



Одеська
обласна бібліотека
для юнацтва



*Збереження ментального здоров'я
юнацтва та молоді в реаліях війни.
Досвід роботи бібліотек України*

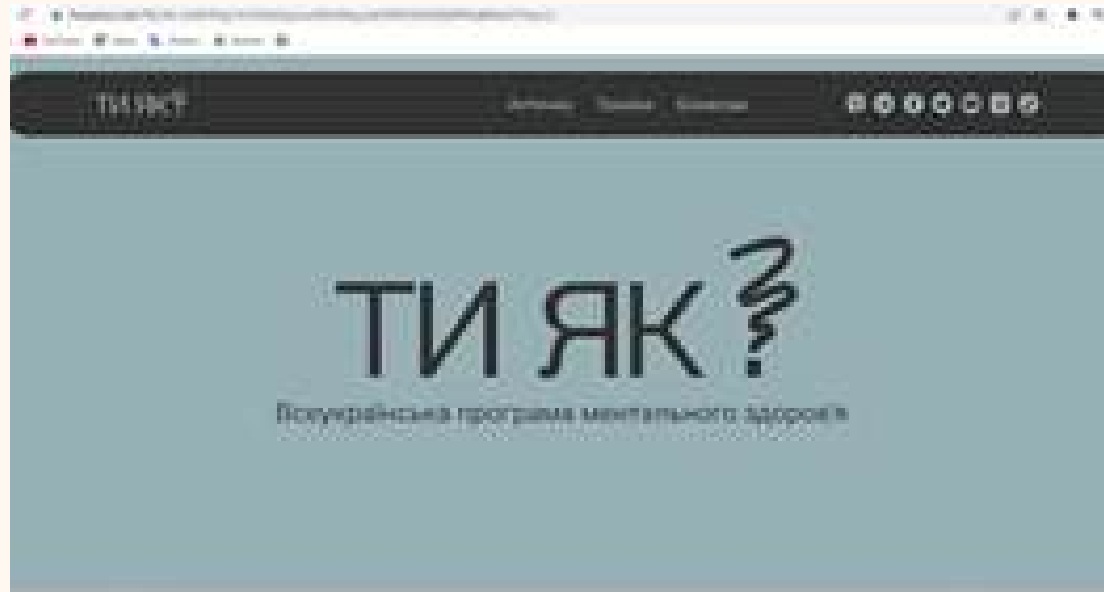


В умовах російської агресії, підтримка ментального здоров'я стала надзвичайно актуальним питанням. Війна розлучає близьких і рідних, змушує залишати свої домівки, калічить і забирає життя. Це позначилося на психічному здоров'ї і благополуччі дітей і молоді.



Справлятися з депресивними та негативними думками, тривожністю підліткам та молоді допомагають заняття улюбленою справою: малювання, читання цікавих книг, музика, перегляд улюблених фільмів, спорт, активне проведення часу: конкурси, вікторини, ігри та розваги. Діти потребують спілкування з батьками та однолітками: обійми, перебування поруч, розмови.

В Україні збереження психічного здоров'я молоді в умовах повномасштабної війни розглядається на рівні державних пріоритетів.



У 2022 році Перша леді України Олена Зеленська ініціювала створення Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки.

У 2023 році стартувала Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як»?

Місія проекту – зробити піклування про ментальне здоров'я щоденною звичкою для українців. Спеціальна сторінка: <http://howareu.com>.



Ментальне здоров'я дітей і підлітків: роль бібліотеки

Бібліотека –безпечний простір.

Тут можна отримати доступ до ресурсів, програм та фахівців у підтримці ментального здоров'я, знайти нових друзів, повчитися, відпочити з цікавою книгою, у гарній компанії провести час за настільними іграми, взяти участь у майстер-класах, отримати пораду, консультацію фахівця, переглянути фільм.

А головне – поспілкуватися між собою та книгою.



