

# Бібліотеки на захисті ментального здоров'я громади

---

*Методичний poradник  
бібліотекаря*

*Вип. 11*



Чернігівська обласна універсальна наукова бібліотека  
імені Софії та Олександра Русових

**БІБЛІОТЕКИ  
НА ЗАХИСТІ МЕНТАЛЬНОГО  
ЗДОРОВ'Я ГРОМАДИ**

*Методичний поради́ник  
бібліотекаря*

*Вип. 11*

Чернігів  
2025

Укладач Ольга Шурубенко

**Бібліотеки** на захисті ментального здоров'я громади : метод. порадник бібліотекаря / Чернігівська обласна універсальна наукова бібліотека імені Софії та Олександра Русових ; уклад. О. Шурубенко ; відп. за вип. В. Примак. – Вип. 11. – Чернігів, 2025. – 28 с.

Сьогодні бібліотеки — це безпечний простір, де кожен може відчувати себе важливим і прийнятим. Атмосфера спокою, тиші та поваги до особистих кордонів створює сприятливі умови для емоційного відновлення. Тут можна знайти прихисток від повсякденного шуму, зосередитися на читанні або просто побути наодинці зі своїми думками.

У виданні представлено сучасні підходи до організації бібліотечних заходів, що сприяють зміцненню емоційного добробуту жителів громади. Особливу увагу приділено методам ефективної комунікації, формам роботи, а також прикладам успішного партнерства з психологами та громадськими організаціями.

Цей порадник стане практичним інструментом для бібліотекарів, які прагнуть створити безпечний простір з психологічної підтримки для жителів своєї громади.

## ЗМІСТ

|                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| Ментальне здоров'я в бібліотеці: нова роль культурного простору..... | 4  |
| Читаємо, щоб розуміти себе.....                                      | 5  |
| Бібліотерапія: сила книги в подоланні душевних труднощів.....        | 6  |
| Читацькі зустрічі з психологом у бібліотеках.....                    | 20 |
| Бібліотека як безпечний простір для розслаблення.....                | 21 |
| Джерела.....                                                         | 27 |

## МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я В БІБЛІОТЕЦІ: НОВА РОЛЬ КУЛЬТУРНОГО ПРОСТОРУ

Сьогодні бібліотеки дедалі частіше стають не лише осередками знань, а й безпечними просторами для емоційної підтримки, діалогу та психологічного відновлення. У часи соціальних потрясінь, війни, втрат і змін ментальне здоров'я набуває особливого значення, а бібліотеки — нового призначення.

У межах всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», ініційованої Офісом першої леді Олени Зеленської, публічні бібліотеки активно трансформуються у хаби психоемоційної підтримки. Це місця, де кожен може знайти ресурс для внутрішньої рівноваги — через книги, творчість, спілкування чи професійну допомогу.

### *Чому саме бібліотека?*

**Довіра.** Бібліотека — це простір, якому громада довіряє. Тут немає страху осуду, тут панує повага до особистих переживань кожного.

**Доступність.** Бібліотеки є в більшості населених пунктів — містах, селищах, селах. Вони безкоштовні та відкриті для всіх.

**Ресурсність.** Сам факт читання, перебування в тихій атмосфері, можливість спілкування з іншими — уже є терапевтичним.

### *Що пропонують бібліотеки для ментального добробуту?*

♦ **Зустрічі з психологами:** групові або індивідуальні консультації, тренінги, воркшопи на теми стресостійкості, емоційного вигорання, адаптації до нових реалій.

♦ **Бібліотерапія:** обговорення літературних творів, у яких відображено переживання, близькі до життєвого досвіду учасників. Такий метод допомагає емоційно розрядитися та переосмислити власні почуття.

♦ **Арттерапія та майстер-класи:** малювання, створення колажів, робота з глиною або іншими матеріалами як спосіб зняття напруги й самовираження.

