

Книготерапія духу

Стаття висвітлює основні напрямки бібліотерапевтичної діяльності бібліотеки, акцентуючи на посиленні соціальної функції публічної бібліотеки під час воєнного стану.

Бібліотерапія для кожного

Проект «Бібліотерапія: твоя книжка щастя» Публічна бібліотека ім. Лесі Українки започаткувала задовго до повномасштабної агресії росії, ще у 2018 році. Від того часу проєкт вдосконалювався, розширював аудиторію та форми реалізації. Його актуальність відтоді не зменшилася, а навпаки, отримала новий розвиток відповідно до викликів і потреб часу.

Сьогодні мета бібліотерапії полягає у використанні літератури як засобу для покращення психологічного благополуччя та особистісного зростання. В епоху, коли багато людей стикаються з підвищеним рівнем стресу, тривоги та депресії, бібліотерапія пропонує доступний та дієвий спосіб впоратися з емоційними та психологічними проблемами. Читання сприяє розвитку емпатії, розуміння себе та навколишнього світу, а також допомагає формувати здоровіші способи мислення та сприйняття.

Про проблеми, переживання і психологічні стани читачів бібліотекарі дізнаються з їх розповідей, бо переважно саме за спілкуванням і можливістю поділитися своїми проблемами приходять до книгозбірні читачі. Особливо ця тенденція посилилася в ковідний період і в період перед повномасштабним вторгненням росії.

Для укладання списків «лікувальних» книжок при різних психологічних станах (депресіях, фобіях, тривогах і т. п.) працівники відділу абонементу через індивідуальні бесіди з читачами про прочитану рекомендовану книжку визначали рівень її терапевтичного ефекту. Таким чином було створено

«рецепти»-БАДДи (Бібліотека – Аптека Для Душі) з рекомендаціями списків книжок для читання, які є помічними при різних психологічних станах. Додатково проводилося вивчення вітчизняних та закордонних джерел про досвід застосування бібліотерапії в лікувальній практиці. Списки терапевтичних книжок систематично переглядаються та коригуються. Минулого року «рецепти» оновлено і введено додатковий – для зміцнення національної ідентичності¹.

Окрім списків рекомендованої літератури фахівці бібліотеки започаткували серію психологічних тренінгів з можливістю отримання консультативної допомоги психолога у бібліотеці. Психологічні тренінги, що спочатку відбувалися лише офлайн, доповнювалися рекомендаціями літератури з психології, що успішно застосовується в клінічних умовах та рекомендацією підібраної художньої літератури для «терапії духу».

З початком «ковідного» періоду лекції психологів бібліотекою транслювались зі сторінки бібліотеки у мережі «Фейсбук», створивши на бібліотечному YouTube-каналі тематичний плейлист відеозаписів лекцій «Бібліотерапія»².

З червня 2023 року бібліотерапія продовжується з допомогою професійного психолога у межах проєкту «Я Є!»³, завданням якого на першому етапі – допомогти працівникам бібліотеки, які спілкуються з великою кількістю різних відвідувачів та щоденно перебувають у токсичному інформаційному інтернет-просторі під дією ворожих інформаційних впливів; контролювати дискомфортні стани; навчитись

**Ольга
Романюк,**

директорка Публічної
бібліотеки
імені Лесі Українки
міста Києва

правильно проживати ситуації, що травмують, та уникати посттравматичних проявів. Форма роботи – тренінгова та індивідуальна. Тренінги проводяться у малих закритих групах за визначеним планом, носять стабілізаційну, навчаючу та підтримуючу мету. Індивідуальні зустрічі з психологом відбуваються за запитом.

Теоретична частина матеріалу проєкту викладається в соціальній мережі на публічних вебсторінках бібліотеки (хештеги: #бібліотерапія, #самоідентифікація, #проєкт_Я_Є!). На другому етапі планується надання психологічної допомоги користувачам бібліотеки.

