



Одеська
обласна бібліотека
для юнацтва

Департамент культури, національностей, релігій та
охорони об'єктів культурної спадщини
Одеської облдержадміністрації
Одеська обласна бібліотека для юнацтва

Ментальне здоров'я дітей і підлітків: що варто знати і куди звернутися за допомогою



Огеса - 2023

Ментальне здоров'я дітей і підлітків: що варто знати і куди звернутися за допомогою

З початком повномасштабного вторгнення росії в Україну чи не кожен українець зазнав неминучого впливу війни на психічне здоров'я. Бібліотека, маючи такі безцінні ліки як книги, позитивно впливає на ментальне здоров'я. Даний матеріал пропонує напрямки роботи, корисні інтернет-ресурси, літературу, методичні поради як для бібліотекарів, так і для читачів.

Підготувала: Т. Петелько, головний методист НМВ
Відповідальна за випуск: О. Чоловська
Комп'ютерне оформлення: Т. Величко

Із початку пандемії COVID-19 мільйони дітей у всьому світі жили в умовах обов'язкового чи рекомендованого загальнонаціонального режиму самоізоляції протягом мінімум дев'яти місяців. Та Україну спіткало ще страшніше лихо – війна. Майже кожна українська родина відчуває її вплив.


В умовах, коли країна протистоїть зовнішній агресії, підтримка емоційного стану і ментального здоров'я стала надзвичайно актуальним питанням. Війна розлучає близьких і рідних, змушує залишати свої домівки, калічить і забирає життя. Це, безумовно, позначилося на психічному здоров'ї і благополуччі дітей і молоді. Усі ми, без винятку, проживаємо травматичний досвід. Проте ми мусимо залишатися сильними, міцними й працювати на Перемогу.

У світі проблема ментального здоров'я – це одна з найголовніших тем суспільного обговорення. Наразі, в нашій країні на цю тему почали звертати увагу не так давно. Перший крок було зроблено у 2017 році, коли була затверджена Концепція розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року. (<https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-shvalennya-koncepciyi-rozvit>). У 2022 році перша леді України Олена Зеленська ініціювала започаткування Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки (<https://www.president.gov.ua/news/olena-zelenska-rozpovila-yak-vtilyuyetsya-iniciativa-zi-stvo-80109>). Програму підтримують Міністерство охорони здоров'я України, Всесвітня організація охорони здоров'я, ГО «Безбар'єрність», Міжвідомча координаційна рада при Кабінеті міністрів України та Агентство США з міжнародного розвитку (USAID).

Піклуватися про власне психічне здоров'я так само необхідно і важливо, як і піклуватися про фізичне здоров'я. Ментальне здоров'я («mental health») – включає емоційне, духовне, та соціальне благополуччя.

Чого прагне людина для благополуччя, психологічного комфорту і здоров'я?

1. Безпеки, не тільки фізичної, але й психологічної, соціальної;
2. Поваги до себе, до своїх здібностей, до своїх талантів, які треба виявляти й розвивати;
3. Емоційної підтримки від свого оточення, близьких і колег;
4. Однодумців, з якими цікаво, з якими можна поділитись своїми думками і які тебе розуміють;
5. Вміння правильно реагувати на стреси, зменшувати негативні наслідки стресу на своє здоров'я, настрій, працездатність.

Впорядкована, системна повсякденна активність посилює відчуття психологічної безпеки та захищеності. Навіть такий маленький щоранковий ритуал, як випити запашної кави перед робочим днем, створює ефект 

стабільності, контрольованості життєвих подій. Прогулянки парком, садівництво, домашні справи допомагають відволіктися. Спільні заняття з рідними, друзями допомагають відчувати підтримку, психологічну єдність. Сім'я і дружня компанія має бути тим колом, де можна безпечно висловлюватися, обговорювати все, що турбує, не накопичуючи негатив.

Збереження фізичного і психічного здоров'я українців сьогодні одне з актуальних завдань бібліотек. Чим може допомогти бібліотека? Насамперед, це проведення інформаційно-роз'яснювальної роботи серед різних верств населення для підвищення рівня їх поінформованості, а також проведення заходів із популяризації охорони психічного здоров'я.

