назва з екрана.
4. Adams T. B. The Relationship Between Physical Activity and Mental Health in a National Sample of College Females / T. B. Adams, M. T. Moore, N. D. John Dye // Women & Health. — 2007. — № 45 (1). — P. 69-85.
5. Crone D. Physical Activity and Mental / D. Crone, L. Heaney, C. Owens. — London: Blackwell Publishing Ltd. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2013.
6. Emotional Intelligence and Education: A critical review [Електронний ресурс] / N. Humphrey et al. // Educational Psychology. — 2007. — Vol. 27, № 2 (April). — P. 235–254. — Режим доступу: https://www.researchgate.net/profile/Neil-Humphrey-2/publication/233473746_Emotional_Intelligence_and_Education_A_critical_review/links/00b7d53c69eaf94100000000/Emotional-Intelligence-and-Education-A-critical-review.pdf. — Назва з екрана.

Тематична панель

«Бібліотека як простір психологічної підтримки дітей»

Лада ЦИБУЛЬСЬКА, завідувач сектору з підтримки ментального здоров'я відділу культурної діяльності та зв'язків із громадськістю Національної бібліотеки України для дітей

Душа твоя – перлина. Плекай її!

Досвід роботи НБУ для дітей із покращення ментального здоров'я дітей

У той час, як ворог лютує, найбільше, що ми можемо зробити, це бути максимально, наскільки це можливо, зібрані та корисні там, де ми є.

Основна мета роботи психологічної служби НБУ для дітей – збереження та зміцнення психічного (ментального) здоров'я користувачів нашої бібліотеки.

Особливу увагу ми приділяємо гармонійному розвитку та розкриттю здібностей дітей, навчаємо розумітися на почуттях та керувати власними емоціями. Допомогаємо формувати комунікативні навички, розвиваємо дрібну моторику через вправи та ігри на розвиток сенсомоторної діяльності.

Заняття з дітьми з казкотерапії, ігротерапії, пісочної терапії, музикотерапії і арттерапії відбуваються в безпечній та затишній атмосфері. Улюбленою справою дітей є малювання пальчиковими фарбами, кольоровою піною, олівцями та фломастерами, ліплення глиною, взаємодія з кінетичним піском на світловій пісочниці і, безумовно, створення історій на основі почутих казок.

1. Казкотерапія – це наш основний і максимально ефективний метод в роботі з дітьми з подолання страхів, тривог, невпевненості в собі, пошуку власного потенціалу та власної сили. Казка – це фантазія, вигадка, а скільки в ній приховано реального і справжнього! Казка – дуже потужний і екологічний інструмент, тому що має цілющий вплив на дитину.

Завданням казкотерапії є зниження рівня тривожності і агресивності, розвиток вміння долати труднощі і страхи, виявлення та підтримка творчих здібностей, розвиток емоційної сфери та природної комунікації. Казка певною мірою задовольняє 4 природні потреби дитини:

- потреба в незалежності (кожен герой діє самостійно, покладаючись на власні сили);
- потреба у всемогутності (герою завжди вдається впоратися із перешкодами, і він стає переможцем);
- потреба в активності (герой завжди знаходиться в русі);
- потреба в безпеці (ця історія про когось, я не страждаю, я лише ототожнюю героя з собою і беру з нього приклад).

Казки вчать приймати нестандартні рішення та мають діагностичну, прогностичну, виховну та коригувальну функції.

На етапі діагностики дуже добре використовувати історії, які дитина складає сама через іграшку, підключаючи психолога, і в парі створити казковий діалог героїв.

На етапі прогностики ми можемо побачити не тільки сьогоденний стан дитини, а й допомогти вибудувати стратегію поведінки на майбутнє.

Виховна функція полягає у тому, щоб через прості сюжети і яскраві образи навчити дитину простих істин.

Коригувальна функція полягає в заміні «небажаної» поведінки на необхідну.

Прийоми роботи з казкою:

- Аналіз почутих казок.
- Розповідь казок.
- Переписування казок.
- Складання казок.

2. Ігротерапія – це і самостійний метод у роботі з дітьми, і доповнення до казкотерапії. Ми його називаємо казкотерапія іграшкою.

Основною діяльністю дитини є гра. У грі дитина розвивається, всі її когнітивні процеси активуються безпосередньо через гру. Важливо дати дитині награтися в дитинстві. Гра іграшковими героями, які є частими героями казок, гра в розвиваючі ігри стимулюють відповідні зони головного мозку; логотерапія, лікування словами, гра в слова розвивають мовлення у дітей.

Висновок: казка та іграшка – тісно пов'язані методи. Вони входять у життя дитини на ранньому етапі життя, супроводжують протягом усього дошкільця і залишаються з нею на все життя.

Під час гри через іграшкового героя дитина вчиться бути емпатійно-співчутливою, долає страхи, шукає власні сили та потенціал.

На наших заняттях ми використовуємо готові казки, але з дітьми, починаючи з 6-річного віку, складаємо свої, імпровізуємо, розкриваючи ту чи іншу ситуацію. Це все і є казкоТЕРАПІЄЮ!

3. HAPPY Junior. Із дітьми молодшого шкільного віку ми часто влаштуємо майстер-класи за заздалегідь спланованою тематикою. Це і ляльки-мотанки, і декупаж, ялинкові та інші прикраси, а також створюємо казкових героїв за мотивами казок та оповідань, використовуючи їх в рольових іграх.

EQ приділяємо особливу увагу! Використовуємо ігри та вправи для подолання тривожності, вміння відновлюватися після пережитих травм або складних ситуацій.

4. Підлітки. Робота з дітьми підліткового віку спрямована на знайомство з особистісним потенціалом. Ми розвиваємо емоційно-вольову сферу, пропрацьовуємо основні етапи тайм-менеджменту, здобуємо навички екологічного спілкування, толерантного ставлення до оточення та закладаємо основи адекватної самооцінки, що вкрай важливо для успішного навчання та ефективного спілкування з людьми.

СЕЕН – наш помічник у формуванні сенсів життя. Обираємо та формуємо власні цінності і знаходимо взаємозв'язок між ними. Робота

проводиться як в груповій, так і в індивідуальній формі за запитом батьків або безпосередньо підлітків.

Наші діти є активними учасниками загально-бібліотечних заходів.

5. Мама Тайм. Щаслива мама – щаслива РОДИНА! Психологічна підтримка мам, яким завжди було нелегко розподіляти свій ресурс між усіма членами родини, а останні два роки ще і довелося стати щитом для своїх дітей. Надмірні переживання, широка гама емоцій, 24/7 у стані контролю або бойової готовності емоційно та фізично виснажують дорослих людей. Тому ми надаємо насамперед можливість розслабитися під час спілкування в клубі «Мама Тайм». Арттерапевтичні заняття, медитації, дихальні вправи допомагають знизити рівень тривожності, гармонізувати власний стан, віднайти ресурс. Групові заняття зцілюють психіку людини, дарують обмін досвідом. Можливість поділитися власними переживаннями в безпечному психологічному колі надають відчуття підтримки та власної значущості, яка так необхідна саме зараз. Навчаємо резильєнтності – вмінню самовідновлюватися з використанням дихальних та тілесних практик, музико- та світлової терапії.

6. Бібліотерапія. Обов'язковою складовою є використання літератури психологічного спрямування про виховання дітей, в бібліотеці є широкий спектр книг різної тематики із сімейної та вікової психології. Знайомимо з новими надходженнями, супроводжуємо книгою – бібліотерапія.

7. Онлайн-консультації для підлітків анонімного характеру. Читачі завжди можуть отримати кваліфіковану відповідь-підтримку.

8. Робота з виправними колоніями – додатковий вид діяльності психологічної служби. З даною категорією дітей 14-17 років ми працюємо вже два роки. Проект під назвою «Життя як найвища цінність» вдало впроваджуємо, підбираючи для кожної зустрічі тематичні заняття. Переважно це самоусвідомленність, самоцінність, самодисципліна, толерантність, екологічне спілкування, емоційний інтелект, ментальне здоров'я та багато

іншого. Зустрічі відбуваються за планом один раз на тиждень.

Які види діяльності ми застосовуємо на наших заняттях:

1. Пальчикова гімнастика
2. Фізичні вправи на координацію рухів
3. Ігри з розвитку сенсомоторної діяльності
2. Ігри з елементами нейрогімнастики
3. Розвиток мовленєвих навичок шляхом створення історії за сюжетними картинками
4. Корисні вправи для розвитку міжпівкульової діяльності
5. Навчаємося бути підтримкою одне одному – емпатійними
6. Малювання, ліплення, колажування, декупаж, плетіння, аплікація тощо



Марія РОМАНЮК, завідувач сектору абонементів КЗ Львівської обласної ради «Львівська обласна бібліотека для дітей»

Катерина ЛЕСЬ, бібліотекар КЗ Львівської обласної ради «Львівська обласна бібліотека для дітей»

Дбаємо про ментальне здоров'я користувачів: інтерактивна виставка Mental Treck в Леотеці

Під час війни підтримка ментального здоров'я стає особливо важливим аспектом нашого життя. Це період великого стресу, нестабільності та постійної напруги, і саме тому дуже важливо дбати про психологічний комфорт людей.

Бібліотеки можуть відігравати значну роль у забезпеченні підтримки та збереження ментального здоров'я. Вони є місцями, де люди можуть врятуватися від стресу зовнішнього світу, зануритися в світ книг – джерело внутрішньої сили та натхнення. Бібліотеки можуть забезпечувати доступ до інформаційних ресурсів, присвячених психологічному здоров'ю та стресу, стати центрами для організації групових зустрічей або сесій допомоги, сприяти розповсюдженню інформації про послуги психологічної підтримки та допомагати людям знаходити необхідні ресурси та контакти для отримання допомоги.

Одним із прикладів такої діяльності є проекти Львівської обласної бібліотеки для дітей, спрямовані на зміцнення психічного здоров'я своїх користувачів.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), психічне здоров'я – це стан благополуччя, при якому кожна людина може реалізувати власний потенціал, упоратися із життєвими стресами, продуктивно та плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти [1].

Львівська обласна бібліотека для дітей, зокрема і як методичний центр області, давно займається питаннями психічного здоров'я.

Ось проекти, які вже були реалізовані раніше, а також ті, що втілюються зараз:

2010–2012 – проєкт «Навчально-бібліотерапевтичний центр «Ковчег» (програма «Бібліоміст»)

2012–2014 – інформаційно-бібліотерапевтичний проєкт «Карітас» (БФ «Карітас-Львів УГКЦ»)

2014–2016 – Проєкт «Навчально-бібліотерапевтичний центр «Ковчег–2» (Посольство США в Україні)

2022 – проєкт «Діти України» (БО «World Wide Orphans»)

2022 – проєкт «Mental Trek» – інтерактивна освітня виставка для молоді

2022–2023 – проєкт інформаційно-психологічної безпеки для дітей та підлітків «П'ята стихія» (Посольство США в Україні)

2023 – проєкт «EOP. Kids. Ukraine» (World Wide Orphans)

2024 – бібліотерапевтичний проєкт «Книго/сховище»

Одним із найефективніших є «Mental Trek» – інтерактивна освітня виставка в рамках проєкту «Психічне здоров'я для України».

Цей проєкт реалізується за підтримки Швейцарської агенції розвитку та співробітництва, а також за сприяння Міністерства охорони здоров'я України. Він створений для психологічної допомоги школярам, зокрема у розпізнанні булінгу, протистоянні йому та для прийняття себе та свого тіла. До розроблення інтерактивної виставки долучилися фахівці у сфері психічного здоров'я: психологи, психотерапевти, працівники медичних установ охорони здоров'я та представники громадських організацій.

Mental Trek» – унікальний освітній інструмент, який базується на методиці динамічної «подорожі» між так званими «станціями», тобто темами, де учасники шукають відповіді на важливі питання про психічне здоров'я, діляться власним досвідом, усвідомлюють власну відповідальність за свій вибір та вчинки.

Учні активно взаємодіють, обговорюють ситуації з життя, аналізують

свої психічні стани та вчать їх розрізняти, бути уважними та небайдужими до себе та своїх близьких. Також учасники отримують більше інформації про те, до кого можна звертатись по допомогу у разі психічного неблагополуччя.

Бібліотекарі Львівської обласної бібліотеки для дітей долучилися до цього проєкту на початку літа 2022 року і за цей час відвідали з інтерактивною виставкою чимало львівських шкіл, а також завітали до підлітків-переселенців у шелтерах.

Перед початком роботи у проєкті «Mental Trek» бібліотекарка Катерина Лесь пройшла спеціальні курси й отримала сертифікат фасилітаторки (ведучої, котра, залишаючись нейтральною, допомагає групі структурувати обговорення та ефективніше взаємодіяти).

Інтерактивна освітня виставка «Mental Trek» складається із 6 інтерактивних банерів, які обладнані потрібними матеріалами (наліпки з історіями та інтерактивними завданнями). Особлива методика, за якою створена ця виставка, дозволяє сприймати складний матеріал легко і доступно.

Серед станцій, які використовуються в інтерактивно-освітній виставці є:

1. «Психічне здоров'я – це про всіх»
2. «Мозок, душа, тіло – одне ціле»
3. «Булінг: як розпізнати й подолати»
4. «Коло допомоги»
5. «Живи, дихай, відчувай»
6. «Mental Quest»

«Коло допомоги». Станція складається з трьох історій, які можуть трапитися в повсякденному житті, на прикладі них діти вчаться розрізняти зовнішні та внутрішні джерела підтримки. Зовнішні джерела підтримки – це коли людина звертається по допомогу до рідних, психолога, друзів, а внутрішні джерела підтримки – це дії, які кожен може виконати сам, щоб покращити свій психічний стан (почитати веселу книгу, зробити письмовий аналіз проблеми).

«Мозок, душа, тіло – одне ціле». Станція розкриває явища, які мають різний вплив на здоров'я людини, йдеться як про позитивний, так і про негативний ефект. Діти, вивчивши цей банер, дізнаються більше про взаємозв'язок фізичного та ментального здоров'я.

«Булінг: як розпізнати й подолати». У цій станції розкривається важливість протидії булінгу. Тема цькування в школі є дуже актуальною, багато підлітків стикаються з ним в закладах освіти. Головна мета цього банеру – пояснити дітям, чому важливо допомогти потерпілому, якщо вони стали свідками булінгу.

«Живи, дихай, відчувай». Станція, яка була створена після 24 лютого 2022 року. В історіях банеру закладені теми, що пов'язані з військовими діями. Також, крім історій, станція має 5 способів самозаспокоєння, якими після проходження тренінгу діти зможуть допомогти собі або близьким в критичних ситуаціях.

«Mental Quest». Допомагає дітям отримати та уточнити інформацію щодо різних аспектів психічного здоров'я. Окрім самого банеру, станція складається з інтерактивних запитань, на які підлітки дають відповіді.

«Психічне здоров'я – це про всіх». Розкриває тему психічного неблагополуччя. А саме те, що його прояви можуть бути у всіх, незалежно від того, має людина ментальні розлади чи ні. З цієї станції тренінгу підлітки можуть більше дізнатись про те, як саме можна допомогти собі та людям. Тема психічного здоров'я є дуже важливою у будь-якому віці. В наш час є багато можливостей покращити свій психоемоційний стан. Розмови з дітьми та підлітками в школі про їхнє ментальне здоров'я дуже важливі. Часто підлітки не розуміють, як саме вони можуть собі допомогти. Саме тому ми почали активно працювати з школярами 6-9 класів по проєкту «Mental Trek». Заняття триває 45 хвилин, тож зазвичай у школах ми використовуємо по два банери, але один стенд залишається незмінним, а саме «Булінг: як розпізнати й подолати», бо тема цькування в школі залишається, на жаль, дуже актуальною.

Окрім цього, «Mental Trek» допомагає дітям навчитися висловлювати свою думку, а також покращити свої навички роботи в команді.

З осені 2022 року бібліотекарки активно співпрацюють із табором психоемоційної реабілітації матерів та дітей «Recovery Camp», розташованим недалеко від Львова. Заняття проводяться для дітей середнього та старшого шкільного віку. Концепція схожа на ту, що застосовується у школі, тому тут, як правило, також використовують два банери. На тренінгах, які проводяться в таборі «Recovery Camp», найпопулярніші стенди – «Коло допомоги» та «Мозок, душа, тіло – одне ціле».

Впродовж 2022-2024 років бібліотекарі Львівської обласної бібліотеки для дітей організували та провели 84 тренінги, в яких взяли участь 2286 дітей та підлітків. Зараз діяльність у цьому напрямі триває.

Такі тренінги дають дітям і підліткам розуміння відповідальності за свої вчинки та рішення, навчають бути небайдужими до себе і оточення, робити толерантні та обдумані вчинки.

Психічне здоров'я – це невід'ємна частина нашого добробуту так само, як і фізичне здоров'я, тож підвищення обізнаності школярів у цій сфері безперечно сприяє вихованню сильної здорової нації, свідомих читачів.

Використані джерела:

1. Україна. Кабінет Міністрів. Про схвалення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року [Електронний ресурс] : розпорядж. від 27 грудня 2017 р. № 1018-р // Урядовий портал : [вебсайт] : єдиний вебпортал органів виконавчої влади України. — Електрон. дані. — Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80#Text>. — Назва з екрана. — Дата звернення: 24.04.2024.
2. Протидія та попередження булінгу (цькуванню) в закладах освіти: онлайн курс [Електронний ресурс] // Prometheus : [вебсайт]. — Електрон. дані. —

Режим доступу: https://prometheus.org.ua/course/course-v1:MON+AB101+2019_T2 — Назва з екрана. — Дата звернення: 24.04.2024.

3. «Mental Trek»: посібник для фасилітування інтерактивної освітньої виставки. Методичні рекомендації щодо використання інтерактивного освітнього інструменту для навчання молоді правилам поведінки, яка допоможе їм дбати про власне психічне благополуччя. — Київ, 2022. — 113 с.

Корисні ресурси:

1. Вестбрук Д. Подолати депресію [Електронний ресурс] / Д. Вестбрук ; пер. з англ. Д. Бусько ; наук. ред. К. Явна. — Львів : Видавництво Українського католицького університету, 2014. — 94 с. — (Сам собі психотерапевт). — Режим доступу: https://issuu.com/svichado.ua/docs/depresiya_web. — Назва з екрана. — Дата звернення: 02.04.2024.

2. Вестбрук Д. Подолати панічний розлад [Електронний ресурс] / Д. Вестбрук, Х. Рауф ; пер. з англ. І. Грицюк ; наук. ред. К. Явна. — Львів: Видавництво Українського католицького університету, 2014. — 78 с. — (Сам собі психотерапевт). — Режим доступу: https://issuu.com/svichado.ua/docs/panika_web. — Назва з екрана. — Дата звернення: 02.04.2024.

3. Сміт П. Діти та війна [Електронний ресурс] : навчання технік зцілення : посібник / П. Сміт, А. Дирегров, В. Юле ; Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету ; пер. О. Антонишин ; наук. ред. К. Явної. — Львів : Галицька видавнича спілка, 2022. — 104 с. — (Психологія. Психіатрія. Психотерапія). — Режим доступу: <https://drive.google.com/drive/folders/1aiMmw1kwa5HIduZnmLNusKhOdg5dou9> с. — Електрон. версія друк. вид. — Назва з екрана — Дата звернення: 02.05.2024.

4. Емоції, пов'язані з війною, та емоції під час війни [Електронний ресурс] : як допомогти дітям // Masarykova univerzita. Katedra psychologie : [вебсайт]. — Електрон. дані. — Режим доступу: https://psych.fss.muni.cz/ukrajina/doporuceni/children_help_ua. — Назва з екрана

— Дата звернення: 02.05.2024.

5. Керншток-Редль Г. Цілющі історії для дітей : заспокійливі, утішливі і підбадьорливі : творимо самі : [пер. з нім.] / Г. Керншток-Редль. — Львів : Свічадо, 2010. — 158 с. — (Джерело).

6. Як підтримати та заспокоїти дитину під час війни [Електронний ресурс] // Освітній омбудсмен України [вебсайт]. — Електрон. дані. — Режим доступу: <https://eo.gov.ua/yak-pidtrymaty-ta-zaspokoity-dytynu-pid-chas-viyny/2022/02/28/>. — Назва з екрана — Дата звернення: 02.05.2024.



*Вікторія ПАНЧЕНКО, провідний психолог КЗК
«Дніпропетровська обласна бібліотека для дітей»*

Комплексна діяльність бібліотечного психолога – важливий ресурс підтримки ментального здоров'я користувачів

Надзвичайно актуальним в реаліях воєнного часу є збереження і підтримка ментального здоров'я громадян країни, особливої уваги потребують вразливі категорії, зокрема діти, а також внутрішньо переміщені особи, вагітні жінки, сім'ї, які мають близьких у зонах активних бойових дій.

Психологічна підтримка користувачів бібліотеки входить у пріоритетні напрямки діяльності. У Дніпропетровській обласній бібліотеці для дітей цю діяльність здійснює досвідчений спеціаліст із фаховою освітою та багаторічним досвідом роботи саме з користувачами нашої бібліотеки.

Систематична діяльність психолога бібліотеки відбувається за декількома напрямками:

- ✓ робота з дітьми різних вікових категорій: дошкільники, молодші школярі, підлітки;
- ✓ консультативна робота з батьками, які об'єднані в клуби;
- ✓ робота з бібліотечним персоналом області.

Основні види комплексної діяльності бібліотечного психолога є: консультування, діагностична робота, корекційно-розвивальна діяльність, психологічне просвітництво, бібліотерапія, робота з персоналом, співпраця з соціальними партнерами.

Ведеться змістовна робота психолога з фахівцями спеціалізованих бібліотек для дітей області. Консультації для колег проводяться на семінарах-практикумах, у фокус-групах, на тренінгах.

Було розглянуто наступні теми: «Ментальне здоров'я дітей і дорослих під час війни»; «Інформаційне поле навколо нас»; «Основи бібліотерапії»; «Методи та прийоми роботи зі стресом»; «Креативні форми роботи в бібліотеці».

Наші колеги ознайомлені з принципами комунікації, умінням давати безоціночні судження, безконфліктного спілкування, умінням створювати зону комфорту для співрозмовника і дбати про своє ментальне здоров'я.

Також було проведено тестування і обговорено результати. Використано техніки: анкетування, арттерапія, рекомендації та вправи для зняття злості, напруги та негативних емоцій.

Консультативна робота з батьками проводиться як онлайн, так і офлайн. Існує зв'язок через інстаграм і вайбер, в яких створено групи. Триває робота у клубах сімейного читання: «Моє серденько» (для дітей до 3 років), «Білий лелека» (для дітей 4+ років), де ми систематично працюємо з дітьми і батьками за планом. Діти переглядають лялькову виставу, роблять поробку, а батьки ознайомлюються з новою літературою та слухають лекцію психолога з певної теми, зокрема:

- «Агресивна поведінка дитини. Причини та шляхи подолання»;
- «Бібліотерапія на допомогу родинам при вихованні дитини»;
- «Батьківські заборони та їхній вплив на формування характеру»;
- «Дитячі маніпуляції. Як не потрапити під тиск»;
- «Ментальне здоров'я дітей і батьків під час війни» та ін.

Батьки, об'єднані в клуб, мають змогу спілкуватися з психологом індивідуально в будь-який зручний час. На цю послугу існує значний попит, маємо велику кількість позитивних відгуків та, що головне, практичні результати.

Зберегти ментальне здоров'я на етапі дошкільного та молодшого шкільного віку вкрай важливо: це формує основи психічного благополуччя, яке впливатиме на всю життєву траєкторію дитини. Здатність усвідомлювати свої емоції, висловлювати свої почуття допоможуть дітям у формуванні їхнього психічного здоров'я.

Протягом чотирьох років працює проєкт «Сторителінг в бібліотеці». Він був започаткований в перші місяці карантинних обмежень у зв'язку з

пандемією COVID-19, коли діти не мали змоги відвідувати бібліотеку і були обмежені в спілкуванні. Терапевтична казка, написана психологом, прийшла на допомогу. На основі цієї казки був створений сценарій дитячої лялькової вистави, яку показали на сайті бібліотеки і ютуб-каналі. Цей проєкт був започаткований на допомогу батькам, як рекомендація в подоланні певної проблеми. А саме: «страх темряви», «небажання йти до лікаря лікувати зуби», «небажання мити голову», «невміння товаришувати». Цю маленьку виставу можна переглянути в зручний час і навіть вигадати самому для своєї дитини, залежно від проблеми, яку потрібно вирішити. Цей проєкт триває і налічує вже 12 казок за авторством психолога. До речі, одна з казок посіла 1 місце на конкурсі, який започаткувала в нашій області громадська організація «Жінки плюс». Конкурс мав назву «Подаруємо дітям казку». Бібліотека має методичну збірку цих казок, яку можна доповнювати самостійно.

