

Бібліотеки як центри психологічної та соціальної підтримки в умовах війни (з досвіду роботи бібліотек області)

Марія Охріменко,
головний бібліотекар
науково-методичного відділу
ОУНБ ім. Д.І. Чижевського

Після початку повномасштабного вторгнення російських військ українське суспільство стикнулося з великими проблемами соціально-психологічних змін, що переживають люди в умовах війни: постійна стресова ситуація, соціальна адаптація на нових місцях вимушених переселенців, потреба відновлення здібності людини до звичної життєдіяльності, необхідність психологічної реабілітації та збереження здоров'я.

В цій ситуації публічні бібліотеки територіальних громад області намагаються зробити все можливе, щоб працювати максимально потужно, знаходити позитивні моменти, які допоможуть населенню громади триматися, діяти та жити далі. Бібліотеки не тільки залишаються культурно-інформаційними центрами, а й стають територіями безпеки, психологічного комфорту та чи не єдиним безкоштовним громадським простором. Переважна більшість бібліотек під час війни переорієнтувала діяльність відповідно до потреб громади. У приміщеннях деяких бібліотек організовані волонтерські пункти, де розподіляють гуманітарну допомогу, плетуть маскувальні сітки, роблять окопні свічки. Деякі бібліотекарі тимчасово перекваліфікувалися у швачок та пекарів.

У складних умовах війни бібліотеки є не лише осередком знань, а й важливим центром психологічної та соціальної підтримки населення. Вони допомагають членам громади адаптуватися до змін, знайти необхідну інформацію, відновити психологічну рівновагу.

Сьогодні не кожен знає, як допомогти собі та близьким, коли тривожні думки стають варіантом норми. Тому одним із пріоритетних напрямків роботи бібліотек області є психологічна підтримка мешканців громади. Тож з цією метою бібліотеки проводять значну роботу з психологічного розвантаження користувачів через проведення різноманітних заходів, серед найактуальніших – індивідуальні консультації, дозвілєві заходи, творчі акції, тренінги, майстер-класи, тематичні зустрічі, воркшопи.

Креативно і змістовно в цьому напрямку працюють бібліотеки Олександрійської міської централізованої бібліотечної системи (МЦБС). Вже не перший рік тут функціонують різноманітні локації, де мешканці громади мають змогу психологічно розвантажитись завдяки спілкуванню, навчанню, ефективній організації культурного дозвілля: «Діалог з психологом» – безкоштовні консультації від фахівців Вадима Немова та Тамари Первої (теми спілкування: сила мислення, виживання в екстремальних ситуаціях; як не панікувати під час війни та інші); «Вітальня довіри» – психологічний

тренажер «Спокій. Впевненість. Відновлення» під керівництвом психологині Ольги Немової.

У бібліотеках діють хаби цифрової освіти, де бібліотекарів навчають і консультують з питань цифрової, комп'ютерної та медіаграмотності. У 2025 році на базі бібліотеки-філії № 8 Олександрійської МЦБС відкрився бібліотечний простір «Разом Хаб» за програмою «Містечко – простір для твоїх можливостей», що фінансується фондом «Пам'ять, відповідальність і майбутнє». Це доступний та безпечний простір задля згуртування громади у розв'язанні спільних проблем. Тут вже проведено майже 40 заходів: індивідуальні консультації з адвокатами та психологами; групові заняття з психологом, що практикує; унікальна історична зустріч з краєзнавцем, вчителем історії Сергієм Коломойцем, який представив проєкт «Історія на дотик» та інші. Слід зазначити, що бібліотеки Олександрійської МЦБС постійно розширюють свої функції, шукаючи партнерства у громадських та благодійних організаціях і фондах, залучаючи волонтерів.

Відкриваються різноманітні локації і простори і в інших бібліотеках. У жовтні 2024 року при Центральній публічній бібліотеці Новомиргородської міської ради відкрилася локація з психосоціальної підтримки, де працівники бібліотеки, які пройшли навчання на базі Кіровоградської обласної організації Товариства Червоного Хреста України, навчають жителів своєї громади. Всі охочі можуть відвідувати заходи для психологічного розвантаження. Задля організації заходів використовуються арт-терапевтичні техніки, проводяться психологічні тренінги, консультації з психології. Заходи відбуваються з використанням інтерактивних вправ та переглядом українських серіалів. Завдяки ефективній організації змістовного дозвілля тут завжди збирається багато мешканців громади. Також у бібліотеці продовжує діяти бібліюпростір «Теплий дім» – безпечна територія, де проходять різноманітні заходи для різних вікових категорій.