Відвідувачі бібліотек потребують інформації про корисні інтернет-ресурси на допомогу збереження психічного здоров'я, про отримання безоплатної психологічної допомоги. Її необхідно розмістити на інформаційному стенді, наприклад, «Ментальне здоров'я дітей і підлітків: що варто знати і куди звернутися за допомогою». Можна запропонувати наступні ресурси:

«Ти як?» - Всеукраїнська програма ментального здоров'я, ініційована першою леді України Оленою Зеленською. Мета програми – допомогти знайти в собі сили, навчитися піклуватися про себе, опанувувати стрес, тривогу, гнів тощо. Спеціальна сторінка: <http://howareu.com>.



Усі матеріали безоплатні та доступні в інтернеті.

Корисні матеріали із самодопомоги та підтримки інших, зібрані на сторінці: <https://bf.in.ua/useful/>;

Facebook: <https://www.facebook.com/howareu.program>;

Instagram: https://www.instagram.com/howareu_program;


YouTube: https://www.youtube.com/@howareu_program;

Twitter: <https://twitter.com/howareuprogram>;

Telegram: https://t.me/howareu_program ;

TikTok: https://www.tiktok.com/@howareu_program.

Тут можна отримати онлайн-консультацію психолога, взяти участь у тренінгах, дізнатися телефони гарячих ліній психологічної допомоги тощо.

У межах Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки вже здійснено низку заходів для підтримки українців. Зокрема, 

спільно із волонтерами (психологами та дитячими педагогами) створені телеграм-канали:

«*Подбай про себе*»: <https://t.me/PodbayProSebe> та «*Підтримай дитину*»: <https://t.me/pidtrumaidutuny>;

цикл анімаційних відеороликів:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLwL4PWi8_YrfLVSK3sTBEciLVqXR70nLr

Як проживати негативні емоції під час війни? Презентовано нове відео у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я:

<https://mon.gov.ua/ua/news/yak-prozhivati-negativni-emociyi-pid-chas-vijni-prezentovano-nove-video-u-mezhah-vseukrayinskoyi-programi-mentalnogo-zdorovya>

БФ «Голоси дітей» співпрацює з понад 30 психологами, які у шести локаціях надають психосоціальну допомогу дітям війни індивідуально та в груповому форматі (арттерапія, казкотерапія, кпт-програма «Діти і війна»). Доступна і допомога онлайн.

З початком пандемії Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ) і молодіжний рух **Teenergizer** розпочали реалізовувати проєкт із розширення та вдосконалення онлайн-консультацій для підлітків за принципом «рівний-рівному». Це означає, що розмови відбуваються як і з професійними психологами, так і між однолітками. Команда молодіжного руху Teenergizer проводить безкоштовні онлайн-консультації для підлітків на сайті :<https://teenergizer.org/>.

«**Платформа допомоги врятованим**»: <https://www.help-platform.in.ua/>. Тут зібрані всі ключові служби, що надають українцям психологічну, юридичну та соціальну допомогу. Крім того, на сайті є буклети та інформаційні матеріали, щоб допомогти громадянам розпізнати негативні наслідки насильства та вчасно впоратися з ними.

«**Не дрібниці**» – безпечний простір, який допоможе підліткам розібратися з проблемами в стосунках і переживаннями, які загострила війна: <https://www.notrivia.com.ua/>. Тут є:

- Телеграм-бот, який дозволяє перевірити емоційний стан.
- Психологічні консультації прямо в ньому у форматі переписки.
- Практична інфа в картках.

- Освітні прямі етери.

Портал SupportME створений на допомогу підліткам, щоб підтримувати та навчитися доглядати своє фізичне та психологічне здоров'я. Для цього лікарі та експерти проводять індивідуальні онлайн консультації, влаштовують групові заняття: лекції, тренінги, вебінари, прямі етери:

<http://supportme.org.ua/main> ; <https://bit.ly/3KDBqS>

MENTAL TREK - додаток для смартфонів, доступний для Android та iOS (<https://apps.apple.com/app/id1541344916>). Тут у формі квесту та у відео з другом Максом розповідають про:

- Психічні розлади й ментальний добробут
- Як фізичне здоров'я пов'язане з психічним і навпаки
- Що таке булінг, яким він буває і що з ним робити
- Де можна отримати допомогу, коли є потреба.