♦ **Казкотерапія для дітей:** заняття, що допомагають малечі краще розуміти свої емоції, формувати довіру до світу та зміцнювати психологічну стійкість.

♦ **Тематичні книжкові добірки:** література про ментальне здоров'я, самопомогу, позитивне мислення й емоційний інтелект.

## Чому це важливо?

Кожному з нас сьогодні треба пам'ятати, що ментальне здоров'я — це не розкіш, а базова потреба. І саме бібліотеки доводять, що підтримка може бути доступною, широкою та ефективною — поряд, у знайомому кожному просторі.

## ЧИТАЄМО, ЩОБ РОЗУМІТИ СЕБЕ

У часи тривоги, стресу й постійних змін книги можуть стати надійною опорою. Вони здатні не лише заспокоїти чи відволікти, а й допомогти краще зрозуміти власні емоції, переживання та внутрішній стан. Саме тому в бібліотеках дедалі частіше створюються тематичні книжкові добірки, присвячені ментальному здоров'ю.

### *До таких добірок входять:*

**Художні твори**, що відображають емоційні виклики: втрату, самотність, війну, внутрішній пошук, відновлення.

**Книги з психології**, написані простою мовою: про емоції, стрес, тривожність, стосунки та самодопомогу.

**Дитяча література**, яка допомагає малечі розпізнавати й називати свої почуття, долати страхи, розвивати емпатію.

**Біографії й мемуари**, що надихають: історії людей, які пройшли через складні обставини й змогли відновити душевну рівновагу.

Бібліотеки формують добірки на різні теми: антистрес, самоцінність, підтримка у втраті, виховання емоційної грамотності в дітей, а також запроваджують куточки психологічного читання, де кожен може обрати книгу «для душі».

### Ідеї книжкових добірок з ментального здоров'я:

#### **«Емоції: зрозумій і прийми»**

*Тематика: емоційна грамотність, само-рефлексія, прийняття себе.*

- Гжегож Касдепке «Велика книга почуттів»;
- Сусанна Ісерн «Емоціємір інспектора Дила»;
- Дженніфер Мур-Маллінос «Безліч емоцій. Що означає кожна?»;

- Деніел Гоулман «Емоційний інтелект»;
- Брене Браун «Дари недосконалості. Як полюбити себе таким, який ти є»;
- Тіна Сіліг «Що варто знати у свої 20. Дозволь собі бути не таким, як усі».
- Серія книг «Емоції Гастона» Орелі Ш'єн Шо Шін («Я радію», «Я боюся», «Я сумую», «Я шаленію»).

### «Коли тривожно — читай»

Тематика: тривожність, страх, емоційне напруження.

- Тетяна Вишко «Дихай і живи. Як опанувати себе в кризових ситуаціях»;
- Екгарт Толле «Сила моменту Тепер»;
- Девід Бернс «Почувайся добре. Нова терапія настрою»;
- Річард Карлсон «Не переймайтеся дрібницями. Прості способи не дати повсякденній метушні взяти над собою гору»;
- Крістен Улмер «Не бійся боятися»;
- Метью Морган, Габріель Альборозо «Як добре, що є Боб».

### «Життя після втрати»

Тематика: загальні знання про психіку, турбота про себе.

- Луїза Хей «Зціли себе сам»;
- Едіт Егер «Вибір. Прийняти можливе»;
- Віктор Франкл «Сказати життю “Так”»;
- Дженніфер Нівен «Усі яскраві місця».

## БІБЛІОТЕРАПІЯ:

### СИЛА КНИГИ В ПОДОЛАННІ ДУШЕВНИХ ТРУДНОЩІВ

**Бібліотерапія** (від грец. *biblion* – книга та *therapeia* – лікування), або **книготерапія** – це метод лікування та психологічної корекції, заснований на використанні спеціально підібраних книг. Вона пропонує заспокоєння, розуміння та підтримку в часи життєвих негараздів, допомагаючи людям впоратися зі стресом, тривогою, втратою, розлученням, хворобами та іншими кризовими ситуаціями. Цей підхід сприяє емоційному зціленню, підвищенню самооцінки, зменшенню стресу та розвитку емпатії, перетворюючи книги на надійних провідників на шляху до психологічної стійкості та добробуту.