Усім нам відома терапевтична дія поетичних творів, які не тільки описують важкі досвіди й почуття людей, але й допомагають пережити й опанувати їх. Прочитання ритмічних текстів давно є частиною медитативних і сакральних практик. Як мантри чи молитви, вірші здатні впливати на наше самопочуття, заспокоювати та відвертати від тривоги. КЛІК⁴ – Київський літературний клуб, що працює у бібліотеці, від початку війни не припиняв офлайн зібрання, працюючи також онлайн в однойменній бібліотечній чат-групі.

Результат діяльності клубу – упорядкування для видання за міською програмою у 2023 році антології «ШраМИ», куди увійшла творчість¹⁷ учасників клубу «КЛІК».

Бібліотерапія соціальна

Ще до оголошення воєнного стану бібліотека уклала договори про співпрацю з Департаментом з питань виконання кримінальних покарань та з Центром пробації України у напрямку ресоціалізації осіб, які відбувають кримінальні покарання. Ця діяльність є ще одним підтвердженням важливої ролі бібліотеки в житті кожної людини, в яких би обставинах вона не перебувала. Бібліотека є єдиним безкоштовним закладом, яким може скористатися будь-хто і вирішити проблеми з прогалинами в освіті, отримати певну допомогу з серфінгом в інтернеті, онлайн-сервісами, у тому числі з пошуком роботи та

працевлаштуванням. Якщо колишній в'язень повністю інтегрований у суспільство, ризики його повернення до поганих вчинків (і шкоди суспільству також) значно зменшуються.

Щоб зробити людське життя безпечнішим, допомагаючи тим, хто відбуває або вже відбув покарання, бібліотека реалізує проєкт ресоціалізації людей, які відбувають покарання.

Люди живуть і за тюремними воротами, і більшість із них зацікавлені у поверненні до нормального способу життя у соціумі, який дуже швидко змінюється під час відбування покарання засудженими. Не всіма злочинцями керує зла воля і холодний розум. Досить часто злочин є наслідком індивідуальної соціальної дезадаптації, пов'язаної з різними причинами та життєвими обставинами. Вироки та покарання не змінюють становища цих людей і, відбувши термін, вони виходять у незнайоме суспільство. Тому вони часто знову вчиняють злочин, щоб повернутися до свого звичного середовища.

Основні завдання реалізації проєкту «Видима бібліотека» – запобігання морально-психологічній та професійній деформації, пов'язаній з перебуванням громадян в місцях позбавлення волі та несенням служби. У сучасному мінливому світі надзвичайно важливим для засуджених є створення підґрунтя для легкої адаптації у соціумі після завершення терміну ув'язнення, оновлення компетентностей, пов'язаних із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій, а також організація дозвілля шляхом корисної зайнятості засуджених.

Окрім просвітницьких лекцій і презентацій, метою яких є полегшення адаптації засуджених після їх виходу на волю у соціумі, що кардинально змінився за час перебування за ґратами (чим їм буде корисна публічна бібліотека, про корисні онлайн сервіси для кожного, канал YouTube, генерування та використання QR-кодів, медіаграмотність та протистояння фейкам

тощо (на каналі YouTube бібліотеки розміщено записи зустрічей⁵), проведено «Поетичний слем» «Поезія вільна»⁶. Проєкт в активній стадії та не припинявся з початком відкритої російської агресії. Підтвердження цьому – відеоролик⁷ про читання засудженими віршів Лесі Українки, записаний бібліотекою на основі відеоматеріалу, підготовленого спільно з установами виконання кримінальних покарань до дня народження Лесі Українки. Бібліотека представила його на власному YouTube-каналі 24 лютого 2022 року, відповідно до взятих зобов'язань.

Під час деяких навчально-просвітницьких онлайн-зустрічей із засудженими, бібліотека охоплює аудиторію із 60 установ виконання покарань, за участі до 400 осіб одночасно.