Приклади заходів із популяризації охорони психічного здоров'я

- Книжковий клуб «Говоримо про важливе»
- Читання історій про емоції + обговорення
- «Книга як друг» — як література допомагає переживати труднощі
- Гра «Владай емоцією»
- Тренінги «Як справлятися зі стресом», «Смайл! Думай позитивно!»
- Релаксаційне заняття «Практика тілосканування. Ти як?»
- Зустріч з психологом з елементами тренінгу «Чарівний світ емоцій»
- Дихальні вправи «Заспокойся за 5 хвилин»
- Інформ-тайм «Психологія для всіх»

Важливо залучати до роботи психологів, соціальних працівників.

За потреби перенаправляти за допомогою до спеціалістів.



Приклади заходів із популяризації охорони психічного здоров'я

- *Година спілкування «Ментальне здоров'я – відновлення внутрішнього балансу»*
- *Коло довіри “Мене хвилює...”*
- *Дискусії про булінг, дружбу, самооцінку*
- *“Намалюй свій настрій” — малювання емоцій кольорами*
- *Колаж «Я сьогодні» — через образи й символи*
- *Заняття з елементами арт-терапії «Вчимося сприймати себе»*
- *Виставка малюнків «Що робить мене щасливим/ою»*
- *Інформаційний стенд “Ментальне здоров’я дітей і підлітків: що варто знати і куди звернутися за допомогою”.*

Порада: обирайте формат «легко, без оцінювання і моралізування» — тоді діти охоче включаються.



Заходи для батьків:

- *Крутий стіл «Підліткова агресія»,*
- *Практикум «Шлях до гармонії: підтримка ментального здоров'я»*
- *Практична година «Долаємо паніку. 46 вправ і порад, як стабілізуватися під час війни»*
- *Консультація-практикум «Калейдоскоп ігрових вправ для дітей старшого дошкільного віку»*
- *Перегляд відеороликів за програмою ментального здоров'я «Ти як?»: «Як зрозуміти, що мені потрібна допомога?», «Корисно для кожного. Емоційне виснаження та апатія».*

Бібліотека — це не лише про книги, а про підтримку, розвиток і відчуття «я не один».

Досвід роботи публічних бібліотек України

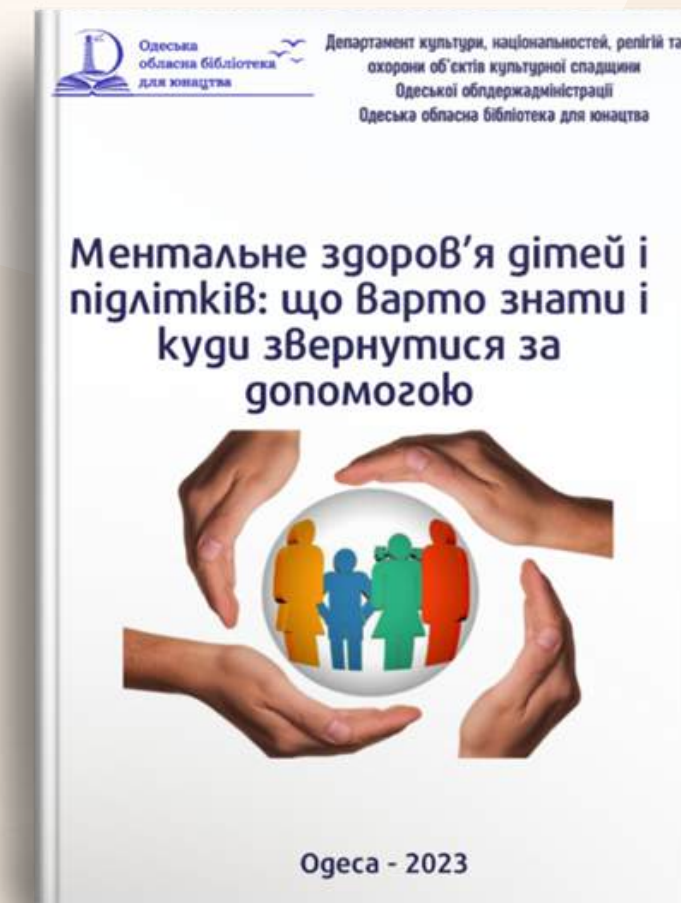


Фахівці Одеської обласної бібліотеки для юнацтва підготували методичний матеріал «Ментальне здоров'я дітей і підлітків: що варто знати і куди звернутися за допомогою» (2023), презентація “Бережи себе”(2025). (Сайті ОЮБ. Розділ “Фахівцям”).