У світі, де емоційне здоров'я стає все більш пріоритетним, свідомий вибір літератури може стати важливою частиною нашої самодопомоги та саморозвитку. Інвестування часу у вдумливе читання – це інвестиція у власну стійкість,

### З історії бібліотерапії

Перекази й історичні факти свідчать, що ще здавна рукописні та друковані книги використовувалися як засіб лікування. У середньовічній Європі початки бібліотерапії пов'язують із діяльністю перших церковних бібліотек. В епоху Відродження лікарі почали активно застосовувати читання з лікувальною метою.

здатність адаптуватися до змін та знаходити сенс навіть у найважчих обставинах.

Бібліотерапія доводить, що книги є не просто джерелом інформації чи розваги, а потужним інструментом для особистісного зростання та зцілення. Вони пропонують не лише знання та розраду, а й натхнення, яке допомагає нам переживати найскладніші періоди життя.

Бібліотерапія працює на кількох рівнях, залучаючи читачів до процесу, який одночасно оздоровлює та розвиває.

### **Є кілька ключових механізмів бібліотерапії:**

#### ***Ідентифікація.***

Читаючи про персонажів, які поставили перед подібними труднощами, читачі часто сприймають їх як відображення власного досвіду. Ця форма ідентифікації допомагає не тільки зрозуміти власні почуття та проблеми, але й формує почуття спільності та розуміння. Це може бути надзвичайно втішним. Побачивши, як інші справляються з труднощами, читачі можуть почуватися менш ізольованими від свого досвіду.

#### ***Втеча від реальності.***

Під час читання можна на деякий час відкинути повсякденні турботи та стреси. Це дає розуму можливість

У XVIII ст. у Франції та Англії читання стало одним із методів відновлення психічного здоров'я. З початку XIX ст. цей підхід поширився і в Америці. Спочатку бібліотерапія застосовувалася в шпитальних та санаторних бібліотеках, поєднуючись із досягненнями медицини, зокрема психіатрії, та методикою бібліотечної роботи. З розвитком наряду вона збагачувалася психологічними методами й техніками та почала використовуватися у громадських і шкільних бібліотеках.

Особливо активного розвитку бібліотерапія набула під час Першої світової війни в американських військових шпиталях. У 1917 році було створено Військову бібліотечну службу для надання бібліотечних послуг солдатам. У XX ст. відкриття бібліотек у медичних, зокрема психіатричних, закладах стало поширеною практикою. Водночас лікування за допомогою книги залишалося допоміжним методом, а не основним засобом терапії.

В Україні вагому роль у розвитку бібліотерапії відіграв Іван Вельвовський (1921–1997), який використовував цей метод у лікуванні пацієнтів із психотерапевтичними та психоневрологічними розладами. З його ініціативи у 1967 році в психотерапевтичному санаторії «Березівські мінеральні води» було створено кабінет бібліотерапії, який очолила Анна Міллер (1937–2003). Вона активно розвивала цей напрям в Україні.

Термін «бібліотерапія» було запроваджено на початку XX ст. американським священником і есеїстом Семюелом Мак-Кордом Кротерсом (1857–1927). Об'єктами впливу бібліотерапії є як дорослі, так і діти — як фізично здорові, але з психічними травмами, так і особи з порушеннями розвитку, зору, слуху тощо.

В Україні бібліотерапію також застосовують у бібліотеках (здебільшого для дітей та юнацтва): укладають рекомендаційні списки літератури, розробляють методичні матеріали, організовують книжкові виставки, створюють психологічні служби, бібліотерапевтичні центри, клуби, працюють психологи, які у своїй роботі використовують елементи бібліотерапії тощо.