Дітям і підліткам у цей непростий час потрібно спілкування з однолітками. Бібліотеки облаштовують сучасний дитячий простір, де можна знайти нових друзів, повчитися або у гарній компанії провести час за настільними іграми, взяти участь у майстер-класах, отримати пораду, консультацію фахівця, переглянути фільм. А головне – поспілкуватися з книгою.

Бібліотерапія (з грецької «книголікування») – психологічна допомога, зняття душевного стресу і лікування людей в основі якої лежить читання ними книжок певного змісту і тематики. Бібліотерапія – це підтримувальна стратегія. Читач асоціює себе з героєм твору і ситуаціями, в які він потрапляє. Всі почуття і переживання героя стають його особистими переживаннями. Таким чином, розкриваються невирішені конфлікти і проблеми, читач отримує усвідомлення їх причин, знаходить шляхи вирішення.

Якщо книги – це ліки для душі, то бібліотекар має бути книжковим терапевтом і підказувати, що у тій чи іншій ситуації варто читати для свого психологічного добробуту. Отже, має бути підготовленим і обізнаним з колом літератури з теми.

З дітьми краще говорити мовою казок. Народні казки – це синергія історичного досвіду людства про те, як виживати в цьому світі. Авторська казка, яку створює дитина, працює так само. Як би не розгорталася історія на початку, важливо, аби фінал був позитивним. З допомогою казки можна пояснити дітям, що відбувається, подивитися на ситуацію з боку та трансформувати тривожні думки.

Сьогодні в бібліотеках практикують читання казок вголос, за ролями, театралізовані вистави. Під час читань бібліотекарі пропонують дітям певні

завдання: придумати майбутнє для героїв, змінюючи тим самим сюжетну лінію, намалювати ілюстрації до твору тощо. Таким чином вони поєднують читання і гру.

Можна запропонувати дітям намалювати (чи зобразити іншими артінструментами) перемогу добра над злом і передати малюнок захисникам. Таким чином вони відчуватимуть свою залученість та спроможність діяти.

В Україні є цілодобове радіо з аудіоказками українською мовою: <https://kazky.suspilne.media/list.php> .


На сайті також можна завантажити розмальовки. <https://kazky.suspilne.media/rozmalyovky.php>.

Для дітей та їхніх батьків можна провести цикл родинних читань «Зустріч з казкою». Корисно буде разом попрацювати над книгою Аліни Руденко «Ігри і казки, які лікують». В ній письменниця розкриває секрети, як:

- навчити дитину говорити правду;
- виховати оптиміста;
- допомогти малюкові знайти таємницю успіху;
- розвинути любов до читання;
- навчити дитину радіти повсякденним речам;
- виховати доброго малюка.

До кожного розділу додаються ігри, казки та психотерапевтичні прийоми, детальний розгляд причин виникнення проблеми, поради психолога.

Часто за мотивами дитячих книг створюють кіно та мультфільми, і тоді дитина може побачити свого улюбленого літературного героя ще й на екрані. Або, навпаки, побачивши мультфільм, зацікавиться книжкою. Досвід роботи бібліотечних кінозалів («На мультики в бібліотеку», «Недільна мультитека», «Кіногурман» та ін.) показав, що перегляд фільмів та мультфільмів дає можливість дітям відпочити, відволіктися, отримати психологічне розвантаження та позитивні емоції. Багато мультків є пізнавально-освітніми, в яких дітям в цікавій і доступній формі пояснюють явища природи, розвивають мову, розширюють кругозір. У маленької людини все будується по цеглинкам - так впливають і мультики. Тому дітям потрібно дивитися ті мультики, які закінчуються добре, де видно якості героїв. Психологи радять: краще обирати класику, вона – більш повчальна. Перш, ніж показати мультфільм дітям, слід його переглянути самому.