Психологічний простір «Дія. Ти» відкрився цього року у КЗ «Міська публічна бібліотека Бобринецької міської ради». В межах простору вже були проведені тренінги з протидії цифровому насильству та майстер-клас для родин ВПО з виготовлення свічок.

У просторах бібліотекарі також демонструють відеопрезентації про місцеві традиції, письменників, про бібліотеки своєї громади, туристичну привабливість свого краю.

Досить часто у своєму оточенні ми спостерігаємо підвищену тривожність, страх, невпевненість, надмірну вразливість, тому важливо вміти відволікатися. Вплив позитивних емоцій у нашому житті важко переоцінити.

З початком повномасштабної війни і до цього часу бібліотекарі КЗ «Публічна бібліотека Кетрисанівської сільської ради» проводять заходи з надання першої психологічної допомоги та соціальної підтримки населення громади. З метою підтримки морально-психологічного стану жителів громади, зміцнення національної єдності бібліотекарі структурних підрозділів проводять низку цікавих просвітницьких заходів. Так, у бібліотеках цієї громади проведено акції «Тепла посилка», «Бібліотека

незламна!» (центральна публічна бібліотека), «Поділися з ближнім» (філія «Олексіївська сільська бібліотека»), дні громадських ініціатив «Бібліотека і війна: згуртуємось задля перемоги» (філія «Верхньоінгульська сільська бібліотека») та «Рука допомоги переселенцям у бібліотеці» (філія «Рощахівська сільська бібліотека»). Також на період воєнного стану організовано простір безпеки «Бібліотечне укриття» (філія «Береславська сільська бібліотека»), бібліотечна психологічна платформа «Ваша підтримка поруч» (філія «Федіївська сільська бібліотека»).

З цією ж метою бібліотекарі Бобринецької, Гайворонської міських та Петрівської селищної територіальних громад запропонували своїм користувачам цікаві та ефективні заходи, покликані відволікати і переключати увагу від буденних справ.

Працівники КЗ «Міська публічна бібліотека Бобринецької міської ради» представили користувачам онлайн огляд книги письменника Петра Сиволапа «Дев'ятий вал». У ній автор у сатиричних творах – гуморесках, байках, частівках, пародіях – дарує потужний заряд сміху, а з ним і позитивні емоції. Користувачі були вдячні бібліотекарям за гарний настрій, який допоміг відволіктись від тривожних думок.

Вікненська сільська бібліотека-філія Гайворонської міської публічної бібліотеки організувала для користувачів конкурсно-розважальну програму «Сміємося разом». Учасники заходу взяли участь в сміхотерапії. Для цього присутні витягували заготовлені питання та готові смішні відповіді на них. Ведучий читав запитання, а учасники відповідали. Далі на них чекали не менш кумедні конкурси: «Розсміши друга», «Пантоміма», «Бібліогумореска». По завершенні зробили фотосесію. Гарний настрій та веселий сміх зарядив усіх присутніх та допоміг хоча б на декілька годин відволіктися від сирен та тяжких думок.

Для військовослужбовців Збройних сил України, які потребують найбільшої уваги та підтримки, КЗ «Петрівська публічна бібліотека» Петрівської селищної ради провела годину цікавої інформації «Князь Ярослав Мудрий та жінки у його житті» Також за участі військових у бібліотеці проводився шахово-шашковий турнір та мінічемпіонат з відеоігор.

Такі заходи завжди відзначаються теплою дружньою атмосферою, невимушеним спілкуванням і користуються популярністю у користувачів будь-якого віку.

Впродовж року бібліотеки продовжували активну роботу з підтримки внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Працівники бібліотек прикладали багато зусиль та допомагали їм соціалізуватися. Про це свідчать проведені змістовні та цікаві заходи, які організовують бібліотеки із залученням до участі відповідних фахівців з різних сфер діяльності.

Психологічний воркшоп «Відновлення та стійкість» для ВПО провели бібліотекарі у бібліотеці-філії № 2 Кропивницької МЦБС імені Володимира Панченка. Він був спрямований на підтримку людей, які пережили жахи війни. Фахівці показували переселенцям вправи, які допомагають впоратися з панічними атаками, зняти напругу у тілі, зменшити стрес, тривогу,

поліпшити сон. У бібліотеці-філії № 18 бібліотекарі запровадили для кожної родини ВПО антистресові майстер-класи, долучившись до яких дорослі та діти малювали, створювали поробки та спілкувалися. Були організовані тихі зони, де можна провести з користю час та поспілкуватись у компанії однодумців. Роботи, створені на таких заходах, поповнили виставку на абонементі.