відпочити та відновитися. Ця психічна втеча є не лише формою відпочинку. Це також дозволяє відновити енергію та сили, щоб протистояти повсякденним викликам.

### ***Інсайт.***

Література виступає як джерело натхнення та мотивації. Історії про подолання труднощів, особистісне зростання чи героїчні вчинки можуть слугувати потужним джерелом натхнення. Книги пропонують нові перспективи та альтернативні рішення проблем, які можуть змусити читачів замислитися над власним життям. Це може спонукати їх шукати креативні та ефективні способи подолання труднощів. Через історії інших, читачі отримують нові погляди на власні ситуації, знаходячи неочікувані рішення або розуміння.

### ***Катарсис.***

Проживання емоцій разом з героями дозволяє читачам звільнитися від власних пригнічених почуттів, відчувати емоційне очищення.

Бібліотеки, завдяки своєму фонду та фахівцям, можуть надавати бібліотерапевтичні послуги, допомагати людям розв'язувати особисті проблеми, справлятися зі стресом, депресією та іншими емоційними станами, оскільки мають великий вибір різножанрової літератури, можуть допомогти читачам зорієнтуватися у виборі книги, надають книги у безкоштовне користування.

### **За допомогою бібліотерапії можна:**

**Підвищити самооцінку.** Читання про героїв, які долають труднощі, може надихнути та надати віри у власні сили.

**Зменшити стрес та тривожність.** Книги можуть допомогти відволіктися від проблем, знайти нові перспективи та заспокоїтися.

**Подолати депресію.** Літературні твори можуть надати підтримку, допомогти зрозуміти емоції та знайти шляхи виходу зі складних ситуацій.

**Розвинути емпатію та соціальні навички.** Через знайомство з різними персонажами та їхніми історіями, читачі можуть краще розуміти інших людей та їхні почуття.

**Отримати підтримку у кризових ситуаціях.** Книги можуть допомогти людям, які переживають втрату, розлучення, хворобу або інші складні життєві обставини.

У бібліотеках бібліотерапію можна реалізувати у вигляді **рекомендацій щодо читання, групових занять, спеціальних програм та інтерактивних форм роботи.**

### ♦ Рекомендації щодо читання

Бібліотекарі можуть рекомендувати книги, які відповідають індивідуальним потребам читачів. У цьому контексті бібліотерапія передбачає дві основні складові: роботу з читачем (індивідуальне консультування) та роботу з літературою. Перша включає вивчення потреб, інтересів і психологічного стану читача для підбору відповідної літератури. Друга — вибір, аналіз і класифікацію текстів, які можуть мати терапевтичний ефект.

Варто пам'ятати, що різні жанри літератури по-різному впливають на емоційний стан людини.

**Класична література** досліджує фундаментальні питання людського буття, допомагаючи краще зрозуміти себе і своє місце у світі. Вона може надихати, заспокоювати і навіть мотивувати до змін.

**Фентезі та наукова фантастика** дозволяють втекти від реальності, занурившись у світ безмежних можливостей.

**Детективи** можуть викликати напруження, тривогу або страх через насильство, несподівані повороти сюжету й атмосферу підозри.

**Сучасна нон-фікшн література** розширює світогляд, сприяє формуванню критичного мислення та надає знання про культурні, соціальні й екологічні проблеми.

**Художня література** стимулює розвиток уяви, творчого мислення, допомагає краще розуміти власні почуття та покращує соціальні навички.

Наприклад, люди з депресією часто відчують ізолюваність і нерозуміння. Книжки, в яких персонажі борються з подібними труднощами, допомагають усвідомити, що цей досвід не є унікальним, і що вихід можливий. Такі приклади надихають і дарують надію.

Одним із рекомендованих творів для тих, хто переживає втрату або депресію, є роман **Джоджо Мойєс «До зустрічі з тобою»**. Ця книга допомагає подивитися на життя по-новому, навчитися цінувати кожен момент і знаходити сили для подолання труднощів.