Підліткам слід обмежити доступ до самостійного перегляду новин (забезпечити інформаційну гігієну). З ними треба говорити делікатно, без тиску. 

Важливо, щоб підліток тобі довіряв. Під час війни значна кількість бібліотек займаються волонтерською діяльністю. Слід долучати юнаків та дівчат до плетіння маскувальних сіток, виготовлення свічок, сушіння овочів та фруктів, випікання тістечок тощо аби і вони відчували свою корисність.

Заохочуйте підлітків до навчання, до вивчення мови. Поясніть, що задача підлітка навчатися й розвиватися, аби бути спроможним відбудувати Україну. Зараз при бібліотеках працюють розмовні клуби. Цікавий освітній проєкт втілюють на Полтавщині - «Шкільна аудіобібліотека». Твори шкільної програми озвучують професійні актори й завантажують на YouTube в межах проєкту «Вінілосховище». Можна бути в укритті, без світла і слухати українську та світову класику, фантастику, пригодницькі романи через навушники. На каналі вже доступні оповідання «Незвичайні пригоди Алі в країні Недоладії» Галини Малик, «Перед грозою» та «Дощ» Максима Рильського, «Запорожці» Івана Нечуй-Левицького, «Федько-халамидник» Володимира Винниченка, «Гореадори з Васюківки» Всеволода Нестайка, літописне оповідання «Володимир вибирає віру», легенда «Берегиня», добірка українських народних казок.

Стрес часто робить і дорослих, і дітей безпомічними, і саме зараз ми всі так потребуємо опори на внутрішню силу. На допомогу приходять терапевтичні книги. Зокрема, такою є книга дитячої психологині Світлани Ройз «Твоя сила. Практикум для дітей та підлітків» містить прості завдання і може стати містком до відчуття сили, розуміння своїх емоцій. Усі 22 практики можна робити у своєму темпі подумки, можна працювати в самій книжці, можна вирізати запропоновані шаблони і працювати з ними, можна розмальовувати. Використовувати книжку діти можуть як самостійно, так і на уроках. Також її можна пропонувати для опрацювання з психологом. До кожного завдання є просте пояснення. Завантажити книгу можна за посиланням:

<https://spilnoinpl.org/article/tvoia-syla-praktykum-dlia-ditei-ta-pidlitkiv>.

Переглянути тут: <https://bit.ly/3nULz1B>

Для кожного читача має бути своя книга. Пропонуємо декілька ресурсів, які рекомендують літературу з теми.



Книжковий онлайн-магазин YakaBoo долучився до Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки і створив нову рубрику **#КнижковийПсихолог**, в якій разом з психотерапевткою та дитячою психіатрицею Лесею Підлісецькою відповідатимуть на питання, пов'язані з психічним здоров'ям та рекомендуватимуть для читання профільну літературу.

Державна бібліотека України для юнацтва пропонує своїм читачам літературу на допомогу покращення ментального здоров'я. Переглянути анотований список можна за посиланням: <http://4uth.gov.ua/mentalne-zdorovya/>

Спецпроект «Книжкова полицка» від «Рубрика» :
https://rubryka.com/special_project/bookshelf/

Віртуальна книжкова виставка :«Психологія воєнного часу: яку літературу читати та куди звертатись»:
<https://www.facebook.com/shevcbs.library/videos/602341654863875.>

Бібліотерапія може використовуватися з профілактичною метою. Під час війни «загострюються» стосунки з рідними, зокрема з батьками. Серед поширених тем, які хвилюють підлітків є: моральний булінг в школі, ізоляція, вирішення конфліктів. Адже багато дітей та підлітків залишили домівки, рідних, друзів і вимушені пристосовуватися до нових умов. Для багатьох спілкування обмежується віртуальними мережами, телефоном. Це створює додаткове навантаження на психічне здоров'я. Тому так важливо знати і дбати про ментальне здоров'я.

До Всесвітнього дня ментального здоров'я (10 жовтня) бібліотека може, наприклад, оформити виставку «Книга на варті здоров'я», де будуть представлені книги по темі, висвітлені цікаві факти про вплив читання книжок на здоров'я людини.