Бібліотекарі Вільшанської селищної публічної бібліотеки імені Лідії Горячко Вільшанської селищної ради з філіями прикладають максимум зусиль для того, щоб ВПО громади відчували себе впевнено та комфортно. Досить дієвим в цьому напрямку діяльності є Батьківський клуб, тематика засідань якого передбачає широкий спектр актуальних питань, що потребують психосоціального супроводу, набуття нових навичок. Спільні заходи проводяться для батьків і дітей. Цікавим було засідання, яке відбулося у формі презентації з елементами тренінгу. Члени клубу активно виконували творчу вправу «Закінчи речення» та вишукували шляхи виходу з кризових ситуацій. В кінці засідання присутні ознайомились з тематичною літературою з психології, яка є у фондах бібліотеки.

Для покращення психологічного стану ВПО та їх соціальної адаптації бібліотеки Світловодської МЦБС проводять тематичні вечори з обговоренням фільмів, кіноогляди під назвою «Понад століття українського кіно», сімейні перегляди художніх фільмів; презентації виставок робіт ВПО (наприклад, презентація персональної виставки юної художниці Дар'ї Крисак «Барви мого світу»); свята для всієї громади, що об'єднують місцевих жителів та переселенців (День сім'ї, День матері, День молоді, День міста тощо).

Для того щоб краще зрозуміти свій емоційний світ, дізнатись чогось нового, цікавого і корисного, працівники бібліотеки-філії № 1 «Міської центральної бібліотеки» Знам'янської міської ради разом з жінками гуртка з рукоділля для ВПО та користувачів бібліотеки провели заняття у формі гри з психологічного інструментарію під назвою «Арифметика емоцій». Психологічно гра допомагає краще розпізнавати свої емоції.

Бібліотеки Долинської міської територіальної громади допомагають жителям громади та ВПО відволіктись від війни та стану тривожності. Тренінги під назвою «Барви життя», «Рівні права – рівні можливості», «Психологічне здоров'я в умовах війни» проводить практичний психолог з міста Херсона Тетяна Островенко. Під час проведення тренінгу «Як собі допомогти», присвяченого темі стресу, учасники виконували вправи «Вікно моєї реальності», «Тіло каже», які допомогли їм розібратися у власних почуттях і проблемах.

Інформація про проведення заходів та надання послуг в бібліотеках поширюється на сторінках соцмережі «Фейсбук».

Одним із найефективніших засобів, покликаних відволікти увагу від тривожних думок і переживань, є проведення різноманітних майстер-класів з виготовлення поробок своїми руками. Позитивний вплив цих занять дуже важливий для психоемоційного стану людини. Тому у бібліотеках час від

часу проводяться різні заходи з малювання кавою, виготовлення панно, цікавих поробок із природних матеріалів.

Бібліотеки стали майданчиками для творчості, про що свідчать цикли заходів з арттерапії, наприклад, народні майстерні «Синьо-жовта палітра захоплень», які відкрилися у бібліотеках Олександрівської селищної територіальної громади. Серед тем: майстерня «Сувеніри української зими», артмозаїка «Прапорові барви України: символи, сувеніри, прикраси», майстерня патріотичних книжкових закладок «Під синьо-жовтим прапором свободи», бібліотечна фабрика артпазлів «Жовто-блакитна карта України», артвервечка майстер-класів «БРАВО». Такі комплексні заходи нікого не залишають байдужими.

У КЗ «Гайворонська міська публічна бібліотека» працівники організували «Посиденьки у кав'ярні» для родин загиблих героїв. Присутня на заході психолог Вікторія Феростяна допомогла учасникам освоїти нову техніку арттерапії – малювання кавою. Відтінки жовтого і червоного створювали, використовуючи куркуму та паприку. Зустріч закінчилась роздумами про силу любові, яка зцілює й здатна робити дива.

Для ВПО Суботцівської сільської територіальної громади щосередини та щосуботи проводяться майстер-класи з різних терапевтичних технік – арттерапії, природотерапії. Учасники навчаються приборкувати свої страхи за допомогою нейромалювання, яке гармонізує емоційний стан.