Повість-казка **«Маленький принц» Антуана де Сент-Екзюпері** широко використовується у роботі з дітьми та підлітками, адже вона розкриває теми дружби, любові, відповідальності й пошуку себе.

На четвертому році повномасштабної війни майже кожен українець відчуває тривожність. Книги з психології та самодопомоги можуть надати цінну інформацію про природу тривоги, її причини та наслідки. Розуміння того, що відбувається у тілі й розумі під час тривожного стану, — перший крок до одужання. Такі книги часто містять практичні поради: техніки усвідомленості, дихальні вправи, методи релаксації й управління думками.

Біографії, автобіографії та романи про подолання труднощів надихають, формують віру в себе й показують, що проблеми можна подолати.

Сучасний український письменник Марк Лівін рекомендує низку книжок, які мають терапевтичний ефект:

- **Сильвія Плат «Під скляним ковпаком»**

*Автобіографічний роман про дівчину, яка, попри амбіції підкорити світ, стикається з глибоким депресивним розладом. Відверта оповідь змушує переосмислити власне життя і почуття.*

- **Стефані Фу «Що знають мої кістки»**

*Мемуари у поєднанні з науковими дослідженнями теми травми. Авторка описує власний досвід боротьби з ком-*

## **Які книжки найчастіше використовують у бібліотерапії?**

### **Для дорослих**

#### **Художня література:**

- Рей Бредбері «Кульбабове вино»;
- Еріх Марія Ремарк «Три товариші», «Життя в борг»;
- Фредрік Бакман «Моя бабуса просить її вибачити», «Чоловік на ім'я Уве».

#### **Нон-фікшн / самодопомога:**

- Луїза Хей «Зціли себе сам»;
- Віктор Франкл «Сказати життю “Так”»;
- Едіт Егер «Вибір. Прийняти можливе»;
- Сью Джонсон «Обійми мене міцніше»;
- Брене Браун «Стань сильнішим».

#### **Для підлітків:**

- Джон Грін «Провина зірок», «У пошуках Аляски»;
- Енн Файн «Щоденник кота-вбивці»;
- Дж. Ролінг — серія про Гаррі Поттера.

#### **Для дітей:**

- Ганс Крістіан Андерсен, Ліна Екдаль — терапевтичні казки;
- серія «Книги, які лікують» від українських видавництв — адаптовані історії про почуття, страхи, втрати;
- Ольга Товпеко «Історія хлопчика Лева, який боявся залишатися без мами»;
- Аліна Руденко «Ігри і казки, які лікують»;
- Олександра Гнелецька «Стейсі у пошуках щастя».

*плексним ПТСР. Її історія — джерело підтримки для тих, хто шукає шлях до одужання.*

- **Єнс Андерсен «Цей день і є життям. Біографія Астрід Ліндгрєн»**

*Біографія демонструє, як письменниця справлялася з життєвими викликами, впливаючи на розвиток дитячої літератури й ментального здоров'я.*

- **Анна Лембке «Дофамінове покоління»**

*Професорка зі Стенфорду пояснює механізми формування залежностей і способи їх подолання, використовуючи приклади з власної лікарської практики.*

- **Озрен Кебо «Сараєво для початківців»**

*Історія життя в Сараєво під час облоги (1992–1995), що допомагає глибше зрозуміти людську природу в умовах війни.*

- **Річард Фленеган «Вузька стежка на Далеку Північ»**

*Роман, відзначений Букерівською премією, про австралійського полоненого, який пережив жахи примусової праці на будівництві «Дороги смерті». Історія про людську стійкість і силу духу.*

На заняттях із бібліотерапії в інклюзивній бібліотеці Запоріжжя вимушені переселенці, люди з інвалідністю, а також містяни, які зазнали ментальних і фізичних травм через війну, можуть отримати психологічну підтримку.