Минулого року ми запустили ще 2 проєкти для дітей. Ці проєкти дуже актуальні і мають на меті зберегти ментальне здоров'я наших дітей. Один із них має назву «Кольоровий монстрик». Це настільна гра, якій передують книжка, навіть вже дві. Мета гри – навчитися розрізняти свої емоції і, головне, керувати ними. Кожна емоція має свій колір: гнів – червоний, спокій – синій, страх – чорний, радість – зелений. Діти залюбки грають з психологом, а батьки мають змогу спостерігати осторонь і робити висновки. Про емоції та переживання говорити досить складно хоч дорослому, хоч дитині, хоч кольоровому монстру. Але набагато легше розібратися в собі та розставити всі переживання по полицках у ігровій формі, до того ж не під час протистояння, а у командному режимі.

Тут у нагоді і стане настільна гра «Кольоровий Монстрик» (The Color Monster), у якій діти можуть вільно розповісти про власні життєві ситуації, а дорослі поруч з ними показати приклад і відкрити для себе щось нове.

Кожна життєва ситуація має право на існування, просто з неї необхідно зробити висновки. «Кольоровий монстрик» під час партії подорожує ігровим

полам разом зі своєю подружкою, намагаючись розкласти емоції по відповідних баночках. Коли монстрик стає на клітинку з емоцією, гравець повинен розказати спогад або ситуацію з життя, що відповідає кольору цієї емоції (щастя, сум, злість, страх, спокій та любов). Після цього з полички дістається баночка, але її колір спершу невідомий, і доведеться запам'ятовувати, що і куди ви поставите. Разом з тим, іноді можуть трапитися баночки зі змішаними емоціями. Вони залишаються на поличці, але якщо таких набирається аж три штуки, то кольоровий монстрик втомиться від пригод і піде відпочивати, а гра завершиться.

Не бійтеся говорити про те, що вас бентежить. Гра «Кольоровий монстрик» – це настільна гра не про напружені змагання чи азарт, це історія про розмови, переживання та рефлексію. У спокійній бібліотечній обстановці в ігровій формі ми спілкуємося з дитиною про її переживання, страхи, ділимося власними враженнями та пояснюємо, що відчувати емоції – це не страшно і природно для всіх.

Ще одна цікава гра стартувала цього року. Це спільний проєкт з фондом ООН ЮНІСЕФ в Україні, який називається «Іскорки запалюють суперсили». Діти уявляють себе супергероями та наділяються надзвичайними властивостями. Граючись, дошкільнята справді здобувають суперсили – найважливіші навички, які допомагатимуть у дорослому житті. 10 сценаріїв, 10 вистав різної тематики. Вистава проводиться за столом, наші герої-іскорки – перед очима дитини. Їх чотири, і кожна має свої здібності. Батьки в цей час за бажанням можуть бути у ролі глядачів.

Ще одна дуже вразлива категорія наших користувачів потребує уваги психолога – це підлітки. Зростання рівня тривожності та стресу є характерним для підліткового віку, особливо в умовах війни, коли збільшується обсяг викликів і переживань. Внаслідок чого у підлітків з'являється ще більше прагнення до незалежності та відсутності контролю з боку дорослих, що може призводити до ускладнення спілкування між батьками та дітьми. Важливо

розуміти, що підлітки потребують підтримки як однолітків, так і дорослих, але вони можуть часто відчувати страх, що їхні почуття будуть знецінені. Тож, своєчасна увага, розуміння та співчуття допомагають підліткам уникнути кризових станів в комунікації, а також покращують ментальне здоров'я у ці непрості часи. У нашій бібліотеці підлітки мають можливість раз на місяць взяти участь в психологічному тренінгу «Пізнай себе» в рамках роботи клубу психологічної підтримки «Разом». Тут ми зустрілися і стали всі друзями. Є діти, які відвідують тренінг 2 роки поспіль, є новачки. Мета відвідання тренінгу у кожного своя. Це і спілкування, і вирішення своїх проблем. З'ясувалося, що дуже мало знаємо себе, як у тій чи іншій ситуації будемо діяти. Ми готуємося до життя. Робимо заготовки сценаріїв, які діти зможуть використати в житті. Ми обговорюємо плани, проблеми, мрії, людей, які оточують, і людей, яких ми не розуміємо. І головне: «Хто є я». Що можу, що хочу, про що мрію. Вголос сказана проблема вже наполовину вирішена. І проблема, на яку ми дивимося збоку, має зовсім інше наповнення. Дітям-учасникам тренінгу психолог надає основи підготовки до майбутнього життя з недитячими проблемами.

Важливість ментального здоров'я неможливо переоцінити. Воно впливає на все: як ми думаємо, поведимося, що відчуваємо. Це впливає на наше ставлення до себе та інших. Бібліотека і надалі буде проводити систематичну комплексну роботу з формування позитивного ментального здоров'я дітей, сімей з дітьми та всіх, хто цього потребує.



Ірина ТАЦАКОВИЧ, директор Івано-Франківської обласної бібліотеки для дітей, заслужений працівник культури України

Від стресу до ресурсів: спільні ініціативи дитячої бібліотеки та психолога

Дитячі бібліотеки – це не лише місця для читання та навчання, вони є центрами розвитку, де ментальне здоров'я молодих читачів посідає ключове місце. Співпраця бібліотекарів із психологами в цьому контексті є надзвичайно важливою, оскільки вони разом можуть створити програми та заходи, спрямовані на підтримку емоційного благополуччя дітей.

Проведення заходів із психологами в дитячій бібліотеці є чудовою можливістю для дітей та батьків підвищити свій рівень освіченості стосовно ментального здоров'я. Спільні лекції, семінари та тренінги дозволяють розглянути різні аспекти емоційного здоров'я, навчитися впізнавати та реагувати на різні емоції, а також надати корисні практичні поради щодо подолання стресу та тривоги.

Крім того, бібліотекарі та психологи можуть спільно розробляти різноманітні креативні заходи, такі як театралізовані вистави, ігрові сесії або творчі майстер-класи, спрямовані на підвищення емоційної грамотності та соціальних навичок у дітей.

Крім проведення спеціалізованих заходів, бібліотекарі Івано-Франківської ОБД впроваджують у свою роботу елементи психологічного супроводу, наприклад, створення «куточків емоційного здоров'я», де діти мають змогу читати книги із психології, виконувати творчі завдання або просто спілкуватися з бібліотекарем про свої почуття.

❖ Казки для дітей про війну

Це може звучати моторошно, втім, це насамперед казки з притаманною для них добротою та вірою в хороше. Дослідження свідчать, що казки про

війну можуть мати позитивний вплив на ментальне здоров'я дітей. Ці історії допомагають зрозуміти складні аспекти конфліктів, а також розвивають емпатію та сприяють формуванню внутрішньої сили. Через відображення героїзму, взаємопідтримки та розв'язання конфліктів мирним шляхом, казки стимулюють розвиток позитивних цінностей та допомагають дітям керувати своїми емоціями під час стресових ситуацій.

У рамках святкування Всесвітнього дня казки та щастя читачі мали чудову нагоду зануритися у світ казкових історій. А драматичні читання психологічних казок про війну для дітей не лише розважають, а й дають важливі життєві уроки. Однією з таких неперевершених казок, яка оживала перед очима дітей, була «Дивна весна» від визнаного письменника Олега Михайлова. Захопливу читанку цієї та інших казок провела видатна акторка Івано-Франківського національного драматичного театру імені Івана Франка, заслужена артистка України Надія Левченко. Її майстерність та емоційна виразність перенесли маленьких слухачів у захопливий світ пригод та важливих відкриттів. Приємним доповненням до читань була анімація, яку підготувала вправна спеціалістка Ольга Максимів. Її робота дозволила казковим персонажам стати ще ближчими та реальнішими для дітей, а образи історій — ще більше запам'ятатися.

Таке враження від зустрічі з казкою, мистецтвом і добром надовго залишиться у серцях маленьких глядачів. Дякуємо всім, хто долучився до цієї надзвичайно важливої події, сприяючи розвитку уяви та душевного зростання наших дітей.

❖ Проєкт «Emergenza Ucraina»

2023 року бібліотека долучилася до проєкту «Emergenza Ucraina», що реалізується за підтримки італійського уряду в рамках українсько-італійського проєкту місії Калькутта у співпраці із Івано-Франківською Архієпархією УГКЦ. Заходи під назвою «Жіночі посиденьки» проводяться для дружин військових і всіх, кому потрібні заняття з психологами. [#Жіночі_посиденьки](#)

На першому занятті із назвою «Жіноча конкуренція: заздрість, успіх, визнання, дружба» для учасниць ГО «Дружина Воїна» жінки «розпакували» заздрість, знайшли її приховані мотиви і потреби, а ще побачили, що за маскою конкуренції та заздрості ховається багато різних емоцій (таких як інтерес, злість, захоплення, розчарування, радість за успіхи інших, образа і печаль). Дівчата створили на основі заздрості стійку і дуже цікаву вежу, поринувши у світ арттерапії. Завдяки емоціям можна навіть створити казку «Шлях до успіху», знайти друзів і отримати підтримку, пройти свій нелегкий, але потрібний шлях вдосконалення і досвіду.

«Коли все дістало... і що з цим робити?». Про це поговорили на другій зустрічі в рамках проєкту.

«Яка я жінка? Мій образ жінки. Чим я приваблюю інших» стала темою третьої зустрічі на якій учасниці мали можливість проговорити теми жіночності; дослідити свої здібності, вміння, ресурси та потреби в різних сферах життя; усвідомити власні життєві цінності, переосмислити їх; відшукати свій образ жіночності; виразити свою жіночність за допомогою арттерапії.

Одним із найбільш цікавих та результативних тренінгів став *«Конфлікти з підлітками та в родині»*. Жінки пригадали себе дитиною, підлітком, юнкою завдяки практиці «Історія мого життя», побавилися в гру «Краще за цукерки» разом із дітьми та малювали колективним малювальником для більшої співпраці, спробували практику «3 хвилини» і навіть отримали свою картку сили.

Попрацювали з лінією часу, з усвідомленням минулого досвіду, який дає можливість позбутися непотрібного багажу, «пробачити і відпустити», дослідити власні ресурси для кращого розуміння своїх дітей. Ми і співали, і розвивали міміку, вчилися просити допомогу у виконанні завдання.

❖ **Проєкт підтримки психічного здоров'я «Розквітай».**

У другій половині 2023 року в бібліотеці започатковано Проєкт

підтримки психічного здоров'я «Розквітай». Цей інноваційний проєкт включає в себе тематичні тренінги, спрямовані на зміцнення психічного здоров'я як у дорослих, так і в дітей. Важливість цього проєкту важко переоцінити. У теперішній час стрес, тривога та депресія стали пандемією, що впливає на життя мільйонів людей. Його мета — забезпечити населення необхідними інструментами та знаннями для ефективної підтримки свого психічного здоров'ям. Він спрямований на попередження виникнення психічних проблем, а також на надання підтримки тим, хто вже стикається з ними. Метою проєкту є створення сприятливого середовища, де кожна людина може вільно обговорювати свої емоції, здійснювати саморефлексію та отримувати необхідну підтримку в складних ситуаціях.

До співпраці були залучені Валерія Легка, психолог з 15-річним досвідом, арттерапевт, ігропрактик і казкотерапевт, консультант у методі позитивної психотерапії, психосоматики, спеціаліст у роботі з метафоричними картами, та Наталія Михайлів, психолог. Розпочали проєкт із циклу занять та тренінгів безпосередньо для працівників бібліотеки.

«Пошук внутрішніх ресурсів» став першою темою циклу взаємодій для працівників бібліотеки. Ресурси – це наші життєві опори, які дозволяють забезпечувати основні життєві потреби: виживання, безпека, фізичний комфорт, самореалізація в соціумі. Ресурси дають можливість жити та рухатись далі, незважаючи на всі труднощі. Психологині запропонували дієві техніки та методи «зцілення» для відновлення внутрішніх ресурсів – піклування про себе, розвиток стресостійкості, пошук внутрішніх ресурсів. Це те, на що ми виділяємо час, те, що ми робимо усвідомлено й зважено, те, що дає нам енергію. Всі разом ми вчилися долати стресові ситуації, релаксувати, шукали нові методи для відновлення внутрішніх ресурсів.

«Причини та наслідки професійного та емоційного вигорання працівників» – наступна розповідь психологині в рамках проєкту. Учасники тренінгу зрозуміли важливість піклування про власний емоційний стан і

засвоїли стратегії запобігання вигоранню. Лекція та практичні вправи були насичені корисною інформацією, яка допоможе учасникам підтримувати своє психічне здоров'я на високому рівні.

Для підлітків 12-15 років були організовані заняття за Програмою «5 кроків до дружби з емоціями». Це ключ до кращого розуміння світу емоцій та їхнього впливу на наше життя. Усе починається з першого кроку, де ми розуміємо, що таке емоції, як вони відрізняються від почуттів та відчуттів, і чому емоційний інтелект такий важливий.

Чи можете ви уявити людину, яка ніколи не сміється, не плаче, не сердиться, не боїться? Мабуть, ви скажете, що таких людей не існує. У різні моменти життя ми сміємося, радіємо, плачемо. Радість, сум, страх, здивування – це емоції, якими ми реагуємо на події. Емоції допомагають нам зрозуміти одне одного, завдяки емоціям можна дізнатися про настрій людей. Саме про емоції говорили із учнями-ліцеїстами на тренінгу «Що таке емоції? Емоції, почуття та відчуття. Поняття про емоційний інтелект» з психологом, ігропрактиком, казкотерапевтом. Діти в ігровій формі вгадували емоції, самостійно створювали психологічні казки і грали в емоційні ігри.

Емоції – це наші внутрішні реакції на зовнішні події, і вони грають ключову роль у нашому психологічному благополуччі. У дитячій бібліотеці ми створили простір, де діти вивчають та розуміють свої емоції, виражають їх і навіть навчаються керувати ними. На наших психологічно-розвивальних заняттях ми разом з учнями ліцею № 3 Івано-Франківської міської ради досліджуємо світ емоцій. Ми обговорюємо, що робить нас щасливими, як переживати складні емоції та як знаходити внутрішню рівновагу.

❖ Простір успішного підлітка 2.0.

У березні 2024 року стартував унікальний курс «Простір успішного підлітка 2.0.». Курс для тих, хто хоче бути впевненим у собі, усвідомленим у своїх емоціях та діях, підготовленим до дорослого життя і відкритим до змін. Перше заняття пройшло під назвою «Розвиток емоційного інтелекту: емоції

важливі». Відбувся майстер-клас «Емоції, почуття, стани». Їх мало знати, з ними потрібно дружити. Відкривали світ своїх емоцій та почуттів за допомогою ігрових методів. Граючись, легко і просто вивчали емоційний інтелект (EQ), а саме: розуміння і управління власними емоціями, розуміння емоцій інших та налагодження стосунків із ними. Також завдяки майстер-класу підлітки розвивали креативність та сміливість; отримали навички спілкування і розуміння емоцій однолітків; розвивали творчість та щирість у розкритті власних емоцій.

У рамках курсу відбулося заняття у формі гри-нетворкінгу «Моя стратегія виживання у конфліктах», під час якого досліджували свої ролі і стратегії, які використовуємо у комунікації та взаємодії одне з одним, побачили, які стратегії працюють у конкуренції та конфлікті.

«Впевненість в собі – основа особистості». На занятті розмовляли про те, як формується наша самооцінка та як вона впливає на наше життя. А ще про те, що таке самоцінність, як сформувати позитивну самооцінку та не дозволяти невдачам та думкам інших людей на неї впливати. Ще учасники дізналися, які переконання є ключовими для формування здорової самооцінки, а які заганяють нас у «пастку» невіри в себе.

Через книги та гру ми стимулюємо дітей виражати свої почуття та вміти говорити з іншими про них. Це допомагає їм зрозуміти себе та інших людей, а також збільшує їхню емпатію та соціальну компетентність.

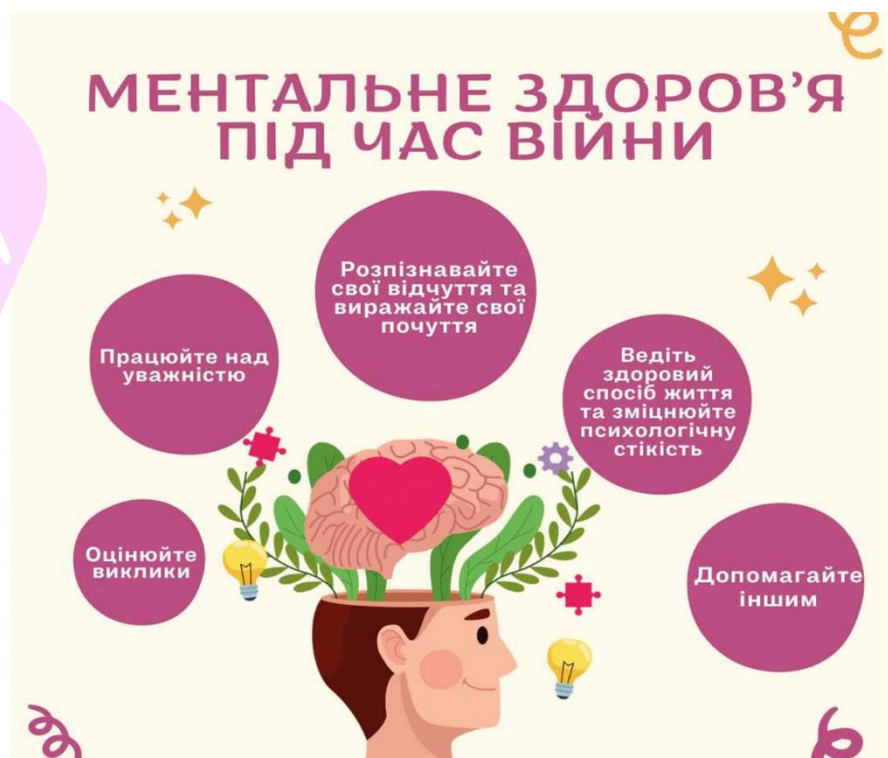
У дитячій бібліотеці ми віримо, що розуміння та вираження емоцій – ключові компоненти ментального здоров'я. Працюючи разом, ми надаємо дітям можливість рости, розвиватися та бути собою у світі емоцій та можливостей.

Щастя. Як ми його розуміємо? Чому ми звертаємося до цієї теми? Насамперед, тому що, мабуть, немає такої людини серед нас, яка б не хотіла бути щасливою. Кожна людина на Землі хоче бути щасливою. Але давайте замислимося: що таке щастя? Хтось хоче бути багатим і знаменитим, хтось –

сильним і красивим, хтось – мудрим... Поняття щастя нескінченно різноманітне, але що ж потрібно людині для щастя? Здавна людство шукає відповідь на це запитання. Але чи всі знають, як цього досягти? Тож ми спробували на круглому столі «Як відчувати щастя у житті, натхнення і захват. Дозвіл на щастя» з'ясувати, що таке щастя, висловити свої думки, а також дізнатися, що потрібно для того, щоб бути щасливим.

Отже, дозвольте мені закінчити мою розповідь висновком, що щастя – це нестандартний шлях, який кожен з нас прокладає своїми власними діями та вибором. Відкривши для себе істинність та глибину своїх почуттів і бажань, ми можемо знайти внутрішню рівновагу та щастя у житті. І це завдання, яке ми всі здатні виконати, якщо будемо працювати над собою та над своїм оточенням.

Узгоджена робота бібліотекарів Івано-Франківської ОБД і психологів сприяє створенню безпечного та підтримуючого середовища, де кожна дитина може розкрити свій потенціал та зберегти своє ментальне здоров'я. Це спільне прагнення до забезпечення добробуту та гармонії у дитячому середовищі, що робить наші бібліотеки особливими місцями для розвитку молодого покоління.



Оксана КОТОВА, заступник директора із загальних питань Кіровоградської обласної бібліотеки для дітей ім. Т.Г. Шевченка

Діти війни: психологічна допомога в стінах бібліотеки

З початку широкомасштабної збройної агресії росії проти України бібліотеки для дітей трансформувалися та набули суттєвої ролі в культурному, історичному, психологічному, освітньому розвитку суспільства. У своїй діяльності бібліотекарі постійно урізноманітнюють та розширюють соціальне партнерство. Ключовим напрямом роботи залишається підтримка і розвиток читання. Та в часи війни Кіровоградська обласна бібліотека для дітей ім. Т. Г. Шевченка стала ще і територією успішної соціально-психологічної адаптації для вимушено переміщених громадян України, особливо для дітей, адже саме вони зазнають найбільших труднощів соціального і психоемоційного характеру, пов'язаних зі зміною місця проживання та звичного кола спілкування, особливо, якщо така міграція спричинена війною.

Один із головних інструментів адаптації ВПО – це психологічна підтримка, адже чимало з них пережили травмувальні події та втрати. Вона може містити індивідуальні консультації з психологом, групові заняття з підтримки та терапії, а також роботу з громадськими організаціями. Всі ці напрями поступово увійшли в щоденну практичну діяльність бібліотеки.

У листопаді 2022 року у відділі дитячого та сімейного читання було відкрито Дитячу точку «Спільно» за підтримки Дитячого фонду ЮНІСЕФ Україна, що більше року активно та творчо працювала у стінах бібліотеки. Діти та їхні батьки (як ВПО, так і місцеві мешканці) залучалися до бібліотечних заходів, до розвиваючих ігор, творчих майстерок, занять із мінної безпеки. Психолог та лікар допомагали родинам впоратися з різними стресовими ситуаціями, проводили практичні консультації, давали поради, як стати більш стійкими, як відрізнити тимчасові емоційні труднощі від ситуацій,

коли необхідна допомога фахівця, і як батьки, своєю чергою, можуть допомогти дітям повернутися до нормального життя після важких випробувань.

Із листопада 2022 року бібліотека співпрацює з БО «Благодійний фонд «Безпечне майбутнє» (місто Кропивницький), з якою реалізує проєкт Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) «Швидке реагування в Кіровоградській області для задоволення потреб дітей та їхніх опікунів, у тому числі внутрішньо переміщених осіб, які постраждали внаслідок війни в Україні». В рамках реалізації проєкту в бібліотеці було організовано Батьківський клуб, локацію для якого організували у відділі підліткового читання у творчому просторі «Бібліохаб 11+». Щотижня в рамках роботи клубу проходять заняття освітнього, арттерапевтичного, дозвілєвого характеру, різноманітні майстер-класи, тренінги для батьків, спільні активні ігри та програми для родин. Із батьками зустрічаються психолог та інші спеціалісти. Крім тематичних засідань, у рамках проєкту проходять родинні свята, концертно-розважальні програми.

2023 року бібліотека приєдналася до реалізації проєкту «Діти України і війна. Кропивницький» спільного з ГО Обласний жіночий інформаційний центр, Кіровоградською обласною універсальною науковою бібліотекою ім. Д.І. Чижевського, бібліотеками Кіровоградської та Олександрійської МЦБС. Реалізація проєкту здійснюється за підтримки ГО «Соціальне здоров'я» та Міжнародної організації Worldwide Orphans (WWO). Проєкт допомагає змінити на краще життя вразливих дітей, сімей та спільнот, адаптуючи програми Element of Play® Learning Spaces, Music и Storytelling до нашої дошкільної освіти, набуття навичок дітей, задоволення їхніх потреб з метою пом'якшення негативних наслідків стресу та травм на розвиток у ранньому дитинстві, здійснення психологічних змін і реабілітації родин, які опинилися в складних життєвих обставинах. Щотижня в рамках проєкту бібліотечні фахівці відділу дитячого та сімейного читання, які пройшли спеціальні

навчання, проводять розвиваючі заняття для групи дітей. Саме книжкові історії і казки виступають для дітей хорошим засобом підготовки та психологічного розвантаження. Крім цього, застосовуються також інші інструменти: ігри, музичні руханки, малювання, ліплення, різні майстерки.

За роки війни склалася тісна співпраця бібліотеки з волонтерами Кіровоградської обласної організації Товариства Червоного Хреста України в рамках проєкту психосоціальної підтримки за сприяння Данського Червоного Хреста. Двічі на тиждень волонтери цієї організації проводять заняття з дітьми на базі бібліотеки. Під час вправ волонтери вчать дітей правильно дихати і цим самим заспокоюватися, вивільняти негативну енергію та наповнюватися добром та світлом, усувати психологічний дискомфорт за допомогою безпечних способів вираження негативних почуттів та агресії. Справжнім порятунком у подоланні страху дітей є заняття, на яких волонтери вчать дітей бути впевненими, самостійними, безстрашними, проводять вправи на підвищення самооцінки, розвиток впевненості в собі та самопізнання. У творчій частині занять (майстерках) виготовляють різні поробки, зігріваються ароматним чаєм і піднімають настрій солоденьким та грають в активні ігри. Невимушена атмосфера спілкування та творчості залучають все більше охочих взяти участь у таких заходах.

Із нагоди Міжнародного дня волонтера колектив бібліотеки отримав Подяку від Кіровоградської обласної організації Товариства Червоного Хреста України. Приємно усвідомлювати, що наші спільні зусилля допомагають українським дітям долати труднощі, спричинені війною та емоційно відпочивати в бібліотеці.