Бібліотеки Побузької селищної територіальної громади спрямовують роботу на підтримку населення, створюючи простір для спілкування. Тренінг під назвою «Спілкування з ветеранами та їх родинами» відбувся у КЗ «Побузька міська бібліотека» Побузької селищної ради. Учасники тренінгу дізналися, як підтримувати наших захисників після повернення з фронту, як допомогти їм адаптуватися, уникати конфліктів і будувати довірливі стосунки. Крім того відвідувачі мали можливість проявити свою креативність, створюючи яскраві патріотичні значки, які передали військовим. В цій же бібліотеці було проведено майстер-клас «Оберіг для героя», на якому учасники власноруч створювали символічні обереги для військових. Така діяльність сприяла не лише творчому самовираженню, а й підсилювала відчуття єдності та підтримки наших земляків.

Не залишились осторонь цього напрямку роботи і бібліотеки Приютівської селищної територіальної громади. У центральній бібліотеці Приютівки для жінок ВПО та жителів селища психологині жіночого простору «Вільна» Валентина Вірич та Вікторія Ведернікова провели 8 групових сесій. Це були заняття з арттерапії, тематичні зустрічі, майстер-класи. Головний напрямок зустрічей – психоемоційна, психосоціальна допомога жінкам, які пережили кризові ситуації. Учасники розповіли про свої життєві негаразди та мали можливість отримати психологічну підтримку, консультування й рекомендації. Кожна зустріч була спрямована на ознайомлення з можливостями психологічних та арттерапевтичних технік і вправ, які можна впроваджувати в бібліотечній діяльності.

Чергове засідання клубу «Між нами жінками» відбулося у КЗ «Публічна бібліотека ім. С.В. Шеврякова» Голованівської селищної ради. Тема засідання – «Жити на повну за будь-яких умов або Як вижити під час війни». Ведуча заходу, бібліотекар читального залу Людмила Тріщенко, ознайомила присутніх з основними десятьма правилами безпеки, які допоможуть вижити в перші часи небезпеки. Учасники пройшли психологічні тести за даною темою. Працівники бібліотеки, члени клубу та представники ВПО розповідали факти як зі свого життя, так і життя знайомих. Присутні на заході усвідомили, що головне в небезпечній ситуації – вміти контролювати себе і свої емоції.

Важливим напрямком діяльності бібліотек в умовах війни є позиціонування закладів як головних інформаційних центрів. У багатьох бібліотеках області створено інформаційні зони, в яких розміщено оголошення «Корисна інформація в умовах воєнного стану», де вказані номери телефонів для допомоги ВПО й комунікації з волонтерами; адреси й контактні дані волонтерських та громадських організацій, центрів надання адміністративних послуг, керівництва територіальних громад; інформація про можливість отримання медичних та освітніх послуг та інше.

Інформаційне обслуговування представлене в бібліотеках інформаційно-роз'яснювальними заходами.

«Підвищення інформаційного імунітету під час війни» – таку назву мала інформаційна сесія, яка пройшла у КЗ «Міська публічна бібліотека» Бобринецької міської ради. Проводив сесію консультант по роботі зі спільнотами громадської організації «Десяте квітня» Олександр Зінов'єв. Присутні з цікавістю пройшли тестування та дізналися, як можна визначити свій психологічний стан та яку допомогу надати собі у стресових ситуаціях.

Інформаційну онлайн-зустріч за допомогою платформи Zoom провели з жителями громади та представниками ВПО працівники КЗ «Гайворонська міська публічна бібліотека» разом з представниками бюро безоплатної правової допомоги. Фахівці познайомили учасників з аспектами роботи системи правової допомоги, розповіли про зміни щодо оформлення виплат для ВПО. Працівник бібліотеки Оксана Березовська повідомила про волонтерський проєкт «Як ти, брате?», а також ознайомила з посібниками для комунікацій та підтримки, які містять прості й дієві алгоритми взаємодії в різних ситуаціях.

Значну частку інформаційної роботи складають заходи з протидії інформаційним атакам.

Інформаційній безпеці в повсякденному житті сприяла зустріч відвідувачів Новоукраїнської центральної публічної бібліотеки з майором районного відділу поліції Артуром Матвієнко, курсанткою Національної академії внутрішніх справ Марією Ясько та редактором місцевої газети «Новоукраїнські новини» Оленою Комісаренко. Тема обговорення – «Правда про фейки: як берегтися від брехні?» – торкалась актуального нині питання. Під час спілкування присутні ознайомились з інформацією, що таке фейки, якими вони бувають та які дії допоможуть захиститися від їх впливу.