3 березня 2023 року у межах цього проєкту бібліотекою започатковано Студію розвитку літературної творчості, лектором якої є історик, поет, художник, працівник бібліотеки Анатолій Горовий. Регулярність занять – двічі на місяць. Кожне заняття, крім уроку з ремесла красномислення, включає розгляд та аналіз домашніх завдань, учасники презентують власні вірші, спільно працюють над їх удосконаленням.

У 2023 році результатом цієї діяльності став вихід друком збірки поетичних творів осіб, які наразі в місцях відбування покарань, під назвою «Народжені бути вільними». Тюремний світ – це своєрідний архіпелаг, де люди ізольовані від активної частини соціуму, яка могла б оцінювати, критикувати чи моделювати їх творчість. Без доступу до письменницької спільноти, люди за ґратами позбавлені можливості поділитися своїми творами, а без наставництва та критики майстерність поетів занепадає.

Окрім того, що поетична творчість слугує розширенню можливостей творчого самовираження засуджених, вона ще й дає їм емоційне відчуття свободи. Відеореєс збірки доступна в мережі Інтернет⁸. Презентація збірки також⁹.

Електронна версія збірки доступна онлайн¹⁰.

В межах реалізації проєкту підготовлено посібники¹¹: «Огляд книжок, написаних авторами, коли ті перебували в ув'язненні», «Огляд книжок, основний сюжет яких розгортається у місцях позбавлення волі» та «Список книжок, доступних онлайн, що сприяють ресоціалізації особистості шляхом переосмислення прочитаного і є мотивуючими для повернення до повноцінного життя у соціумі». Також підготовлено довідник про онлайн-ресурси, які будуть корисними ув'язненим як для навчання впродовж життя, так і для адаптації у мінливому соціумі після завершення терміну їх ув'язнення. Всі ці ресурси – у вільному доступі на сайті бібліотеки¹².

За час реалізації проєкту бібліотека збрала та передала у бібліотеки Коростенської та Білоцерківської установ виконання покарань 550 художніх та пізнавальних видань українською мовою.

Одним з основних очікуваних результатів є поступова адаптація засуджених до позитивної динаміки інформаційних процесів, подолання інформаційної необізнаності, підвищення рівня та актуалізації інформаційної грамотності.

Бібліотека отримала поетичні присвяти, вдячність і бажання ув'язнених після виходу на волю обов'язково відвідати бібліотеку та скористатися її послугами і ресурсами, що допоможуть зорієнтуватися у мінливому сьогоденні та налагодити власне життя.

В межах діяльності з ресоціалізації засуджених з вересня 2023 року бібліотека за додатковою угодою з Громадською організацією «Союз «Золотий вік» та Департаментом з питань виконання кримінальних покарань розпочала перші заняття в розмовному клубі для засуджених «Жива українська». Він суттєво сприяє інтеграції засуджених, які утримуються в УВП та СІЗО ДКВС України, у суспільство. Проєкт не тільки надасть можливість охочим вивчати мову, а й допоможе засудженим реалізувати право на неформальну освіту, збільшити їхню

самооцінку, розширити горизонти та підвищити шанси на успішне повернення до нормального життя після відбуття покарання.

Заняття проводяться у формі лекцій та тренінгів з використанням онлайн-платформи Zoom двічі на місяць. Відповідно до обраної теми, у програму занять входить пізнавальна бесіда на тему зустрічі, підготовлена бібліотекарем, інтерактивне спілкування на тему зустрічі, коли засуджені намагаються українською, з допомогою бібліотекаря, розповісти, що їм відомо з теми заняття, прочитання бібліотекарем уривка тексту з художнього твору на тему зустрічі, визначення і розбір незрозумілих їм українських слів, пошук тлумачень нових для них слів. Темі для зустрічей: українська пісня, українська кухня, гетьмани України, українські письменники тощо.

Проєкт «БібліоПроба»¹³ продовжує і доповнює проєкт «Видима бібліотека». Його мета – надання суб'єктам пробації (засудженим особам, які відбувають покарання без позбавлення волі) культурно-освітніх та інформаційних послуг для розвитку їхнього креативного та інноваційного потенціалу, що сприятиме їх ресоціалізації в суспільстві.