Матеріали мають рекомендаційний та інформаційний характер, висвітлюють досвід роботи бібліотек України і призначене всім, кого цікавлять питання ментального здоров'я.

Партнером бібліотеки з підтримки ментального здоров'я є Дитяча міська поліклініка №6 Compass. Разом провели заходи в рамках Тижня ментального здоров'я. Зокрема, тренінг «Професійне вигорання» від психологині Інни Папач. На заході «Зцілення душі і тіла» говорили про програму психосоціальної підтримки та спробували застосувати техніки дихання та медитації.

Підготували унікальну виставку – «Книжкова терапія». Це книги з психології, особистісного розвитку, стосунків, ментального здоров'я. Співпраця продовжується. <https://bit.ly/4k87rSj>



Тренінги від БФ “Посмішка” вже стали доброю традицією. Це завжди щось більше, ніж просто заняття. Обговорювали теми: «Моя суперсила: як вона долає мої страхи», «Перша психологічна допомога собі при тривожних станах та інтрузивних снах», «Емоційний зоопарк»!», «Мої кордони» тощо.

На заняттях діти вигадували неймовірних істот — чарівних, добрих, іноді кумедних, але завжди унікальних. А потім створювали для них домівки: малювали ліси, печери, замки на хмарах і підводні королівства. За цими казковими історіями ховалися важливі речі — розмови про дружбу, доброту, прийняття та силу фантазії.



The poster is for a psychological workshop for teenagers. At the top, it features logos for SUOMI FINLAND, PLAN INTERNATIONAL, ПОСМІШКА (Laughing Face) Charity Foundation, and a logo for a school or institution. The main text in Ukrainian reads: "Перша психологічна допомога СОБІ при тривожних станах та інтрузивних снах для підлітків." (First psychological help for yourself in states of anxiety and intrusive thoughts for teenagers). Below this, it specifies the age group: "Вік 13-17 років" (Age 13-17 years). A calendar icon indicates the date and time: "10 ЖОВТНЯ 15.40". At the bottom, the location is given as "вул. Ак. Корольова, 46" (Ak. Korolyova St., 46) and the phone number is "Тел: (048) 747-22-42; +38(063) 440-37-85". On the right side of the poster is a circular graphic with the word "ЗДИВУВАННЯ" (Wonder) and various icons representing different emotions and thoughts.



Підлітки, своєю чергою, працювали над темою «Мої кордони» — однією з найважливіших у підлітковому віці. Разом із тренерами вони говорили про те, як зрозуміти власні межі, як навчитися говорити «так» і «ні» без страху, як зберігати повагу до себе й до інших. Окремо обговорювали важливу тему — ґендерно зумовлене насильство. Дізнавалися, як розпізнати маніпуляції, де шукати допомогу і як підтримати того, хто опинився у складній ситуації.



Місяць ментального здоров'я завершили тренінгом «Кроки турботи про себе». Говорили про вплив ментального здоров'я на життя людини, про емоції, створювали власну «ментальну аптечку» — набір простих і дієвих інструментів, які можна використати щоразу, коли сил стає трохи менше: техніки заземлення, вправи на дихання, маленькі практики доброти до себе. Учасники ділилися власними історіями, думками та тим, що допомагає саме їм повертати внутрішній баланс.



Обласна юнацька підтримує та надихає дітей як через книги, так і з допомогою ігор та спілкування з природою. Позитивні емоції отримали юні читачі під час зустрічі з командою Одеського обласного клубу собаківництва ТСО України – «Лапа допомоги».





Також до бібліотеки завітав ведмедик Тедді в супроводі Олени Філіпової, засновниці проєкту «Кукльтура». Діти дізналися про дивовижну історію створення ведмедика, його вплив на поп-культуру та важливу роль у житті людей як психолога, рятувальника, терапевта.