При проведенні заходів допоможе «Бібліотека методичних матеріалів «Всеосвіти» з теми «Ментальне здоров'я» (відеоролики, буклети, презентації, поради, розробки тренінгів, квестів): https://vseosvita.ua/library/mentalne-zdorovia?s=%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B5%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%27%D1%8F&cat=&is_pay=&page=&class=&type=&title_only



Зараз всім, а особливо дітям, потрібно «вмикати» творчість. Сьогодні у бібліотеках малюють, ліплять з глини й пластиліну, будують фігурки з піску, грають. Кольорові олівці, пластилін, кольоровий папір та ножиці для вирізання, клаптики тканини, з яких можна робити ляльки-мотанки, глина, пісок – чудовий терапевтичний матеріал.

Методу арттерапії вже понад 80 років, її ефективність і безпечність давно доведені. Вона підходить дорослим і дітям. Арттерапія дозволяє вивільнити почуття: ненависть, агресію, безпорадність, тугу, навіть не проговорюючи їх.

В бібліотеках наразі проходять виставки картин місцевих художників, а також виставки дитячих малюнків, благодійні ярмарки виробів читачів. Практикується проведення різноманітних гастрономічних заходів, часто на відкритому повітрі: майстер-класів, фестивалів здорової їжі, конкурсів, шоу, які також додають позитивних емоцій у такий тривожний час. Зібрані кошти йдуть на підтримку ЗСУ. Дитячі вироби, малюнки, смаколики та зворушливі слова – це щирість, турбота й любов, які зігрівають, надихають, підбадьорюють та підтримують дух українських воїнів.

Для покращення психологічного здоров'я використовується і музична терапія. З давніх-давен відомо, що музика - це потужний лікувальний засіб для впливу на психоемоційний стан людини. «Музика лікує душу і тіло» -такий напис можна було побачити на деяких італійських інструментах в епоху Ренесансу. Музика може знімати втому, заряджати людину енергією, піднімати настрій, позитивно впливати на систему кровообігу та дихання, лікує безсоння. В стінах бібліотек проходять благодійні концерти для внутрішньо переміщених осіб і тих, хто в тилу, професійних виконавців, учнів музичних шкіл запрошують на свята, проводяться музично -поетичні вечори, працюють літературно-музичні вітальні.

Бібліотечним працівникам пропонуємо ознайомитися із статтями:

Бібліотерапія: як книги допомагають зрозуміти себе і налагодити життя:
<https://alexus.com.ua/biblioterapiya-yak-knigi-dopomagayut-zrozumiti-sebe-i-nalagoditi-zhittya/#lwptoc3>.

Креативна бібліотерапія:

<http://www.barabooka.com.ua/kreativna-biblioterapiya/>.

Музична терапія: як музика лікує (урок музикотерапії)

<https://sway.office.com/VFAkRMLij2zlqsY>.

Як зберегти фізичне та ментальне здоров'я дитини під час війни: досвід провідних психологів: <https://rubryka.com/article/child-health-during-war/>

Як класична музика допомагає загоїти рани війни: військових, біженців і тих, хто у тилу: <https://zahid.espreso.tv/yak-klasichna-muzika-dopomagaе-zagoiti-rani-viyni-viyskovikh-bizhentsiv-i-tikh-khto-u-tilu>.

Як малювання та казки зцілюють травму війни? Рішення від кризових психологів: <https://rubryka.com/article/painting-and-fairytales-during-war/> .

Як підтримати ментальне здоров'я під час війни: поради фахівчині: <https://kg.ua/spetsproekty/yak-pidtrimati-mentalne-zdorovya-pid-chas-viyni-poradi-fahivchini>

Як подбати про психологічний стан дитини? Як розпізнати тривожні симптоми? Коли час звернутися до психолога?:

<https://www.facebook.com/UNICEFUkraine/videos/1140445043492223>

Методичні матеріали:

Як бібліотекам зробити громади здоровішими. Посібник від БФ «Бібліотечна країна». Скачати можна за посиланням: <https://bit.ly/3GJm1OU>.