Учасники обирають книги відповідно до свого настрою та уявляють себе в ролі літературного персонажа. Такий підхід допомагає відкритись і висловити власні переживання. Заняття проходять у групах до 15 осіб, що сприяє глибшому усвідомленню емоцій, формуванню кола однодумців і нових знайомств.

### ♦ **Групові заняття**

Бібліотеки можуть проводити групові зустрічі, на яких обговорюються прочитані книги та їхній вплив на учасників. У контексті бібліотек груповою формою бібліотерапії можуть бути читацькі клуби, якщо їх діяльність спрямована на психологічну допомогу учасникам. Проте варто пам'ятати, що не всі читацькі клуби є бібліотерапевтичними.

Що ж таке **бібліотерапевтичний читацький клуб**? Це група, в якій учасники регулярно читають і обговорюють літературні твори з урахуванням їхнього психологічного впливу. Мета таких зустрічей — не лише аналіз змісту книги, а й вивчення

емоційних реакцій, пошук паралелей із власним досвідом та обговорення шляхів подолання життєвих труднощів.

Книга у поєднанні з безпечною груповою атмосферою створює потужний інструмент підтримки. Відверті розмови про пережите, про емоції героїв і власні почуття допомагають учасникам краще зрозуміти себе, зменшити відчуття самотності й тривоги. Учасники відчують емпатію, отримують нові погляди на проблеми й натхнення для змін.

Читацькі клуби можуть бути орієнтовані на різні цільові групи:

- дорослих, які переживають стрес, втрату або депресію;
- ветеранів і військових;
- підлітків, які шукають власну ідентичність;
- літніх людей, що прагнуть залишатися активними.

Вибір літератури для прочитання залежить від запитів учасників. Це можуть бути:

- художні твори з темами подолання, зцілення, дружби, самопошуку;
- мемуари й біографії, що надихають;
- казки та притчі — для дітей і дорослих;
- науково-популярні книги з психології та самодопомоги.

Модератор таких клубів — це не лише організатор, а й уважний слухач, співрозмовник, іноді — радник. Він допомагає обрати книги, ставить запитання, які стимулюють рефлексію, та створює безпечний простір для діалогу. У ролі модератора може бути як бібліотекар, так і психолог.

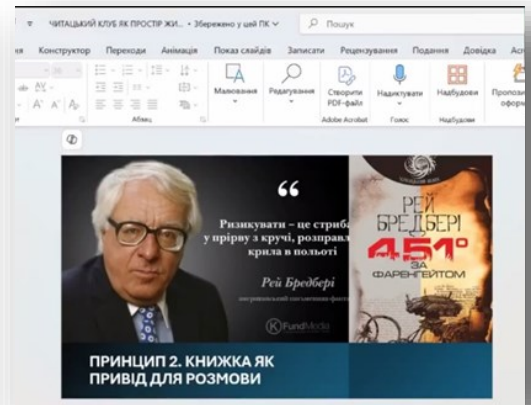
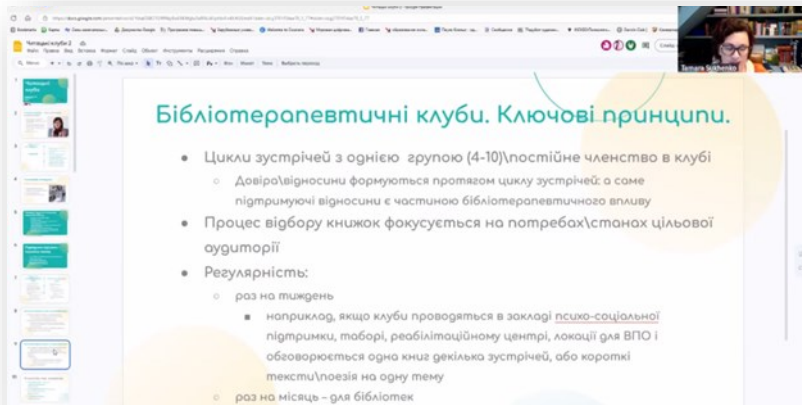
**Перевагами бібліотерапевтичних читацьких клубів є:**

- зниження рівня тривоги й стресу;
- покращення емоційного самопочуття;
- розвиток емпатії, навичок спілкування;
- формування відчуття спільності та підтримки.