Дитяча бібліотека – це вільна територія спілкування. Тут сприймають дитину без штампів шкільної освіти, тут все для дитини і заради неї – від книжкової виставки до масового заходу. В таких умовах вільніше почуваються не лише діти – легше працювати і психологу, тому що він не обтяжений жодними директивами та інструкціями, він може завжди бути на боці дитини.

У творчому просторі «Бібліохаб 11+» відділу підліткового читання було організовано цикл зустрічей із психологами чеської гуманітарної організації «People in need» («Людина в біді»), які активно пішли на співпрацю та допомогу усім, хто бажає психологічної підтримки. Низку індивідуальних занять проведено для дітей з родин ВПО. Заняття проходили в невимушеній атмосфері, де підлітки вчилися долати труднощі за допомогою арттерапії. Крім цього, психологи організації запропонували проводити такі заняття і для фахівців бібліотеки. З вересня 2023 року один раз на тиждень на початку робочого дня бібліотекарі спільно з психологом працюють з метафоричними картками, малюють пальчиковими фарбами, виконують дихальні вправи. Все, щоб налаштуватися на продуктивний робочий день. Ці заходи проводяться за фінансової підтримки американського народу в рамках реалізації проекту ДОВІРА.

Враховуючи напрацьований досвід роботи бібліотеки у цьому напрямі та налагодження нових партнерських зв'язків, ініціативною групою фахівців відділу підліткового читання разом із психологами та фахівцями артстудії «СОВА» розроблено авторський проєкт «Бібліотечний Артпростір «Відкрий себе»». Реалізацію проєкту розпочато 2024 року. За допомогою арттерапії намагаємося долати негативні наслідки війни на ментальне здоров'я українських родин, інтегрувати родини ВПО у місцеву громаду. Проєкт створений для дітей, що переміщені до нашого міста через активні воєнні дії, що ведуться в їхніх громадах на сході, півночі та півдні України, але до участі у заходах залучаються також діти місцевих користувачів бібліотеки.

За часи війни набув популярності Недільний кінозал, який організовано у виставково-презентаційній залі бібліотеки. Кінотеатрів економ-класу, а тим більше безкоштовних кінозалів, в Кропивницькому не існує. Наша пропозиція щонеділі прийти до бібліотеки і безкоштовно переглянути всією родиною мультфільм, озвучений українською мовою, виявилася доволі затребуваною серед користувачів закладу. Створивши у бібліотеці комфортний

безкоштовний кінозал, ми спростили доступ вразливих категорій мешканців міста до новітньої інформації, а також привернули їхню увагу до нових можливостей сучасної бібліотеки. Емоційно відпочити, почитати сучасну дитячу книжку, зарядитися позитивною енергією, створити поробку власними руками, пограти в настільні ігри чи відвідати тренінг – все це можуть зробити наші користувачі, завітавши на вікенд до бібліотеки.

Кожен працівник бібліотеки прагне, щоб наші юні читачі, а також нові члени кропивницької громади почувалися у бібліотеці та місті комфортно і безпечно. Ми завжди готові до нової комунікації на користь дітей, постійно розвиваючи грані соціального партнерства та співпраці з різними громадськими організаціями, фондами, щоб мати можливість реалізовувати нові проєкти та запроваджувати сучасні форми роботи закладу.



*Ірина ГОЛЕНКО, заступник директора Миколаївської
обласної бібліотеки для дітей ім. В.О. Лягіна*

Діти – насамперед! Важливість психологічної допомоги у бібліотеках Миколаївщини під час війни

Війна завжди залишає по собі сліди у психіці людини. Вона створює стресові ситуації, породжує тривогу, почуття небезпеки та відчуття безпорадності. У такий час надзвичайно важливо мати доступ до психологічної підтримки. І це важливо не лише для військовослужбовців чи їхніх родин. Діти, які зростають у воєнний час, – особливо вразливі. Вони стикаються зі стресом, переляком, можуть втратити своє дитинство і віру в майбутнє. Тому важливо, щоб ми забезпечували психологічну підтримку саме цієї категорії населення.

Із перших днів війни бібліотеки Миколаївщини стали осередками підтримки та допомоги для дітей та їхніх родин. Ми розуміємо, що бібліотека – це не лише про книги, це також про безпечний простір, де можна отримати знання, інформацію, підтримку та відчуття єднання з іншими людьми.

Що роблять бібліотеки Миколаївщини для допомоги дітям та їхнім родинам?

У зарубіжних фільмах та серіалах часто показують, як це звично – відвідувати свого психолога або психотерапевта. Почасти це навіть престижно. В Україні ж така практика, на жаль, не поширена. Можна почути від дорослих – «Усе не настільки погано, щоб звертатися по допомогу», «У мене немає часу», «Це дуже дорого», «Із мене будуть насміхатися» тощо. Проте, коли приходиш до бібліотеки, де є можливість отримати психологічну допомогу, – безкоштовно, у тихій, комфортній атмосфері, у будь-який зручний час, поєднуючи дві справи одночасно, – ставлення дорослих до психології часто змінюється.

Тим більше сьогодні, через життя в умовах війни всі ми тією чи іншою мірою потребуємо психологічної допомоги. Бібліотекарі – не виняток.

Поступово вони самі отримують таку допомогу та набувають певних психологічних знань.

Так із 2023 по 2024 рік більшість працівників обласної бібліотеки для дітей пройшли групові заняття-тренінги за сприяння БО «Благодійний фонд «Голоси дітей». Це дало змогу покращити своє психічне здоров'я, оновити навички спілкування та здобути знання базових основ психологічної допомоги для наших користувачів, навички вирішення різноманітних проблем, роботи в команді та підвищити рівень особистісного розвитку.

Центральна міська бібліотека для дітей ім. Ш. Кобера і В. Хоменка у 2023 році стала учасником проєкту «Організація та проведення психологічних тренінгів» Благодійної організації «Благодійний фонд «IsraAID Ukraine».

Працівники бібліотек для дітей мали змогу відвідати низку цікавих та корисних психологічних тренінгів стосовно стресостійкості, емоційного вигорання, психологічної самопомоги, навичок спілкування та ін.

Але, звісно, діти – насамперед!

Бібліотекарі організують психологічні консультації та тренінги для дітей та їхніх родин.

Центральна міська бібліотека для дітей ім. Ш. Кобера і В. Хоменка та філія № 2 продовжили реалізацію проєкту «Допомога поруч» від Миколаївського благодійного фонду «Вихід», який проводився в межах ініціативи «Термінова підтримка ЄС для громадянського суспільства», яка реалізується ІСАР Єднання у межах стратегічного партнерства з ЄС та у межах проєкту «Ініціатива секторальної підтримки громадянського суспільства України», який реалізовується ІСАР Єднання у консорціумі з Українським незалежним центром політичних досліджень (УНЦПД) та Центром демократії та верховенства права (ЦЕДЕМ).

Використовуючи просвітницькі, психологічні і творчі інструменти та

механізми, проєкт допомагає мешканцям міста (особливо людям з особливими потребами та батькам дітей з особливими потребами) зміцнити психічне здоров'я та ефективно застосовувати здобуті навички в побуті. В межах реалізації цього проєкту працівниками центральної бібліотеки та філії № 2 проводилися заняття, майстер-класи, свята, літературні хвилини.

Проводять арттерапевтичні заняття, які допомагають дітям висловити свої емоції та почуття.

Протягом літа працівники обласної бібліотеки для дітей проводили цілу серію арттерапевтичних занять у Державній реабілітаційній установі «Центр комплексної реабілітації для дітей з інвалідністю «Мрія».

На базі ЦМБ для дітей ім. Шури Кобера та Віті Хоменка та її філіях та в межах співпраці з Благодійною організацією «Благодійний фонд «IsraAID Ukraine» були проведені групові творчі активності з дітьми. Мета – зниження загального рівня стресу у дітей, їхнє психологічне розвантаження шляхом творчих групових занять. У рамках цієї співпраці бібліотеки отримали комплект канцтоварів та приладдя для проведення таких активностей.

На базах обласної бібліотеки для дітей та ЦМБ для дітей ім. Шури Кобера та Віті Хоменка запрацювали театральні об'єднання: літературно-театральна фолькстудія «ГРА» та театральний гурток «У Софіті».

У сучасному світі театральні гуртки для дітей повинні бути невід'ємною частиною їхнього розвитку. Насамперед тому, що це допомагає розвинути емоційний інтелект дитини.

Театр – це вид мистецтва, який стимулює допитливість, аналітичні здібності. Заохочує до пізнання світу, бажання щось з'ясувати та глибше зрозуміти.

Театр задовольняє психологічні потреби дітей і може стати ключовим елементом у формуванні їхньої особистості. Важливим моментом є те, що дитина здобуває колективний досвід. Адже вона – учасник вистави, член команди, частина чогось спільного. З'являється бажання бути кращим,

сильнішим. Артист має можливість реалізувати будь-які свої мрії та втілити їх в улюбленого персонажа.

Завдяки театральним заняттям несміливі діти здобувають впевненість у собі. Галасливі – навпаки стають спокійнішими і навчаються опановувати себе.

Це чудова можливість для формування почуттів, прищеплення правильних моральних принципів. Діти навчаються відчувати радість та смуток, розрізняти добро та зло.

Створюють безпечні простори, де діти можуть гратися, спілкуватися, читати, забути про жахи війни.

У 2022–2023 роках завдяки ініціативі та творчій фантазії художниці Миколаївської обласної бібліотеки для дітей Світлани Туз читальні зали бібліотеки заграли новими барвами. Такий знайомий нашим читачам бібліопростір став трішки інакшим – яскравим, дружнім, позитивним. Відділ обслуговування учнів 5-9 класів тепер прикрашають цікаві хвилясті та геометричні зображення. Відділ обслуговування дошкільників та учнів 1-4 класів тішить погляди маленьких читайликів милими зображеннями сучасних українців та україночок, героїв книжок і мультфільмів. А вхідні двері до книгосховища стали справжньою фотозоною для маленьких читачів та їхніх батьків!

І це ще не все. В межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» під патронатом Олени Зеленської для оформлення куточку психологічної підтримки читачів МОБД за бюджетні кошти у грудні 2023 року було придбано 5 безкаркасних крісел та телевізор «Kivi 55».

2024 року бібліотека отримала у подарунок від благодійної організації «Благодійний фонд «Голоси дітей» ще 10 м'яких крісел-мішків та мікшерний пульт для проведення виїзних заходів бібліотеки. Це додало неабиякої привабливості куточкам психологічної підтримки читачів, зробило їхнє перебування у бібліотеці ще комфортнішим.

Крісла-мішки дозволяють дітям зручно вмотитися, створюючи затишну атмосферу для щирих розмов та емоційної розрядки, розслабитися та зануритися у чарівний книжковий світ.

Ще 2023 року у Миколаєві відкрилися два дитячі простори «Спільно» від ЮНІСЕФ. На базі двох міських бібліотек (ЦМБ ім. М. Кропивницького та дитячої бібліотеки-філії № 6 ЦМБ для дітей ім. Шури Кобера та Віті Хоменка) облаштували ігрові кімнати, де юні мешканці міста відтепер мають змогу знайти цікаві заняття, розваги та іграшки, весело та з користю провести свій час.

Дитячі простори відкриті щодня з 09:00 до 18:00, без вихідних. Вхід безкоштовний для всіх охочих. Але тут не лише розваги. З дітьми займаються логопед та психолог, для маленьких читачів організують майстер-класи, навчальні заходи з працівниками ДСНС та Патрульної поліції, читають книжки тощо.

У 2023 році ЦМБ для дітей активно співпрацювала з Миколаївським академічним обласним театром ляльок. На базі бібліотеки відбулась низка цікавих лялькових вистав.

Надають інформаційні ресурси батькам про те, як допомогти дітям впоратися з психологічними травмами, тривогами тощо.

На початку 2024 року в межах проекту «Валізка з книжками» від Goethe-Institut за підтримки МЗС Німеччини обласна бібліотека для дітей отримала справжню валізку-сюрприз. Такі валізки отримали ще 250 бібліотек України, у цей перелік потрапили 6 бібліотек Миколаївщини (Новобузька публічна бібліотека для дітей комунального закладу «Новобузька публічна бібліотека», КЗ «Баштанська публічна бібліотека», Христофорівська сільська бібліотека-філія КЗ «Баштанська публічна бібліотека», Комунальний заклад «Бібліотечна мережа м. Вознесенська», Комунальний заклад «Публічна бібліотека Галицинівської сільської ради», Центральна міська бібліотека ім. М.Л. Кропивницького).

Зазвичай, валізка переважно асоціюється з пригодами та радістю знайомства з незвіданим. Утім, для більшості українців в останні два роки вона стала символом важкого рішення – залишити свою рідну домівку у пошуках безпеки.

«Валізка з книжками» – це проєкт, призначений для дітей, батьків, вчителів та бібліотекарів. Експертки з дитячої літератури відібрали 22 книжки, які допомагають дітям потоваришувати зі своїми емоціями та обговорити те, що їх турбує, через книги.

Окрім книжок у наборі є сенсорні іграшки, розмальовки та посібник відомої психологині Світлани Ройз та психотерапевта Удо Бера з порадами щодо роботи з дітьми, які пережили досвід війни: як вміти їх підтримати та пояснити складні речі простою мовою.

Співпрацюють із психологами, фахівцями з психічного здоров'я та іншими організаціями, які надають допомогу дітям.

У 2023 році в обласній бібліотеці за сприяння БО «Благодійний фонд «Голоси дітей» та Міжнародного комітету порятунку в Україні (IRC) проводились і проводяться психологічні заняття, тренінги з психологічної та психосоціальної підтримки як для дітей та батьків-мешканців нашого міста, ВПО, так і для працівників бібліотеки.

У бібліотеці-філії № 7 ЦМБ для дітей ім. Шури Кобера та Віті Хоменка працював клуб психосоціальної підтримки дітей «Територія довіри». З березня і до кінця червня з дітьми в бібліотеці працювали психологи за програмою психосоціальної підтримки дітей (СЕН), у реалізації якої надавав допомогу Міжнародний комітет порятунку (IRC).

В умовах війни кожна дитина, яка отримує психологічну підтримку, кожен батько та мати, які отримують поради щодо того, як допомогти своїм дітям, кожен підліток, який може відволіктися від стресу під час культурно-освітнього заходу – це крок до побудови стійкого суспільства, яке вміє долати випробування та рости завдяки ним.

Ментальне здоров'я дітей: об'єднані спільними зусиллями

Ми віримо, що спільними зусиллями зможемо допомогти дітям Миколаївщини подолати психологічні травми, спричинені війною та зростити нове покоління здоровими, щасливими та успішними людьми.

Адже діти – це наше майбутнє! Їхнє психологічне здоров'я – це наш спільний пріоритет! Ми повинні зробити все можливе, щоб допомогти їм пережити цей складний період. А ми завжди поруч!



*Ольга КРИЖАНОВСЬКА, в.о. директора КЗ
«Херсонська обласна бібліотека для дітей ім. Дніпрової
Чайки» Херсонської обласної ради*

Безпечний простір дитинства: іскорки ментального здоров'я

Для багатьох мільйонів українців слово «війна» – це не просто термін, це буденність їхнього життя. Війна в Україні стала для нас усіх психотравмивним фактором, а особливо для дітей, насамперед тих, які перебували чи досі перебувають у зоні бойових дій. Війна вкрала у них найбезтурботніший період їхнього життя – дитинство, обійми батьків, навчання, дружбу однолітків та ігри. Без винятку кожна дитина в Україні, а особливо діти, що пережили окупацію і залишаються наразі там, стикнулися з великими проблемами соціально-психологічних змін. Вони перебувають в постійній стресовій ситуації: чують пронизливі звуки повітряних тривог, зазнають бомбардувань і втрату рідних...

Херсонська обласна бібліотека для дітей ім. Дніпрової Чайки щодня працює зі своїми читачами, як у офлайн-, так і онлайн-форматі навіть з дітьми на окупованих територіях. З тими читачами, які тижнями сидять у підвалах, які не розуміють, чому це відбувається саме тепер і саме з ними... Біль, сум, страх, стрес, злість, безпорадність, невідомість – лише невеликий перелік усіх тих емоцій і відчуттів, які пережили і продовжують відчувати наші діти. Тож перед співробітниками нашої книгозбірні постали питання, як говорити з дітьми про війну? Як допомогти їм подолати всі її негативні наслідки?

У такій ситуації бібліотека розширила свої функції, шукаючи партнерства із громадськими та благодійними організаціями і фондами, створюючи нові проекти на підтримку ментального здоров'я.

Так, Херсонська обласна бібліотека для дітей ім. Дніпрової Чайки ініціювала проект по створенню культурного креативного простору «Мандрівний хаб стійкості» на Херсонщині, роль якого – повернення наших

користувачів до звичайного, більш-менш психологічно здорового способу життя та покращення їхнього емоційного стану завдяки книзі та читанню.

«Мандрівний хаб стійкості» почав діяти 2023 року як партнерська робота нашої книгозбірні та програми «Психологи на війні». Це були літературні пікніки, творчі майстер-класи, краєзнавчо-пізнавальні квести, і ці події стали засобом для розвитку і розваг дітей та молоді на деокупованих територіях Херсонщини. Заходи спрямовані на психологічну реабілітацію населення, зокрема дітей, що постраждали від наслідків окупації росією Херсонщини, військових дій, затоплення земель через руйнування загарбниками Каховської ГЕС.

https://xobd-news.blogspot.com/2023/08/blog-post_95.html

https://xobd-news.blogspot.com/2024/03/blog-post_18.html

Найефективнішими в подоланні емоційного вигорання дітей стали краєзнавчі ігри у великому «вуличному» форматі, які були розроблені працівниками бібліотеки. Граючись на великому ігровому полі та виконуючи різноманітні завдання, маленькі патріоти не просто демонстрували знання рідного краю, його історії та культурних здобутків Херсонщини, а й непомітно для себе брали участь у груповій терапії з подолання страху спілкування, відновлювали контроль над своїм емоційним станом.

https://xobd-news.blogspot.com/2023/07/blog-post_30.html

https://xobd-news.blogspot.com/2023/07/blog-post_23.html

Наступним кроком у реалізації Програми «Мандрівний хаб стійкості» є робота працівників бібліотеки у дитячих точках «Спільно» в Херсоні, створених за підтримки UNICEF у безпечних, захищених приміщеннях, в укриттях. І головне завдання бібліотекарів – хоча б на годину перетворити це місце на дружній простір для дітей, де можна відпочити, почитати, погратися в розвиваючі ігри, отримати різноманітні поради та консультації. Під час таких зустрічей бібліотекарі реалізують власні програми та проекти на підтримку дитячого читання. Заходи та розваги, які пропонуються відвідувачам саме тут,

спрямовані безпосередньо на книгу, читання та навчання.

https://xobd-news.blogspot.com/2024/03/blog-post_25.html

https://xobd-news.blogspot.com/2023/12/blog-post_25.html

Реалії сьогодення тримають українських дітей у постійній напрузі та страху. А це призводить до стресу та інших негативних емоцій. Та у кожного читача хоча б раз у житті трапляється зустріч, яка залишається в пам'яті на все життя і навіть може змінити читацьку долю, залишивши особливий слід – зустріч з письменниками. Незмінним місцем пам'ятних книжкових побачень є Херсонська обласна бібліотека для дітей ім. Дніпрової Чайки, у якій вже 15 років діє читацький проєкт «Зустрічі без прощань». Завдяки йому діти Херсонщини знайомляться зі справжніми літературними «зірками» України. Війна змінила не тільки наше суспільство, а і культуру, літературу. Всім відомий факт про те, що книжки не лише розвантажують психіку і підіймають настрій, але й надають певних сил у розв'язанні проблем. Особливо, коли проблеми, описані в них, схожі на твої власні. І ось проєкт «Зустрічі без прощань» зараз запрацював у новому форматі. Тепер він допомагає нашим читачам у вирішенні проблем ментального здоров'я за допомогою нової книжки від улюбленого автора, який переживає такий же досвід, як і ти. До вашої уваги декілька прикладів таких зустрічей.

Творчий портрет Юлії Стахівської, української письменниці, журналістки, ілюстраторки. Поезії авторки перекладені англійською, німецькою, італійською, польською та чеською мовами. Юлія Стахівська – учасниця багатьох мистецьких акцій. Її голос часто можна почути під час поетичних читань «Поміж сирен», які відбуваються в Києві.

https://xobd-news.blogspot.com/2024/03/blog-post_28.html

Авторська полицка Марусі Щербини, молодой письменниці і книжкової блогерки. Під час зустрічі читачі познайомилися з новою повістю Марусі Щербини «Яра» (2024 р.) про події сьогодення. Ця історія про сімнадцятирічну дівчину, яка, тікаючи від війни, покинула свій дім і переїхала в інше місто. Там

вона заново будує своє життя: береться за улюблені танці, шукає друзів, закохується, і, рано подорослішавши, допомагає своїй родині справлятися з викликами нового життя. Читачі нашої бібліотеки знаходять у цій історії відгук власних. https://xobd-news.blogspot.com/2024/03/blog-post_87.html

Творчі світи Мар'яни Лелик, української письменниці, поетки, редакторки, літературознавиці. Письменниця з натхненням розповіла історії, які в складний для українців час надихають, зміцнюють віру та дарують надію – «24 віконця. Історії з ароматом Різдва». Вірші поетки увійшли в поетичну збірку «Книга Love 2.0. Любов і війна», яка побачила світ 2023 року. Мар'яна Лелик провела для наших читачів-старшокласників майстер-клас «Секрети успішного виступу». Основний секрет майстерного оратора – «влаштувати» спокій. Для цього порекомендувала техніку самозаспокоєння – «дихання по квадрату», яке спробували виконати діти. Другий секрет – виступ, у який вкладені знання, розум, позитивна енергетика. Разом із авторкою учасники заходу також із задоволенням виконали декілька кінезіологічних вправ, які розслаблюють м'язи та наповнюють енергією.

https://xobd-news.blogspot.com/2024/03/blog-post_7.html

Наступним напрямом підтримки ментального здоров'я наших читачів є цикл заходів з бібліотерапевтичним компонентом «Казки війни».

Під час заходів цього циклу наші користувачі знайомляться з книжками воєнного часу, які можуть допомогти їм безпечно згадати власний досвід воєнних подій, «перепрожити» його разом із книжковими героями і за допомогою казкотерапії зцілитися від можливих травм.

Книжкові історії з терапевтичним ефектом також допомагають нашим читачам відволіктися від подій реальності на деякий час. Подорожуючи сторінками книг, заглиблюючись у світ персонажів та пригод, діти можуть відчувати себе на безпечній відстані від страшних подій, що їх оточують.

Це сприяє розвитку творчості та самовираженню дитини, дає можливість дітям розповісти свою історію, висловити свої емоції та думки

через створення власних оповідань, поезій або листів до персонажів книг.

У роботі на підтримку ментального здоров'я використовуємо і форми візуальної промоції книги. Як приклад – «Діти і війна. Буктерапія у воєнний період», віртуальна виставка-рекомендація.

https://xobd-news.blogspot.com/2023/08/blog-post_31.html

Використання книг та читання у якості ліків не є чимось новим. У нашій інтерпретації це добірки книг, що дозволяють покращити емоційний стан дітей та надати їм сили, щоб пережити складні часи неспокою, допомагають подолати страх та невпевненість у своїх силах. Такі завдання покликана виконувати віртуальна виставка-еліксир «Дитячі книжки СИЛИ».

https://volonteriy-ks.blogspot.com/2024/03/blog-post_27.html

Віртуальна книжкова виставка «Рими до слова війна: букет поезій» присвячена силі римованого рядка. Адже наша поезія – це зброя, що надихає тих, хто захищає Батьківщину, і об'єднує тих, хто в тилу вірить і наближає Перемогу щодня. https://volonteriy-ks.blogspot.com/2024/03/blog-post_59.html

Бібліографічний огляд в інтерактивному форматі «Література миру і війни: що читати сучасному підлітку» пропонує читачам в онлайн-форматі створити віртуальну книжкову виставку, до якої входять оповідання, романи і повісті українських письменників, присвячені темі миру і війни, що видані у 2022-2023 роках.

https://xobd-news.blogspot.com/2024/01/blog-post_15.html

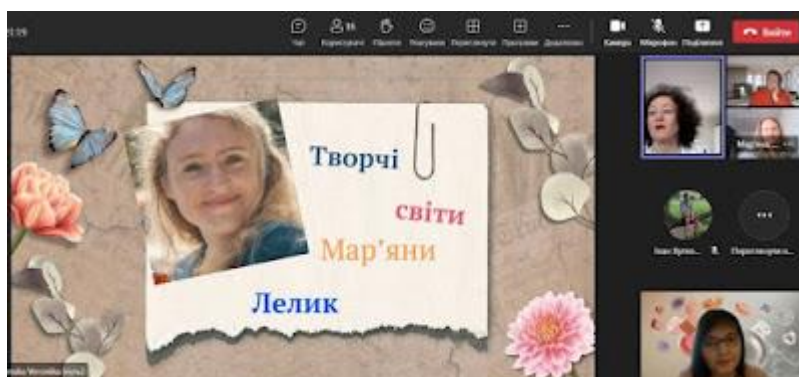
Про книжкові історії, які здатні змінювати життя, читачі говорять з херсонською письменницею Юлією Чернієнко під час бібліотерапевтичних зустрічей. Підлітки отримують цінні поради про те, як втілити свою творчу мрію і розвивати свій талант. Учасники зустрічей знайомляться з рекомендаційним списком сучасної літератури: «Книги, які лікують під час війни...», а Юлія Миколаївна презентує кожен з них, акцентуючи увагу на терапевтичній дії розказаних у них історій.

https://xobd-news.blogspot.com/2024/03/blog-post_21.html

Херсонська обласна бібліотека для дітей ім. Дніпрової Чайки є не лише культурно-мистецьким осередком Херсонщини, а й сучасним простором відновлення ментального здоров'я, що активно продовжує працювати зі своїми користувачами у складних умовах.