З підопічними Державної установи «Центр пробації» відбуваються зустрічі безпосередньо у бібліотеці, а також онлайн, на платформі Zoom. У бібліотеці: долучення осіб на пробації до участі в подіях бібліотеки, можливість безплатного відвідування показів вистав у відділі мистецтв бібліотеки, екскурсії бібліотекою та знайомство із роботою її відділів, представництвом бібліотеки в інтернет-просторі. Онлайн зустрічі включають теми безпеки в інтернеті та медіаграмотності.

У процесі реалізації проєкту було відкрито Артлабораторію для осіб на пробації¹⁴.

Реалізацію саме цього проєкту бібліотеки було підтримано грантовим фінансуванням від Європейського культурного фонду у розмірі 8 тис. євро. Проєкт реалізовано у період з червня 2022 року по бере-

зень 2023 року (хештег у Facebook: #TheEuropeChallenge#Артлабораторія #БібліоПроба).

Щосереди для осіб на пробації організовуються практичні заняття з метою набуття навичок та вивчення інструментів вебграфіки та відеомонтажу, створення графічних елементів та коротких відеороликів для власних блогів. Кожен учасник (одночасно працюють 8 осіб, які запрошуються через Центр пробації посередництвом координатора), забезпечується ноутбуком із встановленими ліцензійними програмами. Всього бібліотерапією впродовж 2023 року охоплено 34 особи з міста Києва, що перебувають на пробації, арттерапією охоплено 24 особи.

Досвід бібліотеки з реалізації проєкту ресоціалізації осіб, які відбувають кримінальні покарання, увійшов у перелік кращих 39 інноваційних проєктів європейських бібліотек, спрямованих на покращання життя місцевих громад. За підсумками проєкту Європейський культурний фонд підготував унікальне видання інноваційних бібліотечних практик різних країн Європи «Почуття приналежності». В ній представлені ініціативи, створені під час Європейського виклику між 2021 і 2023 роками. Електронна версія видання розміщена в мережі Інтернет під назвою Sense of Belonging¹⁵.

На сьогодні вважаємо проєкт «Бібліотерапія» найактуальнішим серед усіх, що реалізує бібліотека. Повномасштабне вторгнення росії в Україну наклало відбиток на психіку кожної людини, навіть якщо особистість вважає себе сильною та невразливою, а українці своїм високим рівнем стійкості та витривалості дивують увесь світ. Тому першочергова мета проєкту – за допомогою книги і читання сприяти подоланню важких душевних моментів – залишається й надалі актуальною і злободенною.

Бібліотерапія громадянська

Ініціатива #книжки_вслід (див. за хештегом у мережі Facebook), що започаткована з квітня 2022 року, триває до сьогодні і звернення про

потребу в українській книжці наших співвітчизників, яких з дітьми прихистили європейські міста, продовжують надходити. Станом на кінець 2023 року бібліотекою зібрано, організовано придбання за благодійні кошти та відправлено українцям за кордон близько 10 000 українських книжок у понад 35 міст світу. У мережі Інтернет розміщена карта ініціативи¹⁶ і Точки доступу до відправлених книжок у містах світу¹⁷.

Ще до відкритого вторгнення росії бібліотекарі постійно комунікували з литовськими й польськими колегами, проводили спільні заходи онлайн, обмінювалися досвідом. З початку воєнної агресії росії колектив бібліотеки майже кожного дня отримував (найперше – саме з Литви та Польщі) моральну підтримку: колеги пропонували прихисток, записували та надсилали фахівцям бібліотеки надихаючі відео, ділилися інформацією про послуги й пропозиції для українських біженців, про центри гуманітарної допомоги, які вони відкрили у приміщеннях своїх бібліотек. Це спонукало колектив книгозбірні до діяльності задля наповнення центрів гуманітарної допомоги у дружніх до бібліотеки Вільнюській та Краківській бібліотеках українськими книжками, яких там потребували. Оголосивши про збір книжок у соціальних мережах, бібліотекарі отримали безліч звернень від співвітчизників з різних міст світу, серед яких багато колишніх користувачів книгозбірні. Саме вони стали координаторами ініціативи у своїх діаспорянських спільнотах.