Підвищення медичної грамотності громад за допомогою бібліотек.

Посилання на видання: <https://livelibrary.com.ua/news/health-literacy-ifla/>

Методичні видання Одеської обласної бібліотеки для юнацтва :
https://mayakovka.od.ua/?page_id=17558:

Бібліотеки Одещини: час змінюватися – час діяти. Рік 2022: статистично-аналітичний матеріал./ [підгот. К.І. Благодар]; Одеська обл. б-ка для юнацтва. – Одеса, 2023. – 36 с.

Здоровий спосіб життя. Охорона здоров'я через бібліотеки: методичний кейс. Серія «Академія життя»/ [підгот. Т.М. Петелько]. – Одеса, 2021. – 20 с.

Книга – це зброя і захист: методичні поради / [підгот. Т.М. Петелько]. – Одеса, 2023. – 9 с.

Інтернет-ресурси для тих користувачів, кому потрібна допомога психолога:

Ініціатива «УкрЄдність» об'єднала понад 40 фахівців-волонтерів з різних країн, які надають підтримку українцям, котрі постраждали від війни. Команда пропонує кожному, хто потребує підтримки, щонайменше три безкоштовних онлайн-психотерапевтичних сеанси: <https://ukr-ednist.com.ua/>;

«ОбійМи» - Центр психологічної підтримки:
<https://www.facebook.com/obiimycenter/>;

«Розкажи мені» - онлайн-платформа: <https://tellme.com.ua/>;

Соціальний проєкт РАЗОМ : <https://razom.live/>;

Mental Help – онлайн-платформа, створена за ініціативи Глобального договору ООН в Україні, де можна обрати фахівця та забронювати безкоштовний приватний онлайн-сеанс:

<https://globalcompact.org.ua/projects/mental-help/>;

10 безкоштовних ресурсів. Тут психологи з різних країн, які розмовляють українською мовою, надають безкоштовну психологічну допомогу: <https://bit.ly/3KtZA2x>.

Тим, кому комфортніше спілкуватися телефоном або хто хоче мати приватну розмову один-на-один і потребує допомоги оперативно – слід звернутися за одним із номерів «гарячих ліній» психологічної підтримки:

***0 800 60 20 19** – Контакт-центр МОЗ;

1547 – Урядова лінія;

***0 800 33 20 29** – Лінія допомоги для ветеранів та членів їхніх родин Українського ветеранського фонду;

***0 800 100 102** – Лінія Національної психологічної асоціації;

***0 800 210 160** – Лінія міжнародної гуманітарної організації «Людина в біді»;

***(044) 456 17 02; (044) 456 17 25** – Лінії Київського міського центру психолого-психіатричної допомоги при станах душевної кризи;

***0 800 211 444** – Лінія емоційної підтримки Міжнародної організації з міграції; **7333** – Лінія запобігання самогубствам Lifeline Ukraine;

***0 800 500 335** (з мобільного або стаціонарного);

***116 123** (з мобільного) – Лінія ГО «Ла Страда -Україна».

Не занепадаємо духом і зміцнюємо ментальне здоров'я разом з бібліотекою і книгою!

**Інформаційно-методичні матеріали
Науково-методичний відділ**

**Ментальне здоров'я дітей і підлітків: що варто знати і куди
звернутися за допомогою**

Підготувала: Т. Петелько, головний методист НМВ
Відповідальна за випуск: О. Чоловська
Комп'ютерне оформлення: Т. Величко

З початком повномасштабного вторгнення росії в Україну чи не кожен українець зазнав неминучого впливу війни на психічне здоров'я. Бібліотека, маючи такі безцінні ліки як книги, позитивно впливає на ментальне здоров'я. Даний матеріал пропонує напрямки роботи, корисні інтернет-ресурси, літературу, методичні поради як для бібліотекарів, так і для читачів.

Одеська обласна бібліотека для юнацтва
м. Одеса, вул. Ак. Корольова, 46
Тел: (048) 747-22-42; +38(063) 440-37-85
<https://mayakovka.od.ua/>
E-mail: oubim@ukr.net
oubim.nmv@gmail.com