На сайті ОЮБ можна знайти інформацію «#Треба_знати Куди звертатися за психологічною допомогою в Одесі».



В Арцизькій міській публічній бібліотеці п'ятий рік поспіль працює Арт-галерея. Вона стала платформою для презентацій, майстер-класів, концертів, театральних вистав, зустрічей з митцями, проведення арт-терапевтичних тренінгів.



В межах реалізації проекту «Тепла хвиля» БФ «Молода громада» за фінансової підтримки C.S. Mott Foundation у рамках програми Global Challenges Local Solutions бібліотека придбала пісочний столик. Він використовується в арт-терапевтичних та релаксаційних практиках і є ефективним засобом підтримки емоційного стану, розвитку творчих здібностей.



При бібліотеках працюють: ляльковий театр «Казкова мозаїка», кінозал «Кіно для душі, клуби «Майстерня ниток та сенсів» та «Голка-Чарівниця», творчі студії «Жива мина» і «Малювати легко».

Центральна бібліотека м. Арциз увійшла до числа 30 бібліотек України, які реалізують пілотний проект «Бібліотеки як простір психосоціальної підтримки». Фахівці бібліотеки пройшли спеціалізоване навчання та отримали можливість проводити тренінги з підтримки ментального здоров'я для користувачів.

В рамках Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» в Балтській публічній бібліотеці реалізовано ряд проектів, спрямованих на підтримку та покращення ментального здоров'я. Бібліотекарі проводять майстер-класи, творчі години, психологічні вправи, тренінги, тематичні та розважальні вечори. В бібліотеці працює креативно-творчий клуб «Творчий хаос» для підлітків та молоді.

Так учасники перетворювали кольорові клякси на дивовижні квіткові композиції, розмальовували магніти з холодного фарфору на тему кохання і, навіть розписували ільзи, які на заході до Дня Соборності стали лотом для розіграшу та важливим внеском у допомогу ЗСУ. Творчі заняття клубу допомагають розвантажитися, відволіктися від буденності та наповнитися натхненням.



Роботи учасників клубу використовуються для оформлення бібліотечного простору, тематичних виставок, при проведенні заходів, що сприяє підвищенню зацікавленості до бібліотеки



Бібліотека співпрацює з ГО «Десяте квітня». В рамках спільного проєкту молодь віком від 14 до 35 років отримують комплексну підтримку через проведення психологічних та інформаційно-просвітницьких заходів. Відбулася інформаційна сесія для молоді на тему: «Як пізнати себе: гармонія тіла, психіки та соціуму».



Куяльницька публічна бібліотека ім. Євгена Чикаленка уклала Меморандум про співпрацю з Подільською районною організацією Червоного Хреста. Протягом року в бібліотеках відбулась низка спільних заходів психосоціальної підтримки для дітей, ветеранів, їх сімей.

Разом провели тренінг-сесію «Дистрес. Самодопомога», тренінг “Надання першої психологічної допомоги”.



Бібліотека також уклала Меморандум про співпрацю з Центром життєстійкості, фахівці якого надають безкоштовні консультації та проводять тренінги з покращення ментального здоров'я.

Для молоді села Боцманівка провели тренінгове заняття «Уроки стійкості». Говорили про стрес. А допомагали це зробити герої анімованого коміксу Ден та Рора.

Користувачі бібліотеки-філії с. Куяльник теж вчилися управляти емоціями, отримали корисні поради як долати стрес в рамках курсу управління стресом «Самодопомога+».

Бібліотека-клуб с. Борщі провела захід «Жити разом – змінювати світ». Говорили про «інклюзію», переглянули документальний фільм «Інакшість», обговорювали книгу Юлії Чернієнко «Хікі шукають любов», розмальовували паску, розучували пісні.



В бібліотеках Любашівської громади до проведення тренінгів для різних категорій населення залучили психолога, волонтера Романа Матецького.

Заходи проводяться за підтримки ГО «Десяте квітня».



Холодобалківська сільська бібліотека (Нерубайська ТГ) пропонує підліткам книги з теми: «Як зберегти ментальне здоров'я під час війни?». На “Полиці емоційної стійкості” є книжки як для дітей, так і їхніх батьків.