Бібліотека отримала від спільнот українців за кордоном безліч вдячних слів в повідомленнях, відеоподяк і офіційних листів-подяк за турботу і підтримку. При на-

годі, під час провідування домівок у Києві, вони обов'язково роблять візит до бібліотеки, яка їх підтримала, адже саме українська книжка у перші місяці перебування на чужині давала їм відчуття зв'язку з Україною. Навзаєм бібліотека отримала в дарунок книжки з Німеччини, Польщі, Хорватії. Від спільноти українців у німецькому Карлсруе, куди також зібрали та передали книжки, бібліотека отримала в дарунок електрогенератор. Ще один – від ізраїльських волонтерів, адже українські книжки від порогу нашої бібліотеки добралися і до Тель-Авіва. І це є ефективною бібліотерапією для усіх нас.

Віднедавна бібліотека стала осередком реалізації проєкту соціокультурної адаптації та реабілітації засобами змістовного дозвілля Жіноче коло¹⁸ – зустрічі у бібліотеці, у відділі краєзнавчої літератури та бібліографії в інформаційно безпечному середовищі. Це тепле жіноче коло, що збирає Тетяна Серебреннікова (Tana Sribna) – завідувачка відділу, на підтримку волонтерських проєктів, таких як:

«Льоля марафон» – авторський проєкт Тетяни Серебреннікової, в якому пропонується вишити або пошити сорочечку-льолю для немовляти та передати її на благодійність. Наразі – співпраця з Громадською організацією «Літай» та Благодійним фондом «Supergeroi», що опікуються передчасно народженими дітками, які перебувають в Національній дитячій спеціалізованій лікарні «Охматдит» МОЗ України;

«Сорочка для захисника» – всеукраїнський проєкт черкащанки Оксани Поступак, в якому жінки з різних куточків України та за її межами шують та вишивають бойові сорочки на запит воїнів – захис-

ників і захисниць, які вірять в оберегову силу традиційного одягу, силу молитви й наміру, що їх жінка вкладає в кожен стібок на полотні. Жінки вишивають сорочки як для членів власних родин, так і для незнайомих, але за їх персональним запитом;

«Переяславська сорочка» – всеукраїнський проєкт Національного історико-культурного заповідника «Переяслав» – до 100-річчя від дня народження фундатора музеїв Михайла Сікорського. Музейниці і науковиці Тетяна Радіоненко, Валентина Білоусько пропонують всім охочим долучитися до відтворення орнаментів із сорочок музейної колекції і тим самим продовжити традицію, до ювілейної дати продемонструвати колекцію відтворених сорочок Київщини за наданими схемами та світлинами.

Проєкт «Жіноче коло з Tana Sribna»¹⁹ щочетверга запрошує до приязного спілкування у бібліотечному просторі, наповненому книгами про столицю та її традиції. Тут всіх охочих чекають професійні поради майстринь, перші спроби початківців, психологічна підтримка і супровід рукоділля голосним читанням.

Отже, бібліотерапія сьогодні – це не лише лікування читанням помічних книжок. Так само як бібліотека сьогодні – це не лише книжки, так само і бібліотерапія – це не тільки про книжки. Це різні форми і види психологічної і соціальної допомоги, яку відвідувач бібліотеки отримує від користування бібліотекою онлайн чи офлайн, і яка позитивно впливає на успішну адаптацію у мінливому соціумі, а отже, і на самопочуття людей.

Список використаної літератури

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 
6. 
7. 
8. 
9. 
10. 
11. 
12. 
13. 
14. 
15. 
16. 
17. 
18. 
19. 