Кожен із нас має свій досвід проживання цієї війни. Кожен може розповісти про те, як щодня справляється з викликами і своєю працею допомагає наближати Перемогу.

Віримо в Перемогу, працюємо далі!



*Надія ЧАЙКІВСЬКА, заступник директора
Тернопільської обласної бібліотеки для дітей*

Ментальне здоров'я: бібліотека як простір психосоціальної підтримки та відновлення

Здоров'я – не все, але все без здоров'я – ніщо.

Сократ

Війна зачепила усі без винятку сфери суспільного життя і торкнулася кожного громадянина і мешканця України. Нині бібліотекарі та бібліотеки приймають виклики, породжені війною, та шукають рішення для подолання наявних проблем та загроз. Бібліотеки є безпечними просторами для зустрічей, територією співтворення та порозуміння, тому для усієї бібліотечної спільноти вкрай важливо підтримувати професійні та творчі зв'язки, мати нагоду для зустрічей, обміну ідеями, думками та досвідом.

Нині бібліотеки стали також територією безпеки, психологічного комфорту, просторами з підтримки ментального здоров'я населення.

Згідно з визначенням ВОЗ, ментальне здоров'я – це стан щастя та добробуту, у якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя.

Це означає, що ментальне здоров'я об'єднує здоровий фізичний дух та стабільну психіку людини. Підтримка ментального здоров'я і стабілізація емоційного стану важлива для всіх, і як ніколи – для маленьких українців.

Бібліотека сьогодні є осередком соціальної безпеки дитини, і саме в стінах бібліотеки часто проявляються її психоемоційні стани. Тому вкрай важливо бібліотекарям навчитися піклуватися про ментальне здоров'я своє і своїх користувачів. Зокрема, потрібно знати, як зрозуміти ментальний стан травмованих дітей? Де знайти ресурси, щоб допомогти дитині пережити травму? Як продовжувати долати труднощі війни та жити повноцінним

життям?

На всі ці запитання наша бібліотека намагається дати відповіді і шукає ефективні шляхи підтримки ментального здоров'я дітей, які до нас приходять. Зокрема, з 2020 року у бібліотеці діє програма «Бібліотека обличчям до сім'ї». Метою програми є розвиток дітей раннього віку, психологічна просвіта дітей, підлітків та їхніх батьків, підтримка у формуванні дружніх стосунків у родині, дозвілля та психоемоційне розвантаження для усієї сім'ї.

У рамках програми діє:

- *Студія раннього розвитку «Від малюка до школяра»* для дітей 1-3 та 4-6 р., у межах якої організовується комплекс заходів, спрямованих на всебічний розвиток маленької особистості, адаптацію дітей до дитячого садка і школи, навчання правил поведінки в колективі, отримання знань, вмінь і навичок, необхідних для кожного конкретного віку;

- *Рефлексійно-терапевтична студія «Голос Казок»* для дітей 6-10 років, заняття в якій відбуваються за участі сімейних психологів-практиків і спрямовані на психоемоційне розвантаження дітей, посилення самооцінки та сміливості, розвиток фантазії та креативності, «пробудження» інтересу до читання. На прикладі казкових історій діти вчаться сміливо та впевнено висловлювати свої думки та бажання, долати страхи, казати «ні», коли це вкрай потрібно.

- *Цикл психологічних зустрічей «Розмови з батьками про дітей»*. У складних життєвих ситуаціях діти потребують особливої уваги та любові близьких. Вони часто копіюють емоційні реакції дорослих, тому те, як дорослі реагують на кризові ситуації, є дуже важливим. Робота психологів у рамках програми спрямована на формування у батьків психологічної грамотності та навичок ефективного батьківства.

Теми зустрічей обираються спільно із батьками шляхом опитування з переліку тем, запропонованих сімейними психологами. За аналізом цього опитування до програми заходів на календарний рік увійшли теми, які

відповідали запитам й інтересам учасників зустрічей. Ось деякі з них: Як спілкуватися з дітьми та підлітками в умовах війни; Не хочу до школи або декілька слів про мотивацію; Як зберігати ментальне та емоційне здоров'я під час війни?; Емоційне вигорання; Ресурс. Де його шукати?; Достатньо хороші батьки; Батьки і діти. Спільне дозвілля та інші.

Зустрічі з психологом відбуваються 1 раз на місяць у формі бесід, діалогів, дискусій, обговорень, групових та індивідуальних консультацій з елементами тренінгових вправ, які допомагають батькам краще розуміти своїх дітей, будувати довірливі стосунки з ними, зміцнювати своє психічне здоров'я та ефективно застосовувати отримані навички в сімейному колі.

Важливим є те, що психологічні зустрічі для батьків, як і терапевтичні читання для дітей, є безкоштовними та відбуваються за участі сертифікованих сімейних психологів-практиків.

Майже 2 роки бібліотека працює у Проєкті «Психосоціальна підтримка ВПО» у партнерстві з Тернопільським обласним Товариством Червоного Хреста України. У рамках проєкту відбуваються розвиваючі рекреаційні заняття, терапевтичні читання, арттерапія, які допомагають формувати самооцінку дітей та знижувати напругу їхнього психоемоційного стану. Двоє наших працівників пройшли тренінг і отримали посвідчення волонтерів Товариства Червоного Хреста України. Отримані практичні навички вони активно застосовують під час рекреаційних заходів із дітьми.

Завдяки співпраці в межах Проєкту професійного партнерства «Конструкторське бюро бібліотекарів» у квітні 2023 року наша бібліотека долучилася до роботи у програмі «Діти України і війна» («EOP. Kids. Ukraine»), яка стартувала у Львівській обласній бібліотеці для дітей. Програма реалізовується Міжнародною БО Worldwide orphans (WWO), яка має 25-річний досвід взаємодії із вразливими дітьми. Заняття відбуваються за авторською методикою EOP Lessons, яку запровадила американка Kam Neumann. Element of Play (EOP) – це програма для розвитку дітей раннього

віку.

В Україні Програма впроваджується ГО «Соціальне здоров'я» і розрахована на маленьких українців, які постраждали від російської агресії, отримали травму чи залишились сиротами. Методика, за якою проводиться робота з дітьми, передбачає насамперед читання мотиваційних книг, творчі майстерки на розвиток дрібної моторики рук, різноманітні ігрові активності – пісні, руханки. Все, що допоможе дітям розвиватися, адаптуватися та соціалізуватися, працювати самостійно, в парах і в команді.

В обласній бібліотеці працює 3 групи дітей: 1-3 роки, 4-6 років; 7-10 років. У жовтні 2023 року ми долучили до Програми ще 3 локації у бібліотеках територіальних громад: дитячий відділ Бучацької міської публічної бібліотеки, Збаразьку дитячу бібліотеку та Сектор обслуговування дітей Зборівської публічної бібліотеки.

Для нових членів команди проведено навчальний тренінг «Ментальне здоров'я: робота у програмі «Діти України». Під час навчання з бібліотекарями пропрацьовано усі елементи методики: знайомство (чи вітання), руханка, включення у роботу (вправи на зосередження уваги), смачний перекус, читання книги, обговорення та творчий майстер-клас. Не забули і про КЛІНІНГ – елемент прибирання під веселу музику. А також прощання з новими друзями, щоб наступного разу зустрітися знову.

У вересні 2023 року Тернопільська обласна бібліотека для дітей розпочала реалізацію власного соціально важливого проєкту «Коло добра», що впроваджується ГО «Крим СОС» за підтримки УВКБ ООН. У рамках проєкту у бібліотеці облаштовано сучасний інтерактивний соціокультурний простір «Коло добра», створено умови для інтеграції та адаптації дітей, розвитку, відпочинку та дозвілля задля згуртування та зміцнення комунікації між ВПО та місцевим населенням.

Заходи в рамках проєкту сприяють невимушеному спілкуванню в дружньому колі, інтелектуальному відпочинку для всієї родини, а також

розвитку творчих здібностей у креатив-середовищі.

Фізична активність дітей є одним із важливих елементів ментального здоров'я. Тому під час деяких заходів ми проводимо веселі руханки. Дуже популярним у бібліотеці є наш Кінект-майданчик, на якому діти багато рухаються, спілкуються, вчаться разом долати перешкоди та перемагати. До проведення активних ігор часто долучаємо Тернопільський міський центр фізичного здоров'я, спортивних інструкторів та тренерів.

Психіка дитини дивовижна. З одного боку – вразлива до стресів та подразників. З іншого – неймовірно пластична, легше адаптується до обставин та швидше відновлюється. Завдання дорослого – допомагати дитині постійно підлаштовувати свій ментальний приймач під різні обставини. Якщо робити це правильно та змалку, імовірніше, що дитина виросте емоційно стійкою та стабільною особистістю.



Наталія НАЗАРУК, директор КЗ «Рівненська обласна бібліотека для дітей» Рівненської обласної ради
Іванна ГОЛУБ, бібліотекар КЗ «Рівненська обласна бібліотека для дітей» Рівненської обласної ради

Захистимо найдорожче: психологічна допомога дітям під час війни

У нелегкий час, коли війна ставить перед українцями найважчі випробування, важливо не лише зберігати фізичне здоров'я, а й піклуватися про психологічне благополуччя, особливо молодого покоління.

Під час війни діти – найбільш беззахисна та вразлива категорія населення, що потерпає від психологічних травм і стресу. Смерть близьких, руйнування домівок, вимушене переміщення родини, постійні повітряні тривоги та інші травмувальні події залишають глибокий слід у дитячій психіці. Розуміючи важливість та актуальність проблеми, з перших днів повномасштабного вторгнення Рівненська обласна бібліотека для дітей стала місцем сили та майданчиком для відновлення психічного здоров'я батьків із дітьми, які стали свідками воєнних подій.

17 березня 2022 року на базі книгозбірні стартував проєкт психологічної підтримки «АртОбійМи», ініційований письменницею та психологинею Іванною Голуб. До проєкту на волонтерських засадах охоче долучилися понад двадцять кваліфікованих психологів Рівненщини та студенти-психологи. Перший тренінг було проведено для працівників бібліотеки, які під час війни мають володіти техніками зняття напруги та вміти працювати з людьми у стресовому стані.

У межах «АртОбіймів» щовівторка проводяться заходи, що сприяють психоемоційному розвантаженню – арттерапевтичні заняття для юних рівнян і дітей з переміщених родин, бібліотерапевтичні читання, тренінги у форматі сімейної арттерапії, мінілекції для батьків, індивідуальні консультації.

На заняттях діти із задоволенням виконують запропоновані

психологами арттерапевтичні техніки та методики: малюють восковою та сухою пастеллю, фломастерами, гуашевими фарбами та аквареллю, створюють тематичні поробки з солоного тіста, працюють з колажами та аплікаціями. Арттерапевтичні майстерки проходять в легкій ігровій формі та допомагають дітям висловити свої емоції, самостійно знайти внутрішні ресурси, щоб впоратися із проблемою, яка їх турбує.

Добре себе зарекомендували музикотерапія та лялькотерапія. Для профілактики та корекції страхів дітей, пропрацювання їхніх актуальних негативних емоцій, прийняття неідеальності було проведено групове заняття із виготовлення горищної ляльки. Ефект, якого необхідно досягти при створенні такої ляльки власноруч, – це отримати «стару іграшку», трохи потерту і пом'яту, що ввібрала в себе запахи будинку. Фактично нові іграшки здаються такими, ніби ними активно гралися багато років. Звісно, шиються горищні ляльки не лише для ігор – ними також прикрашають будинок або використовують у якості приємного й оригінального подарунка. Втім, це може бути не лише лялька, але і будь-яка інша іграшка у вигляді тваринки або улюбленого персонажа.

Залюбки юні учасники проєкту долучалися до психологічних ігор, вчилися висловлювати та контролювати свої емоції за допомогою гри, складали власні історії, релаксували з кінететичним кольоровим піском, робили іграшки з синелі та звичайних ниток, створювали театральні маски та працювали з метафоричними казковими картками. Роботи дітей не оцінювалися, психолог та учасники фокусувалися не на результаті, а саме на процесі творчості, адже в арттерапії не буває правильного чи неправильного результату – учасники можуть працювати так, як забажають, і якщо їм раптом щось не сподобалося у результаті чи в процесі творчості, вони завжди можуть відкласти попередню роботу та почати все спочатку.

Запам'яталося учасникам «АртОбіймів» заняття з ілюстраторкою книг, художницею, волонтеркою Анною Іллюк, під час якого працювали над

створенням романтичної листівки та виконували вправи з групової техніки «Казкотерапія». Арттерапевтична методика «Колаж» на тему «Такий я» сприяла формуванню позитивної самооцінки, розвитку художніх здібностей та допомагала виявити креативність і унікальність дитини. Техніка «Метелик» та вправа «Обійми метелика» допомогла їй учасникам розслабитися, позбутися тривоги, надала відчуття безпеки та рівноваги. Робота з пластиліном виховує у дитини посидючість, охайність, прагнення досягати мети, сприяє розвитку уваги та пам'яті. Тож корисним для малечі було заняття з пластилінографії, в межах якого створювали напівоб'ємні картини на поверхні.

Вартий уваги Всеукраїнський проєкт психологічної підтримки «Кімната терапії іграшкою», до якого працівники Рівненської ОБД доєдналися влітку 2023 року. Ця благодійна ініціатива, запропонована командою ГО «Генофонд нації» та Інститутом інтегративної арттерапії, спрямована на мінімізацію травматичного досвіду та підтримку дітей, які постраждали від військової агресії. Дітям та їхнім родинам було запропоновано чудовий інструмент психологічного розвантаження за допомогою лялько- та ігротерапії. У спеціально створеному просторі діти вибирали та залишали собі іграшку, яка стане для них другом, емоційною опорою, сприятиме заспокоєнню та зняттю напруги. Важливо, що вибір іграшки відбувався у супроводі психолога, який проводив з дитиною терапевтичне заняття. Приємно вражали чудові експромти та фантазія дітей, які разом бавилися обраними іграшками. Впродовж трьох місяців «Кімнату терапії іграшкою» відвідали та попрацювали з психологом близько ста осіб.

Декілька років поспіль РОБД тісно співпрацює з Рівненським міським центром комплексної реабілітації дітей з інвалідністю з порушенням опорно-рухового апарату «Крок», вихованці якого залюбки долучаються до заходів соціокультурного проєкту «Book- та арттерапія – вакцина від стресу».

Інтерактивно, з казковою вікториною, театралізованим дійством та майстер-класом з виготовлення подарункових листівок пройшло родинне свято

до Дня Матері. Хороший настрій забезпечили ігротерапевтичний марафон та казкотерапевтична прогулянка, під час яких діти дізналися про авторські та народні казки, читали та вчилися створювати власну казку. Ефективно пройшов фототерапевтичний вернісаж «Подаруй світу посмішку», приурочений до Всесвітнього дня фотографії. Розповідь про історію фотомистецтва, мультфільм «Як роблять фото», знайомство з тематичними книгами, ретровиставка фото- та відеоапаратури зацікавили не лише дітей, а й батьків.

Використовуючи ресурси бібліотеки, апробовано різні форми та методи – робота в групах, індивідуальні та сімейні консультації, просвітницькі бесіди серед молодого покоління та організаторів дитячого читання, бібліотерапія, а також робота з дітьми з особливими освітніми потребами. Щотижня до проведення заходів, що сприяють покращенню ментального здоров'я дітей, долучаються працівники Рівненської обласної організації Товариства Червоного Хреста України, з якими з початку війни укладено Меморандум про співпрацю.

Актуальним для організаторів дитячого читання є підготовлений бібліотекарями бібліографічний інформаційний список «Захистіть найдорожче: психологічна допомога дітям під час війни». Зібрані у виданні матеріали пропонують поради, рекомендації для психологів, педагогів, батьків: як надати психологічну допомогу дітям в умовах війни в Україні, заспокоїти їх у стресовій ситуації, налаштувати на позитив навіть у скрутний час та зменшити тривогу. Подано також корисні інформаційні ресурси про те, де безкоштовно отримати психологічну допомогу дітям під час війни.

Війна залишає важкий слід у наших душах, але ми спільно маємо мінімізувати її негативний вплив на дитину. Фахівці покликані надати психологічну допомогу дітям під час війни, допомогти впоратися з її наслідками, подолати травми та віднайти надію на щасливе майбутнє. Жодна дитина не повинна страждати від війни. Усі українські хлопчики та дівчатка мають право зростати щасливими та здоровими під мирним небом.

*Алла КРАСНОВА, завідувач відділу обслуговування учнів
5-9 кл. КУ «Чернівецька обласна бібліотека для дітей»*

Піклуємося про ментальне здоров'я разом із бібліотекою

У сучасному світі, де темп життя постійно пришвидшується, а рівень стресу зростає, питання ментального здоров'я стає все більш актуальним. Це стосується не лише дорослих, але й дітей, які також відчують на собі тиск шкільних завдань, проблем у сім'ї та оточенні, а особливо, у час війни. Бібліотеки, що традиційно вважаються осередками знань та навчання, відіграють важливу роль у підтримці психічного благополуччя своїх відвідувачів та персоналу.

Бібліотека для дітей може стати справжньою оазою, де юні читачі зможуть не лише знайти цікаві книги, але й отримати підтримку та допомогу у питаннях, пов'язаних із їхнім ментальним здоров'ям. Над цими завданнями працює Чернівецька обласна бібліотека для дітей.

Для підтримки ментального здоров'я читачів молодшого шкільного віку бібліотекою започатковано заняття під назвою «Психологічні хвилинки». Їх проводить психолог, тренер БФ «Право на захист» Каріне Карапетян та бібліотекар I категорії Людмила Войтюк. Психолог розповідає малечі про емоції та як з ними справлятися. Книголюби разом із фахівцем роблять різноманітні вправи, які допомагають визначити настрій та емоції. Діти на заняттях виконують вправи «дощ», «курча» та інші, які допомагають емоційно розвантажитися.

Працівники відділу обслуговування дошкільників та учнів 1-4 класів Чернівецької обласної бібліотеки для дітей до кожного із занять готують добірку книг відповідної тематики, а бібліотекар Людмила читає присутнім книгу для дітей «Лесюня сильніша за вогонь» (автор Андреа Бергер, малюнки Лізи Бюнер, переклад Наталії Кікенбек). Ця книга видана в рамках благодійного книжкового проекту для підтримки людей у надзвичайних

ситуаціях та для покращення травматерапевтичної допомоги. Це історія про розумну лисичку Лесюню, яка, незважаючи на жахливі події (в лісі стається пожежа), вірить у свою внутрішню силу. Діти разом із тренером Каріне обговорюють героїв книги, їхні почуття, емоції, які вони переживали під час пожежі.

Наприкінці кожного заняття діти отримують книжку-ширму «Роби, як курча, і тривоги нема!», де пропонуються вправи «тупочи», «трясись», «співай», «рахуй», «водичку пий», «дмухай» і наліпки, які ілюструють емоції та психологічні поради від БФ «Право на захист».

У Чернівецькій обласній бібліотеці для дітей для бібліотекарів спеціалізованих бібліотек для дітей та бібліотек ТГ області у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» та проєкту «Послуги з підтримки психічного здоров'я та психосоціальна підтримка для постраждалого від конфлікту населення України» Благодійного фонду «Право на захист» відбувся цикл тренінгів з ментального здоров'я на теми:

1. Вправи на створення психологічного комфорту дітей «Я та мої емоції»
2. Тренінг із психоедукації та емоційної стабілізації «Дбаємо про ментальне здоров'я читача»
3. Групові заняття з психоедукації «Стрес та тривога: як вберегти ментальне здоров'я»

Мета тренінгів:

- ✓ підвищення усвідомленості про важливість ментального здоров'я та методів збереження його;
- ✓ навчання ефективних стратегій управління стресом та підтримці психологічного благополуччя;
- ✓ розширення набору навичок ыз надання психологічної підтримки та взаємодопомоги.

Завдання тренінгів:

- ✓ ознайомлення з базовими поняттями та принципами ментального

здоров'я;

- ✓ навчання ефективних стратегій самозахисту та відновлення емоційного ресурсу;
- ✓ розвиток навичок емоційної грамотності та міжособистісного спілкування;
- ✓ навчання технік саморегуляції та емоційного самопізнання;
- ✓ поширення інформації про ресурси та послуги, доступні для підтримки ментального здоров'я;
- ✓ створення сприятливого середовища для відкритого обговорення та підтримки емоційного самопочуття.

Тренінги провели тренери-фасилітатори, психологи БФ «Право на захист» Каріне Карапетян та Тетяна Альберті. Тренінги розпочиналися із домовленості щодо робочого процесу, претесту, а закінчувалися зворотнім зв'язком від учасників та посттестом. Кожен захід тривав 4-4,5 години. Ці тренінги спрямовані на покращення якості життя та психологічного благополуччя як працівників бібліотек, так і користувачів.

Тренінг на тему «Вправи на створення психологічного комфорту дітей «Я та мої емоції»» полягав у тому, щоб допомогти зрозуміти свої емоції та навчитися ефективних стратегій для створення психологічного комфорту для себе та свого оточення. Бібліотекарі вчилися розпізнавати різні емоції, правильно виражати їх та реагувати на них. Учасники дізналися, як можна допомогти дітям у кризовій ситуації, які техніки та способи емоційної стабілізації дітей можна використовувати. Корисними були поради психологів, як правильно працювати з різними віковими категоріями дітей, обговорили особливості їхньої психологічної поведінки, емоції та кризовий стан, як підтримувати ментальне здоров'я читача. Тренінг включав практичну частину, на якій бібліотекарі навчалися вправ та ігор, які можна використовувати у роботі з дітьми. Це такі вправи як «Колір мого настрою – створюємо квітку», «Казка з мішечка», техніки арттерапії тощо.

Тренінг на тему: «Стрес та тривога: як вберегти ментальне здоров'я своє та інших» був спрямований на стабілізацію власного ресурсного стану та можливість підтримати, розуміти емоційний стан читачів-дітей, які переживають стрес, дітей ВПО, осіб, які постраждали від війни.

Тренери ознайомили присутніх із методами саморегуляції для виходу з емоційного напруження; інструментами, які допоможуть стабілізувати стан під час стресу; особливостями спілкування, які притаманні людям у стресовому стані; допомоги іншій людині стабілізувати власний стан під час стресу тощо. Під час тренінгу бібліотекарі разом із психологами виконали декілька вправ, спрямованих на визначення емоційного стану та реакції людини в стресовій ситуації. Отримані знання виявилися дуже корисними як для особистого розвитку кожного учасника тренінгу, так і для ефективної роботи з читачами-дітьми у бібліотеці.

На тренінгу з надання першої психологічної допомоги присутні дізналися, як знаходити підхід у кризових ситуаціях, що буде безпечним для себе та інших; як ефективно спілкуватися та підтримувати людей, які переживають стрес або психологічну реакцію на кризову ситуацію; а також про те, як надавати першу психологічну допомогу, уникаючи подальшої травматизації людини у стресовому стані та інші аспекти.

Бібліотекарі разом із психологами провели декілька вправ та ігор, які допомогли аналізувати власні навички з надання першої психологічної допомоги. Ще одним важливим аспектом надання першої психологічної допомоги є розуміння межі підтримки, яку можна надати, та уміння спрямувати людину у стресовому стані для отримання більш спеціалізованої допомоги, коли це необхідно. Отримані знання є дуже корисними для всіх учасників тренінгу. Також навички з надання першої психологічної допомоги важливі під час роботи з читачами.

Учасники тренінгів отримали сертифікати, роздатковий матеріал. А саме: флаєри, брошури, плакати, роздруківки із вправами та книгу-порадник

«Психолог на зв'язку» для людей, які обирають жити Життя у війну.

Книгу «Психолог на зв'язку» створено на основі досвіду кризових психологів та психотерапевтів Служби турботи про психічне здоров'я БФ «Право на захист» за авторством Анни Могильник та Марії Яцухненко. Електронну книгу «Психолог на зв'язку» від БФ «Право на захист» можна безоплатно завантажити в форматах PDF – <https://cutt.ly/dwEk05sF> і EPUB – <https://cutt.ly/vwEk2QMD>. Видання стане опорою та підтримкою у самопомозі тим, хто має обмежений доступ до психологічної підтримки та буде корисним широкому колу читачів, які цікавляться психічним здоров'ям.