Простір бібліотеки наповнений не лише книгами, а і цікавими настільними іграми, пазлами, лото, конструкторами леґо та іншими іграми.





Полтавська ОУНБ ім. І.П.Котляревського працює за проектом «Подолання викликів воєнного часу арт-терапевтичними методами сучасного театру» за підтримки Global Fund for Children («GFC»). До участі у проекті долучили Театр Сучасного Діалогу. В межах проекту, наприклад, відбулось читання терапевтичної казки Олега Михайлова «Хто живе у метро?» для дітей молодшого, середнього шкільного віку, їх батьків, та усіх, кого зацікавила тема казки як терапії.

Фахівці бібліотеки підготували бібліопорадник – «Ментальне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати». (<https://surl.li/rykpwk>)

Філія № 9 Полтавської міської центральної бібліотеки провела воркшопи для молоді з ненасильницького спілкування під керівництвом інструкторок. Гооворили про спілкування в школі, особливості сприйняття інших, грали в ігри, виконували вправи.

Хмельницька ОУНБ проводить арттерапевтичні майстер-класи з малювання сіллю та фарбами для родини ВПО та жителів громади у рамках соціального проекту «Хмельницький: гуртуймося задля Перемоги.

Чорнобаївська публічна бібліотека (Черкаська обл.) запровадила розважальний проєкт «Мандрівний ігровий простір «Караван пригод»» за підтримки #LEGOFoundation. Покращення ментального здоров'я через спорт, активне проведення часу, поєднання ігор та цікавих дитячих книг: конкурси, вікторини, ребуси, розваги.



Херсонська обласна бібліотека ім. Б.А. Лавреньова провели для учнів 9-10 класів гімназії № 6 онлайн – захід «Мистецтво, яке лікує» на платформі Google Meet. Учасники дізналися про важливість мистецтва для зцілення та самовдосконалення, про історію виникнення психотерапевтичного методу арт-терапії та різних її методиках: кольоротерапію, малювання, ліплення та музичну терапію.

Відділ мистецтв Дніпропетровської обласної бібліотеки для молоді започаткував проєкт із арттерапії для воїнів ЗСУ, що проходять реабілітацію у Дніпрі. Заняття з малювання петриківським розписом проводила завідувачка відділу мистецтв Ганна Адамян.

Чортківська публічна бібліотека (Тернопільська обл.) провела захід разом із психологами – «Стійкість одного – стійкість мільйонів». Учасники пройшли «Стежкою ментального здоров'я», відвідали локації: Як зосередитись, коли емоцій забагато; Як впоратися зі стресом; Як покращити настрій; Символ Сили; У пошуках ресурсу.



Луцька центральна бібліотека для дорослих провела арттерапевтичні заняття, спрямовані на покращення емоційного стану жителів громади та ВПО. Модератор заходів – переселенка із міста Бахмут арттерапевтка у роботі з кризовими станами та посттравматичними стресовими розладами Юлія Цьоха.



Серед заходів: «Опанування страхів», «Позитивні зміни своїми руками», «Пісочна фантазія», «Мрію! Прагну! Досягаю!», «Я хочу! Я можу! Я буду!», «Секрети управління емоціями», «Як заспокоїтись мистецтвом», «Сила роду». Учасники навчалися приборкувати свої страхи за допомогою нейромалювання, покращували емоційний стан створенням колажу, працювали з повітряним пластиліном, перетворюючи його у фігурки-емоції, створювали кульки радості з кольорових ниток, власний портрет на піску, дерево роду для розуміння себе та відкриття джерел енергії і натхнення. На занятті з маскотерапії виготовляли свою маску щастя.

Про силу обійм психологи говорять давно. Вони знижують рівень стресу, покращують настрій, захищають. Хто може допомогти дитині відчувати такі необхідні нині обійми? Звичайно, рідні. А ще чудовий собака-обіймака Хібукі.