Запрошені на зустріч фахівці надали вичерпні відповіді стосовно найпоширеніших маніпуляцій цих шахрайських схем й поради з дотримання простих правил безпеки, які можуть вберегти від зараження дезінформацією та подальшого її розповсюдження.

Ще один спосіб збільшити інформаційну обізнаність населення щодо підтримки психологічного стану – випуски буклетів, закладок, веблистівок, які бібліотеки регулярно розміщують у соціальних мережах.

У Михайлівській сільській бібліотеці-філії КЗ «Центральна бібліотека» Олександрівської селищної ради продовжують свою роботу онлайн-закладки «ПРОчитай. Важливо!» та «Пишаємося! Наші з України!», де виставляється інформація для ВПО та родин військовослужбовців, добірка корисних посилань «ДІЄВО» для учасників бойових дій та осіб з інвалідністю. В інших бібліотеках цієї громади готуються інформаційні аптечки переселенця, інформаційні валізи, інформаційні родзинки, батли цікавих фактів «Важливо! Збройні сили України: Відсіч ворогу», бліц-інформації «Патріотизм не має віку».

Працівники відділу інформаційних технологій Світловодської центральної міської бібліотеки випустили онлайн-буклет «Заглиблення у власне «Я» – шлях до гармонії», створений для тих, хто прагне знайти внутрішній спокій, навчитися чути себе та жити в гармонії із собою та світом.

Війна змусила багатьох людей залишити свої домівки, і для облаштування на новому місці їм потрібна підтримка. Щоб допомогти вимушеним переселенцям, працівники інноваційно-методичного відділу Кіровоградської МЦБС створили «Базу допомоги», у якій зібрали інформацію про центри гуманітарної, медичної та правової допомоги, а також ресурси для пошуку житла та роботи. Бібліотеки міста продовжують надавати інформаційну підтримку переселенцям, консультувати щодо реєстрації, отримання довідок, фінансової допомоги, компенсації за втрачене житло, а також записів до лікаря. Завдяки цій діяльності переселенці можуть швидше адаптуватися до нових умов.

Соціальна активність бібліотек теж залишається на високому рівні: бібліотеки беруть участь у волонтерських та благодійних акціях та проєктах, надають допомогу з питань законодавства, проводять благодійні ярмарки, зміцнюють свої зв'язки.

Так, бібліотеки КЗ «Світловодська МЦБС» взяли участь у благодійному ярмарку, який відбувся у Міському палаці культури. Ярмарок став ще однією нагодою підтримати тих, хто цього потребує, адже всі зібрані кошти пішли на благодійність. Бібліотечні працівники підготували на ярмарок домашню випічку, гарні сувеніри та в'язані речі. Кожен, хто долучився до заходу, міг не тільки придбати унікальні вироби, а й підтримати добру справу. Зібрані кошти були передані ЗСУ. Проведення такої благодійної акції допомогло відновити психологічну рівновагу та стресостійкість, заохотило до добрих справ та вчинків.

Всі бібліотеки Гайворонської міської територіальної громади беруть участь в акції «Сітки сплітаємо – захисникам допомагаємо». Саме завдяки плетінню маскувальних сіток бібліотеки стали місцем зустрічі, центрами згуртованості, об'єднаними однією метою – допомогою ЗСУ.

Для емоційної підтримки своїх користувачів бібліотекарі Суботцівської сільської територіальної громади розробили рекомендаційні списки книг за темами «Лікувальне читання», «Жити на всі 100», «10 оптимістичних книг, які допоможуть вам посміхнутися» і виставили їх в соціальній мережі «Фейсбук» та на сторінці «Публічна бібліотека Суботцівської сільської ради».

Таким чином, слід зазначити, що бібліотеки в умовах війни стають територією безпеки та комфорту, де кожен може отримати психологічну підтримку й допомогу у вирішенні своїх проблем. Бібліотеки є важливими та дієвими центрами підтримки мешканців громади, адже мають можливість надавати інформацію щодо діяльності органів влади, ЦНАПів, громадських організацій, лікувальних закладів, закладів харчування тощо. У багатьох бібліотеках діють центри надання безоплатної правової допомоги для ВПО із залученням юристів та членів громадських організацій. Для користувачів організуються заняття з психологічного відновлення через проведення майстер-класів, різноманітних дозвілєвих заходів, засідання клубів, спілкування за круглим столом, тренінгів. Бібліотеки переорієнтовують діяльність відповідно до потреб громади. Кожна бібліотека намагається зробити свій внесок у наближення перемоги.