Із 2022 року Чернівецька обласна бібліотека для дітей активно співпрацює з Міжнародною гуманітарною організацією Save the Children, яка проводила спільно з працівниками бібліотеки для користувачів, дітей ВПО, вихованців Центру соціально-психологічної реабілітації дитини арттерапевтичні заходи, спрямовані на покращення емоційного стану дитини, розвитку дрібної моторики та творчого мислення; ораторських навичок та самовпевненості. Save the Children подарувала учасникам зимового табору, який діяв у бібліотеці у січні 2022 р., наплічники з психологічно-розвантажувальними іграми.

Із 2022 р. бібліотека спільно з БФ «СпівДія заради дітей» провела низку арттерапевтичних заходів, спрямованих на психоемоційну підтримку дітей ВПО та користувачів. Фонд «СпівДія заради дітей» здійснює психоемоційну підтримку дітей шляхом неформальної освіти, різноманітних занять, творчості, рухливих ігор, STEM.

Порівняно новою формою роботи бібліотеки став проєкт «Майстерка добра «Читаємо з чотирилапими»». Він діє з 2021 року на основі меморандуму про співпрацю між бібліотекою і ГО «Джем ШІМ» (голова Марія Гошовська-Білівська). Його завдання – не тільки поліпшення психоемоційного стану дітей, але й заохочення їх до читання, залучення до цього собак-каністерапевтів, сприяння розвитку волонтерства та набуття навичок

гуманного і відповідального ставлення до тварин. Загалом, каністерапія – це метод соціальної та медичної реабілітації з використанням спеціально відібраних та навчених собак. Як свідчать дослідження, взаємодія з собакою знижує рівень гормону стресу кортизолу й натомість підвищує рівень окситоцину – гормону радості. Спілкуючись із тваринами, читаючи їм книги, діти справді отримують позитивні емоції, позбуваючись негативних. Собаки здатні допомогти дитині подолати страх, невпевненість і неуважність та є надійними товаришами, які дарують відчуття внутрішньої гармонії, спокою та радості життя. Власне, й задля цього ми співпрацюємо з громадською організацією «Джем ШМ» та «Школою каністерапії» (тренер Антоніна Гошовська). В Україні цей напрям лише набирає популярності, тоді як у Європі, зокрема Литві та Польщі, він давно успішно функціонує.

Маленькі читайлики з Буковини разом із нашими гостями з інших куточків України знайомляться з чотирилапими друзями та читають їм і собі книжки. У ясні дні ці зустрічі зазвичай проводяться в Екоальтанці, розташованій у дворіку бібліотеки. Роботу з кожною новою групою читачів розпочинає тренерка з каністерапії Антоніна Гошовська, знайомлячи дітей зі своєю собакою Алісою. Зазначу, в нашій бібліотеці відбулася презентація книжки А. Гошовської «Історія Аліси, або Золото, знайдене на дорозі». Це історія про безпритульну собаку, яку справді знайшли на одній із вулиць Чернівців з поламанною після ДТП лапою, вилікували, а вона виявила неабиякі здібності каністерапевта. Всі учасники презентації отримали книгу в подарунок від авторки, і бібліотека також має книгу про Алісу, яку кожен охочий може почитати. До занять долучалась також тренерка Євгенія Ткачук із собакою Кордом (обоє переїхали до Чернівців із Маріуполя). Це незабутні зустрічі, на яких не обходиться без ігор та обіймів із новими друзями.

У 2021 р. Чернівецька обласна бібліотека для дітей спільно з ГО «Джем ШМ» провела онлайн-семінар «Особливості організації читання з собаками в бібліотеці», до якого долучилися бібліотекарі та каністерапевти Чернівців,



Рівного, Києва, Житомира.

Цього року у Всесвітній день читання вголос (7 лютого) А. Гошовська з Алісою записали невеличке відео про вплив читання на наше ментальне здоров'я та деякі лайфхаки для бібліотек, що слід враховувати в організації таких активностей.

У рамках проєкту «Екоальтанка у дворіку бібліотеки», який діє в бібліотеці з 2021 р., для дітей впродовж 2022-2023 рр. пройшли екочитання та екозаходи, які сприяють підтримці ментального здоров'я дітей.

Кожна дитина має право на щасливе та здорове життя. Бібліотека відіграє важливу роль у підтримці ментального здоров'я дітей та персоналу установи. Віримо, що співпраця бібліотекарів, психологів, педагогів та інших фахівців може дати чудові результати із підтримки ментального здоров'я.

*Леся СТОЙЧЕВА, завідувач відділу дитячого простору
Полтавської обласної універсальної наукової бібліотеки
ім. І.П. Котляревського*

Дбаємо про ментальне здоров'я дитини у бібліотеці

Наше ментальне здоров'я формується з дитинства. Науковці помітили, що перші ознаки половини всіх психічних розладів проявляються до того, як людині виповнюється 14 років. Варто пам'ятати, що психічне здоров'я – це не лише відсутність розладів. Що більше ми піклуємося про нього, то легше нам жити в цьому швидкозмінному світі. А наявність психічних проблем і те, як ми з ними справляємося, не ізолюючи себе від оточення і не входячи в депресивні стани, визначає, наскільки міцне психічне здоров'я ми маємо. Тому й бібліотеки для дітей вирішили допомогти сучасній дитині у боротьбі з її труднощами. Бібліотекарі охоче підтримали Всеукраїнську програму ментального здоров'я «Ти як?», ініційовану Оленою Зеленською, щоб допомогти українським дітям. Адже їм найскладніше жити в умовах повномасштабної війни. Які ж форми роботи використовували працівники відділу дитячого простору Полтавської обласної універсальної наукової бібліотеки імені І. П. Котляревського для допомоги та підтримки своїх користувачів? Зараз розповім.

Ми вирішили застосувати у своїй роботі цикл бібліотерапевтичних годин «Емоційне перезавантаження». Адже бібліотерапія – це напрям діяльності, що займається вивченням впливу спеціально підібраної літератури на стан здоров'я людини. Вона поєднує досягнення медицини, психології, педагогіки та бібліотечної справи. А читання книг – найкращий спосіб розслабитися і зняти стрес. Ось які теми були розглянуті на бібліотерапевтичних заняттях.

В лабіринті казок. Лікувальні властивості казок були відомі ще в давнину. Сьогодні багато батьків, вихователів, учителів використовують

читання з лікувальною метою, наприклад, для покращення настрою, заспокоєння, пошуку шляхів вирішення дитячих проблем. На терапевтичних заняттях користувачі відвідали казкову галерею, познайомилися з героями народних казок, завітали в країну мультфільмів, прослухали та обговорили терапевтичні казки. Головний герой багатьох казок схожий на дитину, він переживає ті ж проблеми й емоції. Він бореться, наприклад, з темрявою, і за його вчинками дитина може бачити, що це не так уже й страшно. Або навпаки, героя казки доля карає за те, що він не мие руки або не слухається батьків.

Добрі історії для чемних дітей. Здавалося б, що може зробити дитина для покращення настрою близьких людей? Насправді дуже багато. Варто лише підійти до них, обійняти, пригорнутися й розказати добру історію або прочитати книжку, і їм обов'язково стане краще. Тому на бібліотерапевтичній годині діти вчилися знаходити приводи для щастя й можливість дарувати щастя іншим. Учні із захопленням мандрували сторінками книг, виконували бібліотерапевтичні завдання, ділилися власними спостереженнями.

Теплі розмови за чаєм та книгою. Під час теплої душевної розмови за чаєм діти ділилися враженнями від прочитаних книг, смакували літературні новинки, створювали власні історії. Прослухавши аудіоказку «З чого виготовляють книжки?», учні зрозуміли, що люди, які люблять і вміють читати, – щасливі люди, адже довкола них завжди багато розумних, добрих і вірних друзів. Ці друзі – книги.

Діти переконалися, що книги можуть стати нашим захистом і нашою розрадою, нашими порадиниками, вчителями й лікарями, особливо, тепер – у важкі часи війни. У цей період, коли холод оголює почуття й робить нас вразливими, кожен потребує теплої розмови, що зігріватиме зсередини. Часом тепло й спокій можна віднайти на сторінках книжок, бо вони вчать цінувати мить, єдину й неповторну, та помічати магію в найбуденнішому.

Сміх – найкращі ліки. Чи взагалі є місце сміху в темні часи, коли діти зростають під виття сирен повітряної тривоги та в атмосфері напруги?

Звичайно, адже сміх допомагає пережити неприємності. Сміх об'єднує людей, дарує надію на краще, дозволяє відчувати життя у всіх його барвах. Сміх – один із найсильніших захисників нашого організму від багатьох хвороб. А що може викликати сміх? Лоскіт, перегляд веселих фільмів і мультфільмів, жарти з друзями та знайомими, читання анекдотів, гуморесок, коміксів, кумедних історій. Як приємно усвідомлювати, що є книжки, котрі розважають! Немає нічого кращого, ніж весела книжка, над якою можна пореготати. Саме про це й говорили з користувачами бібліотекарі відділу дитячого простору на бібліотерапевтичних годинах «Світ сміху».

Психологічні тренінги.

«Успіх і ти», «Кроки до успіху». Ментальне здоров'я – це ще й стан добробуту, в якому людина може реалізувати свій власний потенціал та справлятися зі звичайними життєвими стресами. З цією метою для підлітків у секторі розвитку дитячого читання проводяться психологічні тренінги. «Мій друг багатий та успішний, бо йому пощастило, мій сусід зміг реалізувати свою мрію, адже його тато – бізнесмен, ця дівчина має все, тому що красива, а я нічого не досягну, бо всі можливості світу використали щасливчики» – ці думки знайомі багатьом підліткам, які вірять у те, що успіх – для обраних, а гроші липнуть до грошей. Насправді успіх любить тих, хто вірить у себе, та приходиться лише до того, хто його прагне й максимально використовує свої вміння, свій характер, вміє долати труднощі. Сучасний світ – це світ конкуренції, тому кожен має прагнути стати успішним.

На тренінгах користувачі визначали власний рівень здатності досягати успіху, грали в асоціації, проходили тестові завдання, за допомогою цікавих вправ «прокачували» власну креативність. А ще грали в різні психологічні ігри, які «перезапускають» мозок та змушують його працювати на повну потужність.

Як порозумітися з оточенням. Для гармонійного розвитку підлітка важливу роль відіграє соціальне благополуччя – це взаєморозуміння в

стосунках з людьми, які тебе оточують. Тому важливим для дитини є спілкування з друзями. Вміння знаходити компроміси, вислуховувати та поважати думку іншого – ось основа успішного спілкування. Кожна людина хоче бути почутою і зрозумілою, і коли ми виявляємо готовність до такого спілкування, то швидше знаходимо спільну мову. Цій темі був присвячений тренінг. Діти, поділившись на команди, з'ясовували, що вони дають людям і чого від них очікують, розвивали навички самоаналізу, виконували вправи на підвищення власної самооцінки та усвідомлення своїх позитивних рис. Найбільше учням сподобалася вправа «Все одно ти – молодець!», яка допомогла їм усвідомити, що не варто зациклюватися на недоліках інших, адже в кожного можна знайти й позитивні риси характеру.

Завдяки тренінгу користувачі переконалися, що до людей треба ставитися так, як би вони хотіли, щоб ставилися до них.

Розвиток креативності для досягнення мети. Турбота про ментальне здоров'я – це ще й стан добробуту, в якому людина хоче і може реалізувати свій власний потенціал. Цьому і був присвячений даний тренінг. Школярі, поділившись на команди, визначали власний рівень здатності досягти успіху. Ознайомилися з спеціальною літературою, а потім зіграли в гру «Два випадкових слова», де треба було за допомогою книжки скласти змістовні речення. Найбільше учням сподобалася вправа «Від деталі до малюнка», де кожна команда отримала аркуш із зображенням маленьких хрестиків. Підключивши уяву, діти створювали з кожного хрестика якийсь символ, предмет чи істоту – тварину, рослину, людину, знак, будівлю. На тренінгу учні переконалися, що креативність рухає світом, а креативні люди – ним правлять!

Сеанси казкотерапії «Оповідки, що лікують». Бібліотекарям вже давно відомо, що казки не тільки розважають і захоплюють, але й можуть лікувати. Існує така наука, яка називається казкотерапія. Вона вчить, як за допомогою казок можна вирішувати різні проблеми, які турбують дітей і дорослих. Казки мають особливу силу, бо вони надихають і мотивують, показують приклади

перемоги добра над злом, справедливості над несправедливістю, мужності над страхом. Казки можуть допомогти дитині позбутися страхів, тривоги, комплексів, розвинути творчий потенціал, уяву, фантазію, навчитися спілкуватися з іншими людьми, зрозуміти свої почуття та емоції. Тому ми й застосовуємо у своїй роботі казкотерапію.

Арттерапія. Незалежно від художніх здібностей чи їхньої відсутності, діти можуть знайти розраду в арттерапії. Багатьом дітям легше виражати свої емоції через творчість, ніж через слова. Можна перетворювати свою негативну сумну енергію від війни у творчість. Арттерапія одночасно розвиває дитину, підвищує самооцінку. Методи арттерапії допоможуть вирішити багато психологічних проблем дитини: знизити рівень тривожності, агресивності, імпульсивності, допоможуть гармонізувати психічний стан, зняти психосоматичну напругу, підняти рівень самооцінки, подолати дитячі страхи та інші труднощі.

Тому бібліотекарі відділу дитячого простору запровадили регулярні заняття із циклу «АРТтерапія». Були проведені: «Малювання бульбашками», «Паперова магія», «Травянички», «Майстер-клас з ниткопластики» та інші.

Дбати про своє ментальне здоров'я – така ж базова потреба кожної людини, як і дбати про здоров'я фізичне. Ментальне та фізичне здоров'я – нерозривне ціле. Тому було проведено декілька заходів, щоб діти переконалися, що треба жити своїм повноцінним життям, берегти здоров'я та займатися спортом.

Інформаційний батл «Здоров'я – стиль життя». Батл складався із кількох блоків, які містили завдання, пов'язані з темами здоров'я, спорту, правильного харчування. Діти зрозуміли, що все у їхніх руках, адже сьогоднішня дає дуже багато можливостей розкрити власний потенціал, заробити авторитет, звернути на себе увагу та досягти успіху. А ще відвідувачі заходу усвідомили, що майбутнє за ними, якщо вони будуть здоровими, сильними, енергійними!

«Здоровим бути здорово», «Щоб здоров'я мати, про нього нам треба дбати». Родинний вікенд «Вундерчадо» та майстерню знань «Бібліосмартики» залюбки відвідують читацькі родини. За допомогою представлених книг вони дізнаються про корисні звички, яких потрібно дотримуватися, щоб бути здоровими. Обговорюють, які продукти є корисними, а які – шкідливими, знайомляться з різними видами спорту. Потім діти із задоволенням грають в інтерактивні ігри, щоб закріпити отримані знання на практиці та зрозуміти, як важливо зберігати бадьорість духу і хороше самопочуття. І, звісно ж, позитивні емоції дарують дітям майстер-класи, які з ними проводять бібліотекарі після занять. Адже доведено, що малюючи чи ліплячи із пластиліну, людина повністю розслабляється, частота її пульсу знижується і це дозволяє їй бодай на короткий час опинитися у стані гармонії з собою, а це також значить бути ментально здоровим.

Релакс-тайм. Дитячі бібліотекарі знаходяться у постійному пошуку нових методик для залучення дітей до читання. Вони хочуть, щоб книги були присутніми у житті малюка ще й у віртуальному просторі, адже не завжди є можливість відвідати бібліотеку. Тому в медіапросторі ми створили цикл відеороликів «Релакс-тайм»: бібліотекарі читають цікаві уривки із сучасних дитячих творів. Така форма роботи занурює дітей у чарівний світ історій. Ми допомагаємо маленьким читачам повніше та глибше зрозуміти текст, сприймати його емоційно, зацікавити до його прочитання.

Бібліотекарі повинні також дбати і про своє ментальне здоров'я. А це можливо за умови, якщо ми отримуємо задоволення від того, чим займаємося. Думаю, що сьогодні тут зібралися всі небайдужі до своєї справи люди. Значить, ми з вами стовідсотково ментально здорові!

Яна БІЛАШ, бібліотекар відділу обслуговування користувачів молодшого віку КЗ Сумської обласної ради «Сумська обласна бібліотека для дітей»

Мистецтво спокою. Як підтримати дитину у бібліотеці

Ментальне здоров'я – це відчуття спокою, щастя та рівноваги. Воно потрібно кожному, а особливо – дітям. Саме діти найбільш вразливі і не завжди можуть впоратися зі своїми емоціями.

Фахівці Сумської обласної бібліотеки для дітей роблять усе можливе, щоб підтримати дитину, відволікти від звуків сирен і вибухів, повітряних тривог, створивши для неї безпечний простір, територію емоційного розвантаження разом із книгою і творчістю, організувавши для дітвори зони релаксу, куточок емоційної безпеки, де читайлики мають змогу розслабитися, відпочити і налаштуватися на позитив.

Гарним простором позитивних емоцій для наших маленьких читайликів є куточок ментального здоров'я «Чарівний бібліотечний килимок», організований у відділі обслуговування користувачів молодшого віку, який запрошує провести час із цікавими та незвичайними книгами. Багатьом дітям, які стикаються зі стресом, допоможе саме книга, що зможе вгамувати тривожний стан. Книга є «зброєю», і ця зброя сьогодні теж вирішує майбутнє нашої країни.

Саме для куточка «Чарівний бібліотечний килимок» бібліотекар Марія Крупіна створила незвичайну, розвиваючу м'яку книжку з фетру «Рукавичка». Вона складається з двох ігрових сторінок та однієї відкидної частини. Це не просто книга, з якою можна весело та корисно провести дозвілля, а ще й нагода дізнатися щось нове та цікаве. Всі її герої – пальчикові іграшки, завдяки яким покращується дрібна моторика рук, концентрація уваги, тренується пам'ять, розвивається увага та фантазія, збагачується словниковий запас. Розіграти казку з дитиною – це ще одна можливість виявити її артистичні таланти і

творчі здібності, а також додати впевненості в собі. З книгою можна гратися і наодинці, і з групою дітей. Використовуючи основу казки, ми з дітьми в ненав'язливий спосіб говоримо про те, що відбувається навколо: багато людей залишилися без домівок, і їм нема куди йти, тому вони, як і наші звірята, «шукають», де мають змогу «зігрітися». І якщо ми можемо прихистити таких людей чи звірят, то повинні це зробити. Розігруючи казку з дітьми в групі, бібліотекар неодноразово наголошує, що якщо всіх приймемо – буде тісно, на що діти відповідають: «тісно, зате тепло». Також книжечка має декілька ігор для розвитку логічного та просторового мислення: пальчикова доріжка, сенсорні рослини, намистини-ягоди, гра «Хто що їсть?», гра «Знайди ведмедика». Ще одна розвиваюча м'яка книжка з фетру «Дуже голодна гусениця», створена бібліотекарем Марією Крупіною за мотивами однойменної книжки Еріка Карла. В ній дуже голодна та неперебірлива в їжі гусінь перетворюється на чарівного метелика. Слідкуючи за милою зеленою гусінню, діти не лише дізнаються назви фруктів, різні види їжі та їхню користь, а й вчать лічбу, дні тижня, можуть самостійно розіграти сценку перетворення личинки на прекрасного метелика або навіть вигадати власну не менш цікаву історію! «Дуже голодна гусениця» – це набагато більше, ніж просто барвіста книга, що сприяє ментальному розвитку дитини, а ще й чудовий спосіб із задоволенням розвивати дрібну моторику рук.

Книжка «Рукавичка» та «Дуже голодна гусінь» належать до групи «тихих» книг, а все тому що, коли діти граються, вони відпочивають. Ці книжки можуть повністю захопити дітей годинами тихої розваги і заспокоїти хоча б на деякий час.

Також на «Чарівному бібліотечному килимку» для маленьких чомусиків проводяться заходи з елементами казкотерапії «Казки про почуття та емоції». Бібліотекар читає дітям казки про те, як перестати ображатися, соромитися, заздрити та боятися. Цікаві та повчальні історії допомагають маленьким користувачам, які ще не мають власного досвіду, навчитися розбиратися у

своїх почуттях і відчуттях. У куточку емоційної безпеки, організованому у відділі естетичного виховання бібліотеки, діти мають можливість пізнати себе та свої емоції. Це допомагає їм почуватися у безпеці і будувати гармонійні стосунки з іншими. Проводячи індивідуальні бесіди з дітьми, бібліотекар використовує ароматерапію, яка також сприяє зміцненню фізичного та психічного здоров'я. А ще у відділі працює Школа шляхетності з елементами арттерапії «У країні емоцій», що сприяє емоційному розвантаженню користувачів-дітей і є важливою частиною здорового способу життя. Наприклад, подорожуючи незвичною країною разом із головним героєм книги Анни Льєнас «Монстрик і його кольори», юні користувачі мають змогу висловлювати свої думки, контролювати свої емоції та позбуватися їх за допомогою гри; дізнатися, що кольори, відповідно до наших емоцій, бувають веселі та сумні, пустотливі та похмурі, теплі та холодні; визначити емоції за виразом обличчя, за інтонацією; навчитися боротися зі страхом та злістю.

У відділі обслуговування учнів 5-9 класів функціонує зона релаксу «Острівець гармонії», де наші читачі дізнаються, як можна знизити рівень тривожності, вчаться радіти звичайним речам і бути щасливою людиною! Девіз зони: «Сьогодні – це завтра, через яке ти хвилювався вчора. Що сталося – не змінити, що буде – нікому невідомо. ЖИВИ СЬОГОДНІ!». Зона релаксу запрошує користувачів до участі в тренінгах, конкурсах, розвивальних заняттях, пропонує кінопокази екранізованих книжок, відеоперегляди з циклу «Пес Патрон застерігає».

Гарна книга завжди була, є й буде найкращим другом і порадником для того, хто наважиться відкрити її скарби. Тому під час сеансу книготерапії юні користувачі не лише дізнаються про те, що впливає на рівень їхнього щастя, а й знайомляться з книгами, читання яких гарантовано піде на користь їхньому ментальному здоров'ю. Одна із них – надихаюча книга Зірки Мензатюк «Ангел Золоте Волосся», яка вчить найважливішому людському умінню — умінню бути щасливим! Здоров'я дітей важливе! І це стосується кожного!

Наталія ГВОЗДИК, завідувач відділу масової роботи та естетичного виховання КЗ «Запорізька обласна бібліотека для дітей «Юний читач» Запорізької обласної ради

Арттерапія у бібліотеці як профілактика посттравматичного синдрому та зняття стресу у дітей та підлітків

*І нехай мистецтво не може, як би нам цього не хотілося,
врятувати нас від воєн і поневір'янь, заздрості, жадібності, старості
або смерті, воно може хоча б надати нам сил.*
Рей Бредбері

Вже більше двох років триває повномасштабна війна росії проти України. Наразі окуповано або знаходиться в зоні бойових дій більше 70 відсотків території Запорізької області. Не припиняються атаки на Гуляйполе, Оріхів, під постійними ракетними ударами Запоріжжя, в зоні атомної катастрофи окупований Енергодар. Щоденно від вогню окупантів страждають міста та села Василівського, Запорізького, Пологівського районів, є повністю зруйновані села, куди навряд чи повернуться люди і життя.

І в цей складний і небезпечний час ми всі переживаємо *психічну травму, а нашарування травмувальних ситуацій та подій може призвести до важкого захворювання – посттравматичного стресового розладу*. Тому вкрай важливо проводити його профілактику для того, щоб це захворювання не переросло у більш серйозні проблеми у майбутньому. *Посттравматичний стресовий розлад* отримують як учасники травмівної події, так і її свідки. У результаті потрясіння людина може пережити *гостру стресову реакцію (яка може тривати від кількох годин до кількох діб)*. Тремтіння, сухість у роті, підвищення температури – це ті вегетативні симптоми, які зазвичай проявляються. Найвищий вираз гострої стресової реакції є завмирання як фізичне, так і внутрішнє. Якщо дати людині відпочити, то *гостра стресова реакція нівелюється* через 182 години (7-8 діб). Вона поступово минає, вплив

на системи організму знижується, організм відновлюється. Утім, захисні механізми організму не завжди можуть впоратися з травмою. За даними американських дослідників приблизно у кожній п'ятій людині може розвинутися ПТСР у результаті гострої стресової реакції. Існують певні інклюзивні симптоми: сновидіння у вигляді кошмарів, порушення сну, коли людина пітніє уві сні, або ж трапляються флешбеки – коли людина повертається в ту ж травмівну ситуацію, вона наче знову опиняється у тому жаху, переживає свою травму знову і знову. Сьогодні кожен в Україні перебуває у стані стресу, однак психіка людини здатна адаптуватися до різних умов, то ж поставити діагноз ПТСР може тільки лікар. Фахівці стверджують, що зараз більш розповсюдженими є *тривожні розлади, розлади адаптації, депресивні розлади* – людина стикається з відчуттям безсилля.