“Хібукі-терапія” – ізраїльський проєкт психологічної допомоги. Хібукі – це унікальна терапевтична іграшка, яка допомагає пережити дитині травматичні події. Він не просто м'який і милий, він справжній сміливець, який завжди поруч, коли страшно, сумно чи самотньо. Він знає, як підтримати, коли важко, і як подарувати трішки тепла, коли його так бракує.

Дізнатися що це і як працює можна за посиланням:
<https://global2000.org.ua/news/1577>





Метод Хібуки –терапії став активно застосовуватися в Україні і дав позитивні результати. Для прикладу.

Собака-обіймака завітав до Львівської обласної бібліотеки для дітей.

Бібліотекарка завдяки Goethe-Institut Ukraine пройшла відповідну підготовку, щоб ці зустрічі були максимально безпечними, корисними і щирими. Хібуки багато обіймається, слухає дитячі історії, розповідає казки, малює та, навіть, висаджує квіти. Юні читачі бібліотеки беруть його з собою в екоподорожі, щоб зайнятися дихальними вправами, послухати звуки природи.

<https://www.facebook.com/profile.php?id=61559880585416>

Методика хібуки-терапії у вигляді індивідуальних зустрічей з психологом і групових занять-уроків також впроваджується у запорізьких школах. Проводять заняття освітяни, які пройшли відповідне навчання на базі ГО «Запоріжжя. Платформа спільних дій».

Бібліотерапія – метод покращення психічного здоров'я через читання книг, які висвітлюють питання подолання життєвих труднощів, боротьбу зі стресом або навіть просто надають відчуття підтримки, мотивують і можуть мати цілющий ефект на людей, що переживають травми війни.

Якщо книги – це ліки для душі, то бібліотекар має бути книжковим терапевтом. Отже, він має бути підготовленим і обізнаним з колом літератури з теми.



Львівська обласна бібліотека для дітей реалізує бібліотерапевтичний проєкт «Книго/сховище», що має на меті допомогу дітям і підліткам (6–14 років) зміцнити ментальне здоров'я засобами бібліотерапії. В програмі проєкту індивідуальні та групові консультації психолога, читання книг, які допомагають боротися з проблемами і стресом, майстер-класи з різних терапевтичних технік: арттерапія, Хібукі терапія, казкотерапія, природотерапія.



В рамках проєкту бібліотека формує списки літератури, що допомагають читачам з подоланням стресу, травми та тривоги.

Батьки можуть отримати консультацію фахівця щодо вибору книг для себе і для дитини, а бібліотекарі – навчитися методам і прийомам бібліотерапії.



Бібліотерапевтичний проєкт «Книго/сховище» є продовженням попередніх бібліотерапевтичних проєктів бібліотеки «Ковчег» і «Ковчег-2».

За матеріалами проєкту «Ковчег» було видано збірку теоретичних і практичних матеріалів «Острів безпеки у світі небезпек: на допомогу бібліотерапевту».

<https://bit.ly/4me0Wxj>



Ізмаїльська центральна міська бібліотека ім. І.П. Котляревського (Одеська обл.) презентувала перший випуск онлайн-бібліотерапії «Швидка книжкова допомога». Це онлайн-добірка тематичної літератури, яка допоможе розібратися в собі та своїх психологічних та фізичних потребах.



Бершадська публічна бібліотека (Вінницька обл.) запровадила проект «Цифровий детокс». Мета – пропозиція на певний час відмовитися від телевізорів, смартфонів, планшетів, комп'ютерів, перегляду стрічки новин та соціальних мереж, а натомість обрати для себе цікаву книгу та почитати. Бібліотекарі розгорнули книжкову виставку у міському парку «Кудай мишку – бери книжку» і запросили мешканців міста відволіктись від усього цифрового і відправитися у цікаве і захоплююче «Літературне турне».

Благодійний фонд «Бібліотечна країна» з 2015 року втілює проект «Здорові бібліотеки» за підтримки україно-швейцарського проекту «Діємо для здоров'я». На сьогодні проект «Здорові бібліотеки» поширився на 33 громади.