16 липня БФ «Бібліотечна країна» провів **методологічний семінар «Книжкові клуби з бібліотерапевтичним ефектом»**. Модерувала захід Тамара Сухенко — психологиня, фасилітаторка, співзасновниця благодійного фонду «Бібліотечна країна», яка розповіла багато корисної інформації про організацію таких клубів, особливості взаємодії з учасниками тощо.

Надзвичайно корисним був виступ Лесі Демської-Будзуляк – літературознавиці, докторки філологічних наук, яка поділилася досвідом роботи книжкового клубу Common Reading.

Запис семінару розміщено на ютуб-сторінці Благодійного фонду «Бібліотечна країна», з яким можна ознайомитись за посиланням: <https://salol.li/B2cd5C2>.



### ◆ Спеціальні програми

Деякі бібліотеки розробляють спеціальні програми з бібліотерапії для різних вікових та соціальних груп.

У шкільних і дитячих бібліотеках впроваджуються програми, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, самосвідомості та навичок ненасильницького спілкування. Застосовуються читання вголос, обговорення казок і повістей, створення «емоційних щоденників читача». Особлива увага приділяється підліткам у складних життєвих обставинах та школярам із травматичним досвідом війни.

Щоб допомогти молоді осмислити власну ідентичність, подолати невизначеність, впоратися зі стресом і тривогою, бібліотеки розробляють інтерактивні проєкти, що поєднують сучасну художню літературу з тренінгами, психологічними іграми та арттерапією.

У бібліотеках для дорослих діють читацькі клуби з елементами групової терапії, літературні вечори роздумів, а також зустрічі з психологами й письменниками. Особливо актуальні програми:

- для людей, які пережили втрату;
- для батьків дітей з інвалідністю;
- для ВПО та ветеранів.

Для літніх людей організовуються терапевтичні зустрічі в межах програм «Читання для душі» або «Життєві історії». Вони мають на меті зменшити почуття самотності, покращити когнітивну активність і стимулювати емоційну пам'ять.

Для військових і ветеранів в окремих бібліотеках створюються спеціалізовані куточки психологічної підтримки, де можна ознайомитися з літературою про ПТСР, адаптацію після служби та відновлення особистісного балансу. Деякі програми передбачають партнерство з психологами, арттерапевтами та волонтерами.

### ♦ Інтерактивні форми роботи

Інтерактивна бібліотерапія — це форма терапевтичної роботи з книгою, що передбачає активну участь читача через обговорення, рольові ігри, творче письмо, малювання, медіа-інтеракції тощо. Її мета — не лише прочитати текст, а й прожити його, осмислити через власний досвід і відчувати підтримку.

Інтерактивні методи бібліотерапії можуть бути ефективними для:

- дітей і підлітків (розвиток емоційного інтелекту);
- людей із ПТСР або депресією;
- літніх людей (активізація пам'яті й спілкування);
- ВПО, ветеранів, осіб у кризових ситуаціях.

### Поширеними формами інтерактивної бібліотерапії є:

**Рольові читання і театралізації.** (Учасники «оживлюють» літературних героїв, програвши сцени або діалоги. Це допомагає краще зрозуміти мотиви персонажів, а також емоційно «прожити» ситуації, подібні до власних).

**Читання з тваринами.** (Діти читають уголос домашнім тваринам у бібліотеці (собакам-терапевтам). Така практика знижує рівень тривоги, особливо у дітей з труднощами мовлення чи соціалізації).

**Бук-мандрівки.** (Занурення у книжкові світи