Але хочу зазначити, що посттравматичний синдром можна попередити. З такою метою в ЗОБД «Юний читач» із 2016 року реалізується проєкт «Кожному серцю любов і тепло» для тих дітей та їхніх родин, які через війну втратили близьких, перебували в окупації, пережили травмівний досвід у зв'язку з постійними обстрілами. Цей проєкт досить ефективно допомагає усім, хто має потребу в отриманні психологічної реабілітації за допомогою арттерапії. Щоб реалізувати всі напрацювання, треба було вчитися. У лютому 2016 року я отримала сертифікат від міжнародної організації Save the Children в рамках тренінгу «HEART: зцілення та навчання за допомогою мистецтва». Цікавим і корисним також було навчання у березні 2023 року «Культурні практики арттерапії» при Національній академії керівних кадрів культури та мистецтв, а практичні навички вдосконалювалися на Міжнародному ретриті для волонтерів (с. Бистриця), організованому БФ «The Bearn Trust» (Великобританія). Отримані знання і досвід знайшли втілення в повсякденній роботі з дітьми. Звичайно, при всьому бажанні, не в моїх силах надати повну реабілітацію, але ставлю перед собою мету: допомогти дітям та їхнім родинам стабілізувати психоемоційний стан, здійснювати психологічну підтримку

наших відвідувачів, навчати самодопомозі.

З огляду на мій досвід, арттерапевт повинен мати високий ступінь емпатії, безоцінковість та завжди пам'ятати, що це не відвідувач прийшов до нас по допомогу, а ми обережно, навшпиньках заходимо до його особистісного простору, а найголовнішим завданням арттерапевта є налагодження комунікації та вміння вислухати відвідувача.

У своїй роботі я використовую як групову, так і індивідуальну роботу з дітьми і дорослими, сімейну арттерапію, є досвід роботи з дітьми, що мають аутичний спектр розвитку, з метою їхньої соціалізації. Завдяки арттерапії ми можемо лагідно доторкнутися до душі людини через спонтанне мистецтво: ізотерапію, казкотерапію, музичну терапію, театралізацію, ігрову терапію, колажування, пластичне мистецтво; досить активно використовую метафоричні асоціативні карти із зображенням дітей на картинах європейських класиків 17-18 ст.

На заняттях з казкотерапії активно використовую авторську розробку за мотивами казки Г. Х. Андерсена «Равлик і трояндовий кущ», що складається із прочитання твору з інсценізацією, малювання персонажів: куща у нетрадиційній техніці відбитку надутим поліетиленовим пакетом, равлика зображуємо об'ємним малюнком з пластиліну; і найголовніше, це обговорення характерів персонажів та ставлення до них юних митців. Доречним у цій розробці є застосування ароматерапії: з цією метою можна використати квіти чайної троянди, ефірні олії з ароматом троянди, парфуми з квітковим ароматом. Практикую казкотерапію і в театрі тіней як для дітей з інвалідністю, так і для нормотипових.

В арттерапевтичних практиках ізотерапії використовую нетрадиційні техніки, які викликають зацікавлення у дітей: відбитки надутою кулькою, плямографію, аква- і монотипію, малюнок розрізаною коктейльною соломинкою і розрізаним картонним тубусом. Цікавою, на мій погляд, є співпраця із фахівцями Запорізького художнього музею: малювання

фантастичних звірів в стилі зірки наївного малярства Марії Приймаченко. Разом із директором музею Інгою Янкович діти самостійно створювали цих фантастичних тварин, потім розмальовували їх у різних техніках, у тому числі і в техніці пуантилізму, тобто кольоровими крапочками. На завершення заняття – обговорювали характер створеного образу, вивільняючи підсвідоме, а якщо є негатив, позбувалися його, стабілізуючи свій емоційний стан і запускаючи процес *самоцілення*, бо саме на такий результат і націлена арттерапія. Окрім вище згаданих, використовую наступні арттехніки: «Асоціативне малювання», «Карта тіла», «Сонце моїх чеснот», «Дерево моїх успіхів», «Емоційний пиріг», «Книга мого життя», для групового заняття – «Малюнок по колу».

Ігрова терапія – це робота з тілом, що включає дихальні вправи, рухливі ігри, танці. Продуктивною у цьому напрямі була співпраця з психологами і фасилітаторами БФ «Посмішка ua». Наші відвідувачі з психологом Анною Луганською займалися маскотерапією, створювали воскові свічки, займалися театралізованим перевтіленням в улюблених казкових героїв, створювали вироби методом сухого валяння, брали активну участь у шоу мильних бульбашок. Чудово впливає на наших відвідувачів і музична терапія: створення імпровізацій «Зіграй своє ім'я», «Я хороший», «Як мене хвалить мама» і найулюбленіша для групового заняття – «Веселий оркестр».

Сімейна арттерапія вкрай важлива, бо основний фактор стресостійкості дитини – це безпечна прив'язаність до батьків. Анна Фройд, яка стояла біля витоків дитячої психотерапії, стверджувала, що дитина може пережити катастрофу, якщо поряд мама. Така прив'язаність формує імунітет до травми. Травма змінює життя дитини, погіршує адаптацію, тому дорослі, які опиняються поряд, мають бути добрими, створювати безпечний простір. На мою думку, корисно проводити семінари, тематичні зустрічі про те, як саме створити *безпечне теперішнє* дітям. Говорити з батьками, які базові потреби вони мають забезпечити дітям. Арттерапевти разом із психологами мають

розробляти та втілювати стабілізаційні програми. Важливо проводити заходи, спрямовані на відчуття захищеності, такі як «зліпи тваринку і зроби для неї безпечне місце», або добре працює руханка «Черепашка». Дитина не може захистити себе від травмувальних подій, не може дати собі раду, вона беззахисна. Наша задача залучити батьків, щоб попередити травматизацію, при тому обов'язково враховуємо, що діагноз має ставити дитячий психіатр через шість місяців після стресової події. Наше спільне завдання, щоб травма перейшла в дитячу автобіографічну історію. На жаль, в своїй бібліотеці ми не робимо дива, але, працюючи злагодженою командою, спільно з батьками, психологами, виконуємо надважливе завдання – створюємо разом *безпечне теперішнє*. У нашому закладі відсутня штатна одиниця психолога, але ми активно співпрацюємо з громадськими організаціями і благодійними фондами, позаяк бібліотеки стали центрами надання психологічної допомоги. Наприклад, психолог Ольга Чорненька представляє благодійну організацію «Відповідальні громадяни» від ЮНЕСКО. Вона сама з родиною виїхала з окупації, має медичну освіту та нині здобуває фах клінічного психолога. Пані Ольга в бібліотеці веде комплексне обстеження дітей, розробляє індивідуальні плани терапії для всіх, хто потребує цієї допомоги. Робота в тандемі арттерапевт + психолог допомагає дітям з неповних і багатодітних сімей, «тривожним» дітям, дітям, які пережили обстріли, дітям із затримкою розвитку і проблемами комунікації, вирішує проблеми підліткового віку, допомагає дітям із проблемних родин.

Безпека, визнання і близькість – саме на таких принципах базується наша робота. У дитини є потреба у визнанні. Ми говоримо дитині: «Я визнаю твої потреби, я бачу, що тобі важко, ти мужня, ти впоралася, ти пройшла складний шлях». Тож, в наш важкий і такий небезпечний час люди мають стати більш чутливими одне до одного, особливо до дітей, бачити їхні проблеми та допомагати. Бібліотека – це той заклад, який об'єднує, сприяє спілкуванню, залучає до спільної улюбленої справи, гуртує, надає змогу

реалізувати творчий потенціал, розвинути творчі здібності, проявити турботу, увагу, чуйність до кожної дитини. А завершити свій виступ хочу словами Ліни Костенко: «Віддай людині крихітку себе. За це душа наповнюється світлом». Робимо все, щоб під час війни діти залишалися дітьми із стабільним психоемоційним станом.

*Катерина КОСАЧОВА, в.о. завідувача відділу
обслуговування старших класів КУ «Одеська обласна
бібліотека для дітей ім. В. Катаєва»*

Бібліотека як простір психологічної підтримки

Не програмуйте дитину.

Трапляються дні, коли в нас немає бажання йти на роботу, а дитині до школи – здобувати нові знання, нервуватися через війну, новини, через усі катастрофи та майбутнє цього світу.

У дітей, як і у дорослих, іноді немає бажання діяти через особисті проблеми, пов'язані із негараздами знайомих та батьків. Усе, чого прагнуть діти, – це вимкнути своє внутрішнє живлення, роз'єднатися з усім хоча б на день, а то й більше. Підліткам потрібно трошечки простору тільки для того, щоб перепочити від навчання, завдань та своїх дитячих проблем бодай на мить.

Дитині іноді хочеться кудись піти самотійно, робити лише те, що до вподоби, бути вільною у своїх діях, бажаннях і прагненнях. Бути вільною у думках. Бути вільною!

Ми бачимо, що багато дітей перетворилися на роботів, над якими тяжіє насичена сучасна виховна система, і що багато батьків ведуть постійні суперечки з «дітьми, які нічого не розуміють».

Тому Одеська Обласна бібліотека для дітей ім. В. Катаєва відкриває свої

двері саме для того, щоб діти могли перепочити і відчутти себе вільними.

Часто дитина береться за книгу тільки тому, що її змусили, а не тому, що прищепили інтерес до читання і пізнання нового. В умовах відновлення сенсу читання світ формує у підлітків навички самостійного здобуття знань, ми намагаємося виявляти за допомогою нашої бібліотечної роботи в них активну життєву позицію. Це робота не тільки батьків та вчителів.

Вільний вибір дитини.

Наша бібліотека зробила все можливе, щоб дитина, вільно обираючи місце того самого затишку і спокою, обрала саме бібліотеку. Але не як книгосховище з книжками, а як місце із супергероями, яких підліткам хотілося слухати та з якими хотілося взаємодіяти. Великий вибір книг, флешмоби, майстер-класи, настільні ігри, вільні діалоги з однокласниками, перегляди кінофільмів, психологічні тренінги та постійний зв'язок з бібліотекарем у соцмережах – все це привертає до себе увагу своїми різноманітними способами проведення вільного часу.

По-перше, бібліотекаряю треба бути в тренді всього, що відбувається у світі цікавого і що може зацікавити підлітків. Ми завжди слідкуємо за новинками не тільки книжок, але й кіно та серіалів, музики. Стежимо за вибором літературних творів, які читають наші читачі.

Якщо раніше авторитетами для підлітків часто були тато, мама чи Сашко із сусіднього під'їзду, то сьогодні їм потрібні супергерої. Сучасним підліткам не обов'язково, щоб хтось був схожий на супергероя, – вони хочуть знайти близьких по духу людей, мати з ними спільні інтереси, брати приклад, можливість написати в особисті повідомлення, подзвонити врешті-решт!

Але не завжди огляд новинок книг та фільмів може бути корисним та достатнім в роботі. Наприклад, відсутність мотивації читати призводить до припинення відвідування бібліотеки, тим самим призводить і до зниження успішності в школі, деградації особистості, зміни у зовнішності та звичках.

Підлітки схильні захоплюватися.

Багато дорослих погодяться, що підлітки частенько мають дивний вигляд і поведяться не менш дивно. Молодіжна субкультура – це групи людей, які об'єднуються спільною системою цінностей, моделлю поведінки і життєвого стилю. Субкультура – це товариство людей, які вибирають інтереси, яким віддає перевагу меншість, що, власне, і збігається з підлітковою тенденцією виділитися, бути не таким, як усі. Наше завдання – зрозуміти, чому дитина захоплюється такою субкультурою, чому вибирає саме такий напрям. Найголовніше, спробувати зрозуміти захоплення дитини. Одеська обласна бібліотека для дітей ім. В. Катаєва поставилася серйозно та вдумливо до цієї тенденції та формує групи читачів за інтересами, зустрічі дітей з однаковими захопленнями. Діти часто замикаються через брак спілкування з однодумцями. Підлітки схильні захоплюватися – спортом, грою, новим спілкуванням. Поступово у дітей з'являються у бібліотеці однодумці, їм цікаво спілкуватися разом, обговорювати важливі для них теми, передивлятися разом кіно у бібліотечному кінотеатрі, а також обмінюватися думками з приводу прочитаних книг.

Кожна дитина отримує можливість самоствердитися у новому колі спілкування завдяки новим позитивним емоціям та друзям.

Можливо, підліток тільки вчиться спілкуватися, і у колі «своїх» людей він отримає позитивний досвід спілкування.

Із підлітками дуже непросто порозумітися. Але ми будемо стосунки так, щоб вони бачили у стінах бібліотеки людей, яким можна довіритися, з якими можна поділитися та взаємодіяти.

Інтерес до читання.

Що зараз важливо і цікаво дитині? «Залізти» в голову підлітка можна за допомогою розуміння його світу, перебування з ним на одній хвилині, спільних інтересів та поглядів на життя. Ми не забуваємо, що світ дитини і дорослого – це два різних світи.

Не буває янголят і чортенят: у кожної дитини свій творчий хист і

характер, але природа у всіх дітей одна. Вони всі однакові у головному: добрі, чутливі, сильні, розумні, готові допомагати і так далі. Ці якості можуть частково залежати від характеру конкретної дитини, але різницю в дечому (дуже багато в чому) створює обстановка, в якій дитина знаходиться.

Ще слід зазначити, що у дітей, які не читають, необов'язково взагалі відсутній інтерес до читання. Не слід вважати, що люди, які не читають, завжди байдужі до книги та навчання, інертні. Для підвищення мотивації до відвідання бібліотеки ми враховуємо причини небажання читати і відповідно до цього виробляємо адекватні методи допомоги читачам.

Система цікавих запитань, творчих завдань і дослідницьких проєктів, що ставляться перед читачами, – основна рушійна сила читання. Наша бібліотека прагне до організації і використання різних «зворотних зв'язків» між бібліотекарем і читачами (взаємний опитувальник-діалог, співбесіда, дискусія). Проєктна діяльність дає простір для творчої ініціативи читачів.

Дитина знає, чого вона хоче.

«Чого ти хочеш? Що цікаво тобі?» – саме ці запитання наші бібліотекарі ставлять читачам. Часто діти задовольняються тим, що вони бачать, що від них хочуть або очікують, нехтуючи своїми справжніми інтересами в літературі і житті загалом. Дитина знає, чого хоче! Варто знайти правильний підхід до вирішення цієї проблеми. Наприклад, ми всі у вигащі, коли просимо допомоги у читачів: порекомендувати цікаву на їхню думку книгу, кіно та інше. Дитина повинна не боятися озвучувати свої бажання, це стосується і обговорення різних тем такими, якими вони є. Дитина повинна не боятися висловлюватися без натяків про те, чого вона хоче. І нам також потрібно бути відвертими з дитиною, завдяки чому зберегти власні енергію та час.

Спілкування – основний вид діяльності в підлітковому віці.

Негармонійні стосунки в родині підлітка можуть призвести до порушень соціальної адаптації, відхилень у поведінці.

Спілкування – основний вид діяльності в підлітковому віці. У підлітків

дуже висока потреба в самовираженні і сприйнятті однолітками. Для багатьох підлітків дружба і її закони надважливі. При цьому підліткова товариськість часто буває егоцентричною, а потреба в самовираженні, розкритті своїх переживань – вище інтересу до почуттів і переживань іншого. Звідси – взаємна напруга у стосунках, незадоволеність ними.

Дитині іноді не вистачає батьківської уваги, і друзі не завжди поруч, якщо вони взагалі є. Знайти друзів у бібліотеці – важливо. Особливо, коли дитина тільки на початку формування свого оточення. Варто пам'ятати, що дружба – це теж дуже сильний зв'язок, не менший від любові.

Рівень потреби в увазі залежить від характеру. Є діти ніжні, чутливі, а є стримані у виявленні емоцій. Всім необхідна увага, ніжність, лестощі. Так, дитина може отримати їх від близької людини, але бувають моменти, коли підліткам бракує прив'язаності, і вони шукають її в інших.

Бібліотекарі Одеської обласної бібліотеки для дітей ім. В. Катаєва завжди доброзичливі, бадьорі та готові прийти на допомогу кожному читачу. Діти потребують любові, яку можна збагнути розумом. Зустрічаючи читачів, ми завжди усміхаємося, читачі при зустрічі з привітними бібліотекарями відчують глибоке полегшення. Ми пам'ятаємо, що великий відсоток дітей на початку розмови з новими людьми відчуває страх, і перше враження може вплинути на частоту відвідування бібліотеки.

Настрій дитини.

Настрій дитини – це емоції з відчуттями: радість, ейфорія, лють, образа, смуток, задоволення, насолода, самотність і так далі. Діти вчаться розпізнавати різні настрої, ґрунтуючись на настроях оточення. Дитина вбирає настрої інших, як губка.

Для нас важливо слухати те, що хочуть сказати діти, ми завжди даємо їм можливість висловитися. Не нав'язуємо свою думку.

Працівники бібліотеки проявляють повагу до особистості підлітка, при спілкуванні намагаємося створити довірливу атмосферу, зберегти спокійний і

доброзичливий тон.

Слова – вербальна комунікація: це те, що ми говоримо, а дитина сприймає на слух. У цю категорію потрапляє все, що злітає у нас з язика: і ласка, і грубість, і спокійні слова, і гнівні окрики.

Одеська обласна дитяча бібліотека ім. В. Катаєва є центром дитячого маленького щастя, це затишне гніздечко, куди читачі завжди повертаються, щоб розслабитися, поспілкуватися, відновити сили, відсторонитися на деякий час від зовнішньої метушні. Бібліотекарі піклуються про комфорт і естетику не свого, а дитячого «золотого палацу» – від цього читачі почуваються краще.

За що підлітки люблять спілкування в соцмережах?

Мабуть, складно сьогодні уявити світ підлітка без його спілкування в соціальних мережах. А з появою смартфонів більшість підліткових комунікацій буквально «переїхали» в інтернет. У соцмережах знайомляться, презентують себе, призначають зустрічі, «дружать за інтересами», конфліктують, слухають музику і переглядають кінофільми. І це далеко не всі можливості соцмереж.

Одеська обласна бібліотека для дітей ім. Катаєва має безліч сторінок у різноманітних соцмережах, ми завжди на зв'язку через месенджери: Viber, Telegram, Messenger, Direct. Це допомагає бібліотекарям більше контактувати з читачами, спілкуватися, вести тематичні чати. А нашим читачам і усім зацікавленим дозволяє у вільному доступі дізнаватися багато корисного з бібліотечних блогів, сторінок, груп.

Чому діти так багато часу проводять, спілкуючись не в реальному житті, а в соціальних мережах? За що підлітки люблять спілкування в соцмережах?

1. Якщо підліток має труднощі з тим, щоб познайомитися в реальному житті (через сором'язливість, невміння представити себе, невпевненість у собі, низьку самооцінку), у соцмережах робити це набагато легше.

2. Відкритість у спілкуванні, яка часто неможлива у звичайному житті. Підліток може писати про найпотаємніше, сховавшись під псевдонімом.

3. У мережі підліток може знайти чимало захопливого для себе, наприклад, групи за спільними інтересами. Якщо раніше такі об'єднання існували в реальному житті, то сьогодні підліткові просто нікуди більше піти.

4. Саме в мережі підліток отримує як позитивний, так і негативний досвід, який поки що був недоступний йому в житті.

Самооцінка дитини в інтернеті.

Будь-яка соціальна мережа та відданість своїй професії допомагають нам набагато більше дізнатися про своїх читачів, накопичити інформацію, якою цікавиться дитина, і використовувати це для своєї роботи з дітьми. Так, ми слідкуємо за сторінками та інтересами читачів онлайн. Завжди реагуємо, коментуємо на світлини, відео та інформацію, якою дитина ділиться. Самооцінка того, що вона робить, є настільки ж важливою, як і впевненість підлітка у собі.

Дитина хоче бути амбітною, проявляти себе якнайкраще. Ми даємо зрозуміти читачам, що їхні дописи або відео дуже цікаві, що ми дізналися багато чого нового з інформації, наданої дитиною у соціальній мережі. Даємо поради тоді, коли вона питає про це, бо вона робить зараз те, що їй цікаво і те, що вона вміє. Ми не забуваємо, що кожен поступово зростає у своїй майстерності, коли бачимо різноманітні роботи читачів: фотовідгуки на книгу, відеорепортажі, малюнки улюблених героїв бібліотечних книг.

Часто сторінка в інтернеті для дитини – це місце для веселощів, наприклад, меми, різноманітні гумористичні відеоролики з тік-току. Уміння веселитися – це обов'язкова умова щастя. Занадто серйозні люди з незмінними уявленнями, від яких вони ніколи не відступаються, іноді не вміють гратися, розважатися. Вони ніби не спроможні посміхнутися. Ми всі вміємо жартувати, не сприймати себе занадто серйозно, адже це значить уміти бути веселим, радіти життю! Відпочинок та гра – це одне з основних занять дитини. Веселімося й сміймося над усім, що робить дитина (якщо це доречно). Сміймося навіть над собою іноді!

Передоручити – значить виявити довіру.

На основі отриманої від своїх читачів інформації ми робимо контент на сторінках своєї бібліотеки у соцмережах. Намагаємося бути цікавими, захоплювати. Рівень спостережливості у кожної дитини різний. Але вони завжди прагнуть пізнавати щось нове – це як кисень для мозку. Наша інформація та дії не нав'язуються дитині примусово, щоб не викликати зайвий стрес або зовсім не відбити інтерес до бібліотеки.

Часто ми надаємо можливість обирати саме читачам/підписникам, який контент буде переважати у нашому блозі. До того ж передоручити – значить виявити довіру своїм читачам. Іноді це буває важливо для них. Вони відчують себе потрібними, цікавими та вартими довіри в очах дорослих.

Читач старшого відділу отримує завдання виписати одну цитату з книги, яку взяв додому. Це цитата або уривок з твору, який сподобався дитині, можливо, після цих слів дитина задумалася над сенсом життя, або це слова, які допомогли вирішити важливе питання. Всі цитати ми додаємо у дописи під світлинами в Інстаграмі, тому вважаємо, що це спільна робота. Як і спільна робота читачів та бібліотекарів щодо книжкових тематичних виставок у відділі.

Таким чином, бібліотекарі Одеської обласної бібліотеки для дітей ім. В. Катаєва дають своїм уважним читачам можливість активно взаємодіяти з дорослими. Брати участь у роботі бібліотеки, спостерігати як ми, дорослі, спілкуємося, працюємо, справляємося з приємними емоціями і смутком. Це добрий внесок у майбутнє доросле життя дитини.

Ідентифікація свого «Я» і співставлення його з іншими.

Буває, що під впливом емоцій дитина може вирішити кардинально змінити своє ставлення до світу, повністю присвятити себе новій пристрасті. Це буде помітно через відсутність контенту на сторінці читача, зникнення світлин тощо. За потреби, ми реагуємо на це та запитуємо, чи все гаразд, пропонуємо допомогу.



Заходи для дітей

ПСП Заходи з елементами творчості



Для кого? – Для дітей з 3х років

Коли? - Вівторок та п'ятниця

Що ви там робите?

малюємо

ліпимо

сміємося

вчимося новому



Невпевненість і низька самооцінка, страх критики змушують підлітків відокремлюватися від оточення, а невдачі – замикатися в собі.

Для підлітків переживати почуття самотності, якщо не цілком нормально, то вже точно властиво. Це один із «маркерів» підліткового віку. У цьому віці відбувається ідентифікація свого «Я» і співставлення його з іншими. Ось чому діти нерідко починають когось наслідувати, а потім намагаються виділитися, проявити свою індивідуальність. Саме тому нам варто допомогти підліткові в пошуку самого себе. Ми покажемо безліч успішних прикладів відомих людей, можливо, вони стануть для читачів авторитетом після знайомства з їхніми досягненнями. Для дитини природно порівнювати себе з іншими. Постійно знайомимо читачів та всіх зацікавлених підписників з відомими письменниками, вченими, акторами, політиками. Бібліотеці дуже важливо зацікавити дитину у такому бурхливому світі подій та безкрайньому обсязі неймовірного та корисного!

Висновок.

Інформація, яка існує в світі, – це бібліотека. Так багато важливих тем для обговорення з дітьми можна знайти! Хто шукає – той завжди знайде.

Але найважливіше – слухати і розуміти дітей.

Тетяна ДАНИЛЕВИЧ, завідувач відділу соціокультурної діяльності та естетичного виховання дітей Обласної бібліотеки для дітей та юнацтва Житомирської обласної ради

Коли казка оживає: казкотерапія для відновлення та збереження психічного здоров'я дітей

У фокусі уваги Всеукраїнської програми з ментального здоров'я «Ти як?» такі головні завдання – як подолати стрес і негативні емоції під час війни та як знаходити сили для психологічного відновлення.