В рамках проекту – лекції на медичні, профілактичні теми для працівників бібліотек і читачів; нові сучасні науково-популярні книги про важливість фізичної активності, правильне харчування, психологічне здоров'я; спортивний інвентар; медичний інвентар; методичні рекомендації, як бібліотекарі мають працювати за цією темою у своїх громадах.



Диканська публічна бібліотека — одна з учасниць пілотного проекту. Бібліотека отримала 60 книг на тему фізичного та психічного здоров'я, медичне та спортивне знаряддя. Жителям громади психологічно легше прийти в бібліотеку поміряти тиск або визначити індекс маси тіла, ніж відвідати лікарню. А місцеві школярі активно користуються гантелями, скакалками, а особливо — дисками здоров'я. У книгозбірні навіть проводяться окремі заняття.



Бібліотека провела презентації та зустрічі з авторами книг та медичними фахівцями, тренінги з надання медичної допомоги та інші заходи.

Сумська ОУНБ отримала від БФ «Бібліотечна країна» добірку дитячих книг про таємниці світу вірусів, про подолання страху лікарів та уколів, про секрети суперїжі, про те, як уникнути серйозних ран і ушкоджень та ще багато корисного і цікавого, а для дорослих – історії про посттравматичне зростання. Також Благодійний фонд надіслав низку кольорових плакатів.



Проект «Здорові бібліотеки» триває!

Природотерапія як спосіб підтримки здоров'я



Природотерапія – це використання природного середовища для покращення фізичного та психічного стану людини.

Природа:

- *Знижує рівень стресу*
- *Покращує концентрацію*
- *Нормалізує емоційний стан*
- *Зміцнює імунітет*

Форми природотерапії:

- *прогулянки в лісі*
- *ходити босоніж по траві*
- *слухати звуки природи*
- *дихальні практики*
- *створення куточків живої природи*
- *арт-терапія природними матеріалами*
- *день, година без гаджетів на природі*



Форми роботи бібліотеки:

- Хендмейд-уроки з апсайклінгу (перероблення старих речей) – «Подаруй старим речам нове життя!»
- Майстер-класи: виготовлення зимових букетів з природних матеріалів, шпаківень, ляльки-мотанки, малювання природними матеріалами тощо
- Бесіда-вікторина «Квіти – народні символи та обереги українців»
- Бесіда-презентація «Лікарські рослини та здоров'я»
- Мовна гра «Як правильно назвати українською?»
- Захід «Щедрий рятівник. Спів птахів зцілює душу і тіло»
- куточок живої природи в бібліотеці
- виїзні читання на природі



Використані для презентації інтернет-ресурси:

Бібліотеки на захисті ментального здоров'я громади. Методичні рекомендації для бібліотечних фахівців/ Комун. закл. культури «Донецька обласна бібліотека для дітей» (Україна) ; уклад. Л. В. Козінченко. – Б.м , 2024. – 25с. (<https://bibliokids-mrpl.com.ua/images/2024/06/keisemental.pdf>).

Бережи себе: <https://berezhy-sebe.com/category/mental-health-support/>

Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» (Досвід роботи Гайворонської ТГ, Кіровоградської обл.): <https://surl.li/lgluzi>

Збереження ментального здоров'я в публічних бібліотеках: нові можливості та послуги: <https://surl.li/btydje>
<https://surl.li/ujmxhc>

Ментальне здоров'я: бібліотека як простір психосоціальної підтримки та відновлення: <https://surl.li/cxmzmg>.

У блозі «Фахівцю бібліосервісу» (<https://surl.li/tpgrmh>) знайдете :

Положення про проведення велнес-заходу «Ти у світі не один»

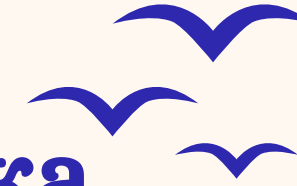
Положення про проведення обласної акції «Ментальне здоров'я: як подбати про себе!»

Як працюють «Здорові бібліотеки»: поєднати книжки та громадське здоров'я: <https://surl.li/bkokln>

Дякую за увагу



Одеська
обласна бібліотека
для юнацтва



Науково-методичний відділ



Підготували: Тетяна Петелько, Тетяна Величко