«Дитинство не можна ставити на паузу – воно відбувається тут і зараз, під час війни. Загалом діти не вміють бути нещасними – здорова дитяча психіка завжди робитиме вибір на користь радості. Завдання дорослих – створити для цього відповідні умови», – на ці слова Руслани Мороз, кандидатки психологічних наук, психотерапевтки, потрібно звернути особливу увагу кожному бібліотекарю, який працює із дітьми.

Саме тому фахівці бібліотеки активно працюють над впровадженням у життя проєкту з ментального здоров'я «Дружня долонька», допомагаючи своїм читайликам зростати стійкою та стабільною особистістю завдяки методу казкотерапії, суть якої полягає у створенні особливого ментального простору, в якому фантазії дитини стають подібними до дійсності та сприяють подоланню її страхів і комплексів.

Казка у роботі з дітьми – потужний інструмент в руках нашої креативної «команди дієвих», що складається з творчих бібліотекарів, письменників, психологів, батьків, музикантів, художників, майстрів оригінального жанру. Читачі завжди із задоволенням долучаються до будь-якого ігрового дійства, що влаштовують для них бібліотекарі на експериментальному майданчику театру-студії інтелектуального розвитку та дозвілля «І-грайлик», заряджаючи кожного позитивом, вірою у себе, надихаючи на творчість.

Це найкращий старт до створення вистави за авторським сценарієм,

навіть якщо дитина ніколи не писала власні твори. А ще – це чудова можливість спробувати себе у ролі письменника-казкаря, сценариста, режисера, художника зі створення костюмів, актора.

У театрі-студії завжди раді дітям та творчим дорослим, бо це майданчик для саморозкриття, де думка і талант кожного однаково важливі для всіх учасників дійства.

Саме так у Міжнародний день дитячої книги відбувалась інтерактивна артгра «Оберни! Що вийшло!» за казкою Ніка Бромлі та ілюстратора Нікола О'Бірна «Гортай дуже обережно» і казкою української письменниці Наталії Чуб «Жабеня Квак». Дійство завершилось по-дружньому у соціальній кімнаті «Читай та грай!» з крокодилем, який став добрим помічником бібліотеки, отримавши прізвисько – агент К³ (Крутезний Книжковий Крокодильчик).

Казковий агент запросив дітей в екскурсійно-танцювальну мандрівку бібліотекою під заклик: «Кажімо раз-Ква-три». Малеча познайомилась з незвичайними книжками-іграшками, що запрошують пограти у казкового фокусника.

Незабутньою для читайликів у Міжнародний день лялькаря і Міжнародний день «Почитай мені» стала літературно-театралізована замальовка «Ква-ква-петь, ква-ква-мить, дуже неповторна мить!».

У творчих командах діти створювали казкові театралізовані замальовки за обраними книжками за допомогою ляльок-маріонеток Ква-петею і Ква-митею, подарованих бібліотеці колективом Житомирського академічного обласного театру ляльок. Чудові акторські роботи створили діти за книгою житомирської письменниці Марії Пономаренко «Жили-були дві жабки».

Формою роботи, якій сьогодні читачі кажуть «Браво!», стали дієві артчитання. Серія таких читань відбулась нещодавно за збіркою казок українського письменника, журналіста Миколи Зіновчука «Хлопчик і тиранозавр». Під час знайомства з казками діти створювали об'ємні ілюстрації до обраних ними казок, підготували і представили театралізовану замальовку

«Сердечному світлу бути!» за мотивами казки Миколи Зіновчука «Звідки взялося сонце», виготовили «Букет письменнику» у майстерні «Є ідея!».

Цікаві активності для дітей завжди відбуваються в арттерапевтичній лабораторії бібліотеки «Створюємо дива разом». Спочатку дітлахи уважно спостерігають за тим, як бібліотечна артмайстриня поєднує читання вголос зі створенням малюнків казкових героїв на інтерактивній дошці чи фліпчарті, а потім долучаються до дійства і самі.

Під час одного з таких занять бібліотекарями була розроблена авторська методика з арттерапії «Крапка, що вийшла на прогулянку». Така співпраця принесла читайликам багато радості, надихала їх на написання нових казкових пригод.

Дійством, сповненим магії, стало для дітлахів і читання казок із малюванням, під час якого з-під нанесеної ними на папір фарби з'являлися образи казкових персонажів, про яких вони щойно прочитали. Своєрідна магія відбувалася завдяки проявленню через шар фарби майже невидимого оку прихованого малюнку, який завчасно наносився бібліотекарем на паперовій основі восковим олівчиком. В учасників дійства складалось враження, що вони перетворились на чарівників із фарбами, бо на папері зненацька «оживали» герої, про яких дітям щойно читали бібліотекарі.

Бібліотечний гурт «Команда дієвих» спільно з партнерами, вчителями-реабілітологами з Попаснянського центру комплексної реабілітації для людей з інвалідністю «Лелека» з казково-ігровою шоу програмою «Лови позитив!» час від часу подорожує до інклюзивно-ресурсних центрів Житомирського району. Дітям разом з клоуном Бобою та його другом, маріонеткою Каркарічем, казковою феєю і клоунесою Кльопою сумувати ніколи.

Ми активно долучаємо до роботи з дітьми з інвалідністю та дітей, що мають розлад дефіциту уваги та гіперактивністю, наших творчих читайликів. Вони влаштовують своїм новим друзям ігрові артхвилинки за добрими, веселими, повчальними казками та оповідками з серії книжок «Виховання

казкою» видавництва «Торсінг», герої яких стають для них прикладом для наслідування.

У читацькій артлабораторії «Захоплива казка» нещодавно відбулось інтерактивне заняття з лялькою-маріонеткою – котом Барвистим Смугастиком за казкою Наталії Чуб «Хоробре кошеня» з відвідуванням соціальної кімнати «Читай та грай!», де діти ще й створювали зі спеціальних пазлів магнітної дошки своїх котиків-муркотиків, спілкувались біля книжкової виставки «Няв! Нумо знайомитися!». Наші читачі добре знають, що не тільки магам і фокусникам під силу творити дива. Варто лише взяти матеріали для творчості, серед яких пластилін, фарби гуаші, папір, клей і почати діяти у дружній компанії з бібліотекарями та суперовими книжками. Після такої взаємодії поряд з книжками з'являються зроблені у різних техніках дивовижні іграшкові казкові образи, вигадуються нові історії. А у дітей, які спільно творили, з'являється бажання читати більше у колі друзів, бавитися. Бібліотека сьогодні все частіше перетворюється на презентаційний майданчик, де можна познайомитися із письменниками і художниками-ілюстраторами книжок.

У День книжкової новинки «Творити чудеса просто!» актори бібліотечного театру книги «Аркадія» влаштували для дітлахів та їхніх матусь театралізовану презентацію книжки письменниці Світлани Штатської і художниці Олени Андрущенко «Пухнастий Рудий Вусатий або пригоди мудрого кота», створену на підтримку дітей, постраждалих від війни, що побачила світ завдяки фінансовій підтримці фонду PEN America та програмі Artists at Risk Connection, з автографами від письменниці та художниці.

Під час інтерактивно-ігрового антибулінгового заняття «Бути щасливим просто!», що проходив в межах IV Національного антибулінгового уроку від громадської організації #НеЦькуй, бібліотекарі працювали за чудовою книжкою казок з терапевтичним ефектом «Хто вкрав у зебри смужки» дитячої української письменниці, журналістки, перекладачки Галини Буділової. Терапевтичні казки допомагають дітям долати життєві труднощі, а батькам і

нам, бібліотекарям, підказують, як діяти у щоденних нелегких ситуаціях. Коментарі та практичні поради сімейного психолога, які подає авторка у книжці, стали нам суттєвою підтримкою під час проведення заняття. Розуміючи те, що дитина отримує унікальний життєвий досвід, асоціюючи себе з одним із героїв казки, бібліотекарі запросили читайликів до участі у театральній імпровізації за казкою «Хто вкрав у зебри смужки».

Дітям настільки сподобалось бути акторами театру, що вони виявили бажання прочитати і відтворити ще й образи героїв іншої книжки сучасної української письменниці Наталії Стукман «Маленьке мишенятко на ім'я Донні». Зворушлива історія про мишенятко з довжелезним хвостиком, над яким всі насміхаються, викликала безліч позитивних емоцій. Дітям імпонує, коли не такий, як усі, Донні стає справжнім супергероєм.

Використовуючи таку форму роботи як театр на столі, бібліотекарі запропонували дітлахам створити мишенятко з паперу та атласних стрічок.

Всім було цікаво та весело разом читати книжки, «оживляти» героїв і спілкуватися у дружній компанії, де булінгу кажуть – ні!

Бібліотекарі завжди готові поділитися власними напрацюваннями з арттерапевтичної роботи, де казка оживає. Цьому сприяють тренінги з серії «Казка, закодована у малюнках твого серця» від артмайстрині бібліотеки, художниці-ілюстраторки книжок Тетяни Данилевич. Імпровізуючи під час створення енергетичного малюнку, учасники тренінгу мають можливість розслабитись, відійти від повсякденних турбот, навчитися поринати у світ ліній і фарб, де все здається інакшим. Пишаємося тим, що наша активна читачка, психолог, Марина Слободенюк пише терапевтичні казки для наших читайликів, за якими ми працюємо в бібліотеці. Завдяки набутим способам мислення формуються навички прийняття оригінальних рішень, що обов'язково допоможуть вихователям із «родзинкою» працювати з дітьми, даруючи позитивну енергію. Пошук нових форм і методів роботи з арттерапією, долучення до участі більшого числа професійних партнерів триває постійно.

Галина ТРОХИМЕНКО, директор ОКЗ «Харківська обласна бібліотека для дітей»

Валентина ЛУПЦЬКА, заступник директора ОКЗ «Харківська обласна бібліотека для дітей»

Турбуємося про ментальне здоров'я разом: соціальне партнерство Харківської обласної бібліотеки для дітей в умовах війни

Третій рік Україна живе і працює в умовах повномасштабної війни, десять років тривають бойові дії. Особливо непросто зараз тим людям, які були вимушені покинути рідну домівку чи живуть у прифронтових областях. Вони стикаються з великим психоемоційним навантаженням, що, безумовно, негативно впливає на стан ментального здоров'я. Коли міста та села зазнають ракетних та бомбових ударів, постійно лунають сигнали повітряної тривоги, люди хвилюються за своє життя та життя своїх близьких. Особливо вразливою категорією є діти.

Харківська обласна бібліотека для дітей, відповідно до своїх можливостей, намагається швидко реагувати на потреби громади під час війни. Зокрема, книгозбірня зосередила свою діяльність на підтримці ментального здоров'я містян та внутрішньо переміщених осіб різних вікових категорій. Це стало одним із провідних напрямків роботи завдяки громадській активності закладу та розвитку розгалуженої системи соціального партнерства.

2023 року фахівці нашої бібліотеки розробили цільову комплексну програму «Світ без тривог» в рамках реалізації пріоритетного проєкту МКП «Мистецтво допомагати» та Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?».

«Світ без тривог» – це програма, що містить:

- роботу психологічних студій;
- реалізацію декількох окремих арттерапевтичних проєктів;
- підтримку функціонування Інклюзивного хабу;

- співпрацю з Міжнародною організацією з міграції;
- поповнення новими матеріалами подкасту «Добрі історії для малечі»;
- створення та систематичне наповнення контенту тематичної рубрики «Ментальне здоров'я» на сайті ХОБД та Регіональному сайті дитячих бібліотек Харківської області «Бібліомістечко»;
- проведення онлайн-уроків з ментального здоров'я для учнів закладів освіти Харкова і Харківської області у межах проєкту «БібліоШкола»;
- підготовку та видання методичних та інформаційно-бібліографічних видань.

Інклюзивний хаб

Значну увагу, як і зазвичай, приділяємо дітям з інвалідністю. В Інклюзивному хабі ХОБД щочетверга у партнерстві із БФ «Центр здоров'я і розвитку дитини» та об'єднання волонтерів «RadiYou». Впродовж року відбувались заняття з музичної терапії, за авторською методикою викладача класу фортепіано Харківського національного університету мистецтв Асі Агафонові та творчих майстер-класів для дітей із особливостями ментального розвитку, синдромом Дауна та їхніх батьків.

У діяльності Інклюзивного хабу активно використовувався гармонізуючий вплив різних видів мистецтва: музики, живопису, скульптури, кіно, театру, хореографії, фотографії тощо. Також на базі хабу створено об'єднання групи батьків з метою їх психологічної підтримки та надання рекомендацій щодо застосування практик у кризових ситуаціях та алгоритму дій з подолання найтипівіших психологічних труднощів.

Загальне охоплення хабу – 800 відвідувань за рік.

Налагодити ефективну роботу цього хабу дозволив багаторічний досвід реалізації попередніх інклюзивних програм та проєктів бібліотеки, напрацювання психологів та фахівців книгозбірні.

У межах проєкту «БібліоШкола» визначено п'ять основних тем для проведення уроків із ментального здоров'я. Заходи у форматі онлайн пройшли

у 15 закладах освіти для учнів різних вікових категорій.

Психологічні студії

У Харківській обласній бібліотеці для дітей з січня 2024 року з метою надання психологічної допомоги в умовах війни двічі на місяць проводяться психологічні тренінги для харків'ян та внутрішньо переміщених осіб з Луганської, Донецької, Харківської та Одеської областей.

Тренером є Ірина Гнилицька, нейропсихологиня і психотерапевтка.

На першій зустрічі йшлося про те, як віднайти внутрішній ресурс та збалансувати свої психологічно-емоційні та фізичні стани; що потрібно зробити, аби почуватися максимально впевнено тощо. Під час наступних занять поступово розбирали різні методи підтримки рівноваги; знаходили нові дієві способи відновлення ментального здоров'я.

Тренінгові вправи допомагають учасникам засвоїти нову інформацію, розвинути навички та вміння, а також отримати досвід практичного застосування цих знань.

Основні теми тренінгів:

- ◆ стресостійкість
- ◆ комунікативні навички
- ◆ вирішення конфліктів

Зокрема, тренінги зі стресостійкості допомагають учасникам керувати власними емоціями, стресом тощо. Учуть ефективно протистояти стресу, не дозволяючи йому негативно впливати на їхнє життя.

Тренінги з комунікативних навичок спрямовані на глибше розуміння інших людей, учать точніше висловлювати свої думки, почуття та вирішувати конфлікти конструктивним шляхом.

Тренінги з вирішення конфліктів сприяють кращому розумінню учасниками причин конфліктів, а також розвивають навички ефективного спілкування та співпраці.

У новоствореному відділі бібліотеки «Молодіжний ХАБ» започатковано

проект зі збереження ментального здоров'я «**Азбука відносин. Моя сім'я від Я до МИ**» (у партнерстві з БО БФ «Заради життя»). Так, у межах цього проекту відбулася тематична зустріч «*Психологічна підтримка дітей, підлітків та їх батьків під час воєнного стану в Україні та в інших кризових ситуаціях*», під час якої говорили про ментальне здоров'я, про те, що таке стрес, які його прояви та як його подолати. Опрацьовувалися навички самодопомоги у кризових ситуаціях.

Не залишається поза увагою ментальне здоров'я і самих бібліотекарів.

2023 року до Всесвітнього дня ментального здоров'я Харківська обласна бібліотека для дітей та Харківський обласний організаційно-методичний центр культури та мистецтва провели онлайн коучинг за темою: «**Життя в умовах війни: подбаємо про психічне здоров'я**».

У заході взяли участь понад 60 бібліотечних працівників та користувачів публічних, спеціалізованих бібліотек для дітей та юнацтва. Важливість турботи про себе під час кризової ситуації – основний напрямок практичного онлайн заняття від Юлії Беляєвої, кризового аналітично орієнтованого психолога, арттерапевта, провідного методиста відділу сучасного мистецтва «Мистецтво Слобожанщини» КЗ «Харківський обласний організаційно-методичний центр культури та мистецтва», яка розповіла, чому важливо дбати про себе в кризовій ситуації, мати стратегію та план турботи про себе.

Психолог надала рекомендації від фахівців із Міжнародного Медичного Корпусу (International Medical Corps), з яким співпрацює нині, під час російсько-української війни.

International Medical Corps – організація, що займається порятунком життів і полегшенням страждань незахищеного та постраждалого населення по всьому світу шляхом проведення навчальних тренінгів у галузі охорони здоров'я та впровадження програм допомоги та розвитку.

Наприкінці коучингу учасники перейшли до практичних вправ – технік саморегуляції: управління емоційним станом шляхом впливу на самого себе за

допомогою зміни дихання, м'язового тону, образів і слів.

Читачі нашої бібліотеки знають, що їх завжди зустрічають привітно усміхнені співробітники, які радо допоможуть вибрати книжки, вислухають і підбадьорять. Натомість, бібліотекарям важливо самим уміти зберігати гарний настрій і позитив. Бо ким би ми не були і що б не робили, регулярно стикаємось зі стресом. Під час постійних повітряних тривог і регулярних обстрілів Харкова стресу стає настільки багато, що постає питання: як прожити його з найменшими втратами для ментального здоров'я. Тому у лютому-березні 2024 року фахівці «Відділення Польської Гуманітарної Акції в Україні» провели у бібліотеці серію з п'яти тренінгів за програмою ВООЗ **«Важливі навички в період стресу»**. Після закінчення тренінгу 30 працівників бібліотеки отримали сертифікати.

Арттерапія

Арттерапія або «лікування мистецтвом» – популярний засіб психотерапії. Цей універсальний прийом, який практично підходить всім, допомагає засобами мистецтва підтримати психологічно людей та дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах.

Часто невербальні засоби є єдиною можливими для вираження і прояснення сильних переживань і переконань дітей та підлітків. У процесі малювання, ліплення, створення аплікації, пісочної анімації, взаємодії з природними матеріалами дитина занурюється у творчий стан, у неї знімається психологічна напруга, підвищується відчуття комфорту. Додатково арттерапія дає соціально прийнятний вихід агресії та іншим негативним емоціям.

Так, наша бібліотека у співпраці з Міжнародною організацією з міграції (МОМ) започаткувала проєкт **«Виїзна арттерапевтична майстерня»** для родин ВПО у місцях їхнього компактного проживання у Харкові. На сьогодні Харків прийняв найбільше таких людей в Україні, за офіційними даними, їхня кількість сягає понад 300 тисяч осіб. Лише МОМ опікується 20 точками поселення, у яких знайшли прихисток ці люди. Перший виїзд майстерні

бібліотеки відбувся у вересні 2023 року. Тоді пройшов майстер-клас із виготовлення іграшки антистрес у техніці оригамі. Учасники дізналися багато цікавого про цю техніку, історію її виникнення і мали можливість власноруч опанувати мистецтво складання оригамі, створити свої яскраві іграшки-трансформери, що сприятимуть подоланню стресу.

У своїй роботі з дітьми та дорослими ми намагаємося поєднувати різноманітні техніки рукоділля з психологічними вправами, тренінгами та елементами бібліотерапії.

Так, відбулася серія різноманітних майстер-класів зі створення: геловінської 3D-листівки в техніці рор-уп, різдвяного янгола та дракончика, символу 2024 року, з глітерного фоамірану, брошки лялька-панянка та підвісок-валентинок з фетру, кавових котиків-позитивчиків, виробів до Великодня в техніці декупаж, пасхальних листівок у техніці айріс-фолдінг, патріотичних брелоків.

Терапевтичний ефект техніки айріс-фолдінг відзначили дорослі учасники майстер-класів. Ця техніка передбачає складання смужок кольорового паперу під кутом у вигляді спіралі. Дуже гарні роботи можна виконати також зі шкіри, тканини чи текстильних стрічок.

Дітям сподобалося працювати у техніці рор-уп. Ця техніка поєднує елементи технік кіригамі та вирізання, що дозволяє створювати об'ємні конструкції та листівки.

Рор-уп у перекладі з англійської означає об'єкт з елементом, що вискакує або раптово з'являється. Цим терміном називають книги та листівки з малюнками, що піднімаються при розкриванні, і об'ємними деталями, що можуть бути рухомими.

На майстер-класі зі створення геловінської листівки в техніці рор-уп політ фантазії був необмежений, а вироби вийшли різноманітними і яскравими. У психологічному плані попрацювали зі страхами.

Виготовляючи різдвяного янгола, учасники загадали свої заповітні

бажання. Що може бути краще в ясний весняний день, як не філіжанка кави і гарний настрій у колі друзів? Саме це акцентували на майстер-класі зі створення кавових котиків-«позитивчиків». Кумедні котики пахнули запашною кавою, а позитивний настрій допоміг кожному учаснику створити свого неповторного котика, на якому вони мали змогу написати свої побажання. На цьому заході також застосували елементи ароматерапії.

2024 року у ХОБД проходили надзвичайно захоплюючі сімейні заняття з глинотерапії у межах проєкту «Мрія дитячий освітній простір» завдяки гранту від Фонду дитячої стійкості (Children's Resilience Fund) в Україні за фінансової підтримки UBS Optimus Foundation (Великобританія). Реалізація проєкту здійснювалася у партнерстві з Crown Agents International Development (CAID) і UBS Optimus Foundation, спільно з Crown Agents in Ukraine @CrownAgentsinUA.

Проєкт тривав 3 місяці, з лютого по квітень, заняття проходили двічі на тиждень. Усього відбулося 24 заняття, які відвідало близько 400 дітей разом із батьками.

Слід зазначити, що глина – піддатливий матеріал й приймає ту форму, що ви йому надаєте. Крім того, глина зручна й тим, що це матеріал, який можна використовувати багато разів. Гончарство розвиває моторику, сприяє пробудженню фантазії, появі креативних ідей та має заспокійливий ефект. Це заняття творче, медитативне та захопливе.

Гончарство і ліплення відволікають від повсякденних турбот, страхів. Робота з глиною, як і медитація, знімає втому, покращує настрій та звільняє розум від потоку нав'язливих думок. Також ліплення з глини руками або на гончарному крузі має позитивний вплив на згуртування колективу. А релакс дітей із батьками в умовах стресової ситуації просто необхідний.

Під час занять професійний гончар розкривав секрети майстерності своєї справи, навчав користуватися спеціальним інструментом – гончарним кругом. З допомогою викладача діти власноруч перетворювали звичайний шматок

глини на унікальні вироби – декоративний посуд (чашки, тарілки, чайники, піали). Також діти поруч із батьками ліпили з глини звірів: слоників, корів, черепах, равликів, ведмедів, крокодилів тощо й училися декорувати свої глиняні вироби.

Бібліотекарі також долучалися до роботи з глиною, а на кожне заняття готували тематичні підбірки літератури та застосовували техніку казкотерапії.

За результатами реалізації цього проєкту у бібліотеці та дитячому освітньому просторі «МРІЯ» відбулася виставка гончарних робіт.

Окрім цих масштабних арттерапевтичних проєктів, як читачам, так і бібліотекарям ХОБД запам'яталися такі яскраві заходи, як зустріч з італійським військовим дитячим психологом Марко Родарі, сеанс правокульного малювання тощо.

Уперше в стінах бібліотеки пройшов захід, що об'єднав одночасно майстер-клас з художньої мозаїки, сеанс арттерапії та каністерапії від сімейного творчого дуєту Олександра та Марії, які створили Арт-реХАБ #ФАЙНАМОЗАЙКА.

Під керівництвом досвідчених майстрів діти опановували доволі складну техніку та викладали з мозаїки своїх улюблених представників флори та фауни, й навіть великодні писанки. Збирати мозаїку з зовсім різних за розмірами та формою і кольором шматочків досить непросто. Водночас це дуже корисно, оскільки заспокоює, учить зосереджуватися, розвиває фантазію та дрібну моторику.

Зі своєю терапевтичною функцією чудово впорався і собака, який протягом сеансу продемонстрував свій вишкіл дресирування і залюбки дозволяв комунікувати з собою усім охочим.

Воркшоп із театральної імпровізації для волонтерів Харкова за участі актора Даніеля Фраймана з Берліна відбувся у бібліотеці. Головна мета його візиту до нашого міста – доброчинність, проведення майстер-класів з арттерапії для дорослих, які змогли б застосувати набуті знання у практичній

роботі з дітьми.

З допомогою майстра з театральної імпровізації молоді мотивовані волонтери Харкова вчилися перевтілюватися, пізнавати себе, не боятися бути смішними, а головне – опанувували уміння чути інших, взаємодіяти і знаходити точки дотику з іншими людьми.

Попереду у наших фахівців ще багато задумів щодо роботи з різноманітними арт-терапевтичними техніками, з якими ми хочемо ознайомити дітей та родини ВПО на наших заходах. Вважаємо, що арттерапія є одним з найбільш м'яких і безпечних видів психотерапії, що допомагає відновити емоційний стан, людей різних вікових категорій.

Проект «Добрі історії для малечі» – подкаст найкращих художніх творів для дітей дошкільного віку

Повномасштабне вторгнення стало глибоким стресом для кожного українця, а особливо для дітей. На допомогу батькам в організації позитивного й терапевтичного дозвілля дітей ще у квітні 2022 року ХОБД запустила подкаст «Добрі історії для малечі»: аудіозаписи найкращих художніх творів для дітей. Нині вже створено 48 випусків.

Сторінка подкасту на сайті бібліотеки <http://bibl.kharkiv.ua/video/2706-novij-proekt-dobri-istoriji-dlya-malechi>.

Аудіозаписи з ілюстраціями відтворюються у відеоформаті mp4 та розміщуються на каналі YouTube «Bibliomiste4ko» <https://www.youtube.com/@Bibliomistechko>, на сайті ХОБД та на сторінках соціальних мереж бібліотеки під хештегом [#добріісторії_хобд](#). Завдяки проекту малеча має можливість послухати твори класиків і сучасних українських авторів. Також є великий вибір оповідань та казок зарубіжних письменників, народних казок.

Читання у сімейному колі – це потужний інструмент підтримки ментального здоров'я, спосіб зміцнення зв'язку між членами родини. Цей зв'язок особливо важливий, коли діти переживають труднощі. На жаль, у

період воєнного стану для багатьох українських родин доступ до якісної дитячої літератури українською мовою ускладнився. І саме аудіоказка є гарною альтернативою за будь-якої ситуації: її можна слухати в дорозі чи вдома, перед сном чи зранку. За допомогою записів можна відволікати дитину у сховищі під час повітряної тривоги чи просто заповнити позитивом вільний час.

Аудіоказки можуть мати численні корисні аспекти для розвитку дитини і використовуватися як засіб казкотерапії.

Казкотерапія – це вид психотерапії або консультативної практики, у якому використовуються казки та оповідання для сприяння психологічному здоров'ю і розвитку особистості. Казки мають терапевтичну силу, що може допомогти дітям упоратися з різними труднощами та проблемами. В умовах війни добрі улюблені історії здатні знизити тривожність, підтримати, заспокоїти малюків.

Казкотерапія використовує різні механізми впливу.

Ідентифікація з казковим героєм. Дитина, яка слухає казку, може ототожнювати себе з казковим героєм, тим самим проживаючи його емоції, переживання та досвід. Дитина починає розуміти свої почуття та вчиться їх регулювати.

Трансформація емоцій. Розвиток емоційного інтелекту. Казкові сюжети часто містять елементи боротьби добра зі злом, перемоги над труднощами, що дозволяє переосмислити негативні емоції, такі як страх, гнів, тривога, як щось, що можна подолати.

Створення нових поведінкових моделей. Казкові герої зазвичай демонструють позитивні моделі поведінки. Це допомагає дитині навчитися новому способу поведінки в різних ситуаціях.

Казкотерапія сприяє вирішенню широкого спектра проблем у дітей, зокрема:

- тривога та депресія;

- страхи та фобії;
- поведінкові проблеми, такі як агресія, гіперактивність і енурез;
- труднощі в навчанні;
- труднощі в стосунках.

Влучно обрані аудіоказки можуть стати корисним інструментом для розвитку та виховання дитини.

Релаксаційна казка здатна позитивно впливати на дитину, розслаблювати її і заспокоювати. У нашому подкасті багато випусків розраховані на те, щоб допомогти дитині налаштуватися на спокійний сон: Енід Мері Блайтон «Пісочний чоловічок», Наталка Малетич «Привид, який не міг заснути», Галина Вдовиченко «Їде нічною дорогою...».

Оповідання з книжки «Засинай. Прокидайся». Історія про затишне місце, де знайшли прихисток машини, яких ніч застрала в дорозі, доможе навіть зовсім маленьким слухачам швидше заспокоїтися та впоратись із страхом темряви. В оповіданні «Засинай. Прокидайся» використовуються повтори дій та звуків – «шурх-шурх», «торох-торох», позіхання «ааа-хаааа», сопіння «хр-хр-хрррррр», «пссссс-пшшшш» та ін.

«Спи міцно, моє будівництво» Шеррі Даскі Рінкер та Тома Ліхтенгелда – одна з найкращих «колискових» сучасної дитячої літератури, бестселер New York Times. Великі працюючі машини зупиняють двигуни та вкладаються спати. Ви коли-небудь чули, як хропить самоскид, чи бачили, як позіхає бетонозмішувач? Настав час відпочинку. А значить і малюкам час йти до сну.

Настя Музиченко «Сни для канапи». Одним із кризових етапів дорослішання дитини є привчання спати окремо у своєму ліжечку. Психологи радять не тиснути на дитину, а спробувати перетворити все на гру. Саме таку гру і пропонують батьки Мирося – головного героя книжки.

Терапевтичні казки, де головний герой схожий на дитину, переживає аналогічні проблеми та емоції, через певні події пропонують, як діяти у різних життєвих ситуаціях: Барнард Люсі «Клопітний день у білки», Геннадій

Меламед «Найкращий татусь», Майкл Бонд «Ведмедик Паддінгтон і фруктова веселка», угорська народна казка «Двоє жадібних ведмежат», українські народні казки «Півник та двоє мишенят», «Ведмідь і павучок», Леся Мовчун «Як чепурили їжачка», Наталія Стукман «Малюк Коргі загубився», Наталка Малетич «Парасолька», Галина Ткачук «Гойдалка під кленом», Люсі Робін «Як усе встигати?», Марія Лоретта Джиралдо «Тедді. Мамин помічник».

Долати перешкоди, впоратися зі страхами та повірити у себе допоможуть герої казок Стіва Смоллмана та Бруно Мерц «Мій друг Страхолюд Гримайло-Поливайло», Жия Тібо та Женев'єви Деспре «Маленький лицар, який боровся з драконом», Наталії Стукман «Маленьке мишенятко на ім'я Донні», Астрід Ліндгрєн «Я теж умію кататися на велосипеді», Марини та Сергія Дяченків «Акула, яка хотіла співати», Якоба Мартіна Стріда «Неймовірна історія про велет-грушку».

Відчуваючи стрес, малюки часто втрачають апетит, у них формуються розлади харчової поведінки, тому у пригоді стануть різноманітні “смачні” історії: Анни Анісімової «Капітан Борщ», про яхту, яку потрібно заправляти лише борщем зі сметаною; Анни Третьак «Про трьох відважних лицарів», – добре сімейне оповідання, де нагодувати принцесу-вереду допомогли три відважні лицарки; Галини Манів «Де Манюнин апетит?», з книжки «Киці-мандрівниці та їхні друзі».

Психологічно-повчальна казка стимулює розумовий розвиток дитини, виконує дидактично-виховні, освітні, пізнавальні функції.

Із казок Ірини Мацко «Загублена писанка» та Зірки Мензатюк «Писанка» діти дізнаються про традиції святкування Великодня.

Заохотити до читання книжок і відвідування бібліотеки допоможуть казки Галини Ткачук «Моя найтихіша книжка», Юрія Ярмиша «Зайчаткова казочка», Кароліни Рабей «Історія однієї книжки».

Веселі та повчальні історії здатні розважити, сприяти розвитку фантазії: Джудіт Керр «Забудькувата киця Мона», Ніни Найдич «Василь

Тимофійович мандрує», Наталі Забіли «Будинок казковий, п'ятиповерховий», Євгена Гуцала «Якого кольору слова», Зірки Мензатюк «Небилиці про рукавиці», Галини Ткачук «Динозавр «Яжвамказавр»», Юлії Вротної «Киця Ковбасиця».

Методична діяльність

Наприкінці 2023 року фахівці бібліотеки долучились до Міжнародної науково-практичної конференції «Стратегічні орієнтири освіти та реабілітації в умовах воєнного стану та повоєнного часу: проблеми, рішення, перспективи». Організаторами заходу виступили КЗВО «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради та ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти».

Загалом у конференції взяли участь представники 145 закладів з України та зарубіжжя. Серед партнерів вищі України – Полтави, Прикарпаття, Тернополя, Херсона, Кам'янець-Подільського, Кременця, Сум та з-за кордону – Канади, Польщі, Болгарії, Чехії, Грузії.

Одержати запрошення на участь у конференції такого рівня для Харківської обласної бібліотеки для дітей було надзвичайно почесно та відповідально.

На панелі конференції «Психологічна та соціальна реабілітація населення України, постраждалого від війни» Валентина Лупіцька, в. о. заступника директора ХОБД, виступила з доповіддю «Прикладні аспекти реабілітаційної діяльності бібліотеки в умовах війни: з досвіду роботи Харківської обласної бібліотеки для дітей». Представлено досвід застосування у роботі бібліотеки таких методів, як бібліотерапія, казкотерапія, арттерапія. Також успішно презентовано проєкт зі створення подкасту «Добрі історії для малечі» та досвід роботи з різними категоріями ВПО у місцях їхнього компактного проживання, що реалізується спільно з Міжнародною організацією з міграції (МОМ).

Досвід роботи ХОБД також презентовано під час доповідей фахівців

бібліотеки на Всеукраїнській науково-практичній конференції «Розвиток професіоналізму вчителів початкових класів щодо формування читацької компетентності молодших школярів: виклики, досягнення, перспективи». Та на курсах підвищення кваліфікації для завідувачів бібліотек-філій та бібліотечних працівників Харківської області та Харкова «Підвищення професійної компетентності бібліотечних працівників: нові пріоритети і вимоги» для 5 груп слухачів протягом 2023-2024 рр. Основний акцент зроблено на застосуванні на практиці методів «казкатерапія» та «бібліотерапія».

Методисти бібліотеки у 2024 році підготували серію видань, до якої увійшли:

- ◆ Книготерапія = ментальне здоров'я підлітків. Вип.1: методико-бібліографічні матеріали до Всесвітнього дня психічного здоров'я підлітків
- ◆ Книготерапія = ментальне здоров'я дітей. Вип.2: методико-бібліографічні матеріали
- ◆ Ментальне здоров'я у фокусі держави: програми та проекти. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?»: Дайджест. Вип.1
- ◆ Ментальне здоров'я у фокусі держави: програми та проекти: Психічне здоров'я для України. Україно-Швейцарський проєкт МН4U. Програма 7П: Дайджест. Вип.2

Попри воєнний стан в Україні загалом і доволі складну ситуацію в Харкові, наша бібліотека стрімко підвищує свій професійний рівень, а її діяльність набуває вагомості соціальної значущості. А це значить, що зростає й рівень відповідальності, і ми не маємо права зупинитися на досягнутому. Мусимо й надалі рухатися вперед, плідно працювати і докладати усіляких зусиль, насамперед, заради Перемоги й майбутнього.

*Оксана ЛИФАР, заступник директора з наукової роботи
Хмельницької обласної бібліотеки для дітей
ім. Т.Г. Шевченка*

Створення партнерських майданчиків для психологічної підтримки дітей і батьків

Реалізація проєктів Хмельницької обласної бібліотеки для дітей ім. Т. Г. Шевченка у сфері психологічної підтримки дітей і батьків сприяє виконанню у регіоні Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», допомагає учасникам проєктів дізнатися про важливість ментального здоров'я, а також оволоділи простим інструментарієм для його підтримки.

Успішно діє проєкт «Вільна мама», який реалізується спільно з ГО «Жіночий хаб». Ця організація спрямовує свої заходи на підтримку та допомогу жінкам і дітям Хмельницької територіальної громади та внутрішньо переміщеним особам. Проєкт організований для батьків із дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку, щоб допомогти їм у вирішенні проблем та задля психологічної підтримки від спеціалістів. Цією послугою скористалися уже понад 300 сімей, які вкрай її потребували. У спеціально облаштованій локації з інтерактивним майданчиком діти займаються у супроводі психологів та волонтерів. Це сприяє успішній адаптації, покращенню психологічного стану, допомагає у подоланні страхів. До проєкту долучилися представники ГО «Інститут психосоматики та травматерапії», Хмельницького обласного центру соціальних послуг, Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії, Хмельницької обласної організації Товариства Червоного Хреста України, ГО «Центр реабілітації та відновлення». За допомогою психосоціальних ігор, через фізичну активність та креативний підхід в організації заходів покращився психологічний стан дітей. У роботі використовуються розвиваючі заняття, навчальні вправи, релаксаційні та арттерапевтичні заняття, творчі майстерки, заняття з психологами. Все це допомагає зняти емоційне навантаження у дітей та позбавити їх надмірної чутливості і тривожності у час

війни. Тут вони отримують навички звільнення від власних страхів, зменшують тривожність, замкнутість, агресію, стомлюваність.

Бібліотека доєдналась до Міжнародного проєкту «ЕОР. Kittens. Ukraine». Проєкт підтримує українських дітей віком від 1 до 6 років, які мають травмоване та обкрадене дитинство через війну. Заняття у цьому проєкті допомагають підтримати ранній розвиток та пережити психосоціальні зміни. Займаються діти в двох вікових групах: від 1 до 3 років та від 4 до 6 років. На заняттях діти з батьками взаємодіють, розвивають пам'ять, мислення, відчуття, сприйняття, увагу, уяву, велику та дрібну моторику. Все це позитивно впливає на психоемоційний стан дітей та батьків, знімає тривожність. Тренери груп організують тренінги для бібліотекарів із територіальних громад Хмельниччини, де передають досвід роботи в даному проєкті, методика, структуру, формати занять.

У проєкті «Музикотерапія» створені умови, які покращують ментальне здоров'я, сприяють подоланню психологічних проблем. Заняття у групах допомагають учасникам проєкту зрозуміти потреби власні і тих, хто поряд, допомагають подолати внутрішні бар'єри та психологічні травми. Заняття проводить сертифікований музичний терапевт Європейської конфедерації музичної терапії, член УСП, АППУ, АМУ Юлія Шнурова. На заняттях використовуються різні музичні інструменти. Це особлива терапія, яка допомагає розкривати внутрішні ресурси, покращує емоційний стан. У рамках проєкту заняття вже відвідали близько чотирьохсот дітей. Завдяки проєкту вони отримують послуги арттерапевтичного характеру та відновлюють ментальне здоров'я. Використання музики сприяє формуванню позитивних емоцій, які мають лікувальну дію щодо психосоматичних та психоемоційних процесів, мобілізують резервні сили організму, обумовлюють акумуляцію творчого потенціалу. Робота з музичним матеріалом допомагає дітям краще оволодіти навичками самоконтролю, навчитися реагувати та приймати позитивні рішення для себе і для оточення в проблемних ситуаціях, сприяє

якісній соціалізації та адаптації.

У проєкті «Психолог в бібліотеці» спеціалісти БФ «Рокада» та Хмельницького міського Центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді допомагають дітям опанувати соціальні навички, навички усвідомлення власних емоцій, розпізнавання емоцій інших, самовираження. Цьому сприяють мотиваційні тренінги, де дітей навчають отримувати позитивні емоції, знаходити особистісний ресурс, ділилися власними мріями та цілями. Учасники проєкту вчаться розпізнавати свої емоції, реагувати на емоції інших, а також керувати власними емоціями. Практичні вправи допомагають проявити свої почуття, відгадати їх і збагнути, що усі емоції є важливими. Спеціалісти обговорюють з дітьми ситуації, які трапляються під час війни, та емоції, що виникають внаслідок різних складних подій. А також навчають технік, що допоможуть дітям опанувати тривожність, страх, паніку.

Клуб «Успішний старт» реалізується на платформі «FreeDreams», яка функціонує в бібліотеці для комунікації підлітків із фахівцями, набуття вмінь і навичок, які стануть запорукою успіху у майбутньому. Партнерами в цьому напрямку виступають психологи Хмельницького міського Центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді та фахівці Клініки дружньої до молоді, яка діє у Хмельницькій міській дитячій лікарні. Тут діти із фахівцями говорять про спілкування, стосунки, свідомість та їхню природу, здорову самооцінку. Виконання практичних вправ допомагає зрозуміти власну унікальність. Представники мережі аптек «Синиця» на засіданнях клубу розповідають про важливість здоров'я для кожної людини, про вміння доглядати за собою, своїм обличчям, тілом, волоссям. А головне – підлітки навчаються піклуватися про себе, про своє фізичне і ментальне здоров'я, опанувати стрес, тривогу і гнів.

Ольга ПЕТРЕНКО, завідувач сектору науково-дослідної роботи Центру дослідження книги та читання Національної бібліотеки України для дітей

Оцінка якості проведеного Всеукраїнського науково-практичного круглого столу «Ментальне здоров'я дітей: об'єднані спільними зусиллями»: за результатами аналізу анкет

У Національній бібліотеці України для дітей 19 квітня 2024 року у рамках реалізації Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», створеної за ініціативи першої леді України Олени Зеленської спільно з Університетом Григорія Сковороди в Переяславі, Благодійним фондом «Здорове дитинство без меж» за підтримки Міністерства культури та інформаційної політики України відбувся Всеукраїнський науково-практичний круглий стіл «Ментальне здоров'я дітей: об'єднані спільними зусиллями». Мета заходу – привернення уваги суспільства до проблем формування компетентностей, спрямованих на збереження, зміцнення і розвиток ментального здоров'я; надання первинної допомоги дітям у кризових ситуаціях, спричинених війною; сприяння формуванню культури піклування про свій внутрішній стан; ознайомлення із сучасними практиками і методами збереження ментального здоров'я.

За круглим столом з обговорення проблем ментального здоров'я дітей в умовах воєнного стану зібралися представники уповноважених державних установ, міжнародних та всеукраїнських громадських організацій, психологи, бібліотекарі національних бібліотек та обласних бібліотек для дітей. Фахові дискусії відбувалися під час проведення тематичних панелей «Що таке ментальне здоров'я, і як подбати про себе», «Бібліотека як простір психологічної підтримки дітей», а професійні тренінги для дорослих та психологічні тренінги для дітей проводилися на практичній панелі «Техніки і практики подолання стресу у дітей».

Крім того, учасники Всеукраїнського науково-практичного круглого

столу «Ментальне здоров'я дітей: об'єднані спільними зусиллями» мали змогу оцінити якість проведення заходу, відповівши на запитання «Анкети зворотного зв'язку». Мета анкетування – визначення ефективності проведеної роботи організаторами даного заходу. «Анкета зворотного зв'язку» складалася із шести закритих запитань та коментарів до них, що дозволило максимально розкрити ставлення учасників до організації процесу роботи.

Всього на запитання анкети дала відповіді третина безпосередніх учасників науково-практичного круглого столу. Майже всі респонденти (94,5%) підтвердили, що зміст заходу повністю відповідав меті та їхнім професійним потребам, і тільки 5,5% лишилися задоволені «частково», вказавши причину у коментарі – «хотілося б більше практичних занять». У коментарях до запропонованих варіантів відповідей респонденти писали: «зміст заходу відповідав моїм професійним потребам», «зміст перевершив усі очікування: багато цікавих людей, професійних знайомств, потужних комунікацій», «безпосередньо займаюсь дослідженням феномену ментального здоров'я», «тематика безпосередньо стосується моєї роботи, як арттерапевта», «тому що бібліотека – центр психологічної адаптації», «здобула цікавий досвід із формування психологічної стійкості у дітей», «теми обговорення є дуже актуальними, а виступи насичені цікавою інформацією», «дізналася про дуже цікаві речі з психічного здоров'я дітей» та ін.

83% учасників круглого столу отримали відповіді на запитання, що їх цікавили з даної тематики, і тільки 17% – «частково». Коментуючи відповіді, респонденти підкреслювали: «відповіді отримали, бо цьому сприяло професійне спілкування», «отримала базу знань про нові напрями та ідеї у сфері формування ментального здоров'я користувачів-дітей», «цікаво було отримати інформацію від спеціалістів-психологів», «знайшла однодумців, які займаються питанням психічного здоров'я», «насичений та пізнавальний захід», «багато цікавих проєктів та ідей із психологічної підтримки дітей в бібліотеках», «кожна бібліотека продемонструвала родзинки, неповторний

досвід, який можна використати» та ін.

На запитання «Чи раціонально був використаний ваш професійний потенціал у роботі круглого столу?» більшість респондентів відповіли «значною мірою так», а зовсім мала частка (5,5%) – «частково». Респонденти, які були задоволені «частково», назвали одну причину – «недотримання регламенту доповідачами не дало можливості іншим поділитися своїм досвідом». Але це не привід засмучуватися, адже всі матеріали, які доповідачі не встигли донести до слухачів, будуть надруковані у збірнику виступів Всеукраїнського науково-практичного круглого столу.

Ті учасники, які зуміли розкрити свій професійний потенціал у роботі круглого столу, коментували так: «надзвичайно активно», «так, можна було ділитися досвідом та брати участь у тренінгах», «так, готова до співпраці», «спілкування в кулуарах, виступ, участь в тренінгу – все це дасть свій ефект», «рада, що мій професійний потенціал був використаний раціонально», «отримала корисні поради колег, сподобалися виступи, в яких колеги детально розповідали, що і як роблять, а не просто назви заходів», «все вийшло якнайкраще!» та ін.

У фахівців спеціалізованих бібліотек для дітей з'явилися нові ідеї щодо застосування на практиці отриманих знань та практичних навичок з підтримки психічного здоров'я дітей. Відповідаючи на запитання «Чи плануєте Ви на практиці використовувати знання, отримані під час заходу?», усі респонденти повідомили «так» (100%). Коментарі до відповідей на дане запитання такі: «маю нові ідеї, які обов'язково використаю в роботі», «досвід організації проведення заходу, локацій обов'язково використаю», «досвід діяльності бібліотек буду доносити студентам», «багато цікавих думок фахівців будуть використані при підготовці психологічних рекомендацій», «зацікавила гра «Абетка почуттів»», «за матеріалами круглого столу буде проведено кейс-стаді від професіоналів», «на практиці ми продовжимо свою діяльність, а також дещо цікаве запозичимо від інших бібліотек», «отримала для себе багато

цікавих форм, контактів, які можна використати в роботі» та ін.

Саму організацію та умови проведення заходу учасники оцінювали за 10-бальною шкалою. Тож, організація та проведення Всеукраїнського науково-практичного столу були оцінені респондентами найвищими балами: 10 балів – 83%, 9 балів – 17%.

Заповнюючи останні рядки анкети, респонденти висловили щирі емоції щодо високого рівня проведення та насиченості заходу новою актуальною інформацією з проблем психологічного здоров'я дітей в умовах війни в Україні. «Дякую за організацію таких пізнавальних заходів», «Сил і наснаги організаторам для проведення подібних заходів у майбутньому», «Успіхів, креативу і Перемоги!», «Дуже гарна організація круглого столу», «Такі зустрічі потрібні, тому що, тільки об'єднавши наші зусилля, ми досягнемо бажаної мети», «Зустрічі офлайн та практичні тренінги дають більше для професійного розвитку ніж просто читання матеріалів». Суттєвим було зауваження «дотримуватися регламенту та передбачити більше паралельних заходів за інтересами».

Загрозлива ситуація із ментальним здоров'ям українців, що склалася в Україні після повномасштабного вторгнення росії, зробила підтримку ментального здоров'я українців одним із пріоритетних напрямів діяльності як в суспільстві в цілому, так і Міністерства культури та інформаційної політики України (затверджено Концепцію пріоритетного проєкту у сфері психічного здоров'я «Мистецтво допомагати») та спеціалізованих бібліотек для дітей зокрема. Наразі українцям потрібно усвідомити важливість збереження ментального та, насамперед, психічного здоров'я. Очевидно, що культура піклування про ментальне здоров'я стає частиною своєрідного «кодексу поведінки людини», і її потрібно прищеплювати з дитинства. На думку учасників круглого столу, спеціалізовані бібліотеки для дітей є особливим місцем для розвитку дитини, адже це той публічний просвітницький простір, який має ресурси для комунікації, проведення заходів із залученням до

співпраці спеціалістів, що робить бібліотеки лідерами просвітницької роботи з розвитку культури збереження здоров'я нації. Тож в умовах війни перед бібліотеками стоїть важливе завдання з організації просвітницьких заходів, спрямованих на підтримку та відновлення психічного та ментального здоров'я дітей та їхніх батьків.

Отже, спираючись на позитивні відповіді респондентів зворотного зв'язку, можна підсумувати, що завдання, які ставилися перед Всеукраїнським науково-практичним круглим столом «Ментальне здоров'я дітей: об'єднані спільними зусиллями», успішно виконані. Учасники отримали нові знання з відновлення та збереження ментального здоров'я та набули практичних навичок із надання первинної психологічної допомоги дітям у кризових ситуаціях, створення партнерських майданчиків для психологічної підтримки дітей і батьків.

«Ментальне здоров'я дітей: об'єднані спільними зусиллями»

Матеріали
Всеукраїнського науково-практичного
круглого столу

Відповідальна за випуск А.І. Гордієнко

Укладач Т.М. Кузілова

Літературний редактор Н.В. Василюк

Підписано до друку

Зам. №

Видавець та виготовлювач
НБУ для дітей
Вул. Я. Корчака, 60, м. Київ, 03190
Тел./факс.: 400-65-87, тел.: 400-39-96, 400-41-44
www.chl.kiev.ua
mail: library@chl.kiev.ua

НБУ для дітей
вул. Я. Корчака, 60, м. Київ, 03190
Тел/факс. 400-65-87, тел. 400-39-96, 400-41-44
www.chl.kiev.ua
library@chl.kiev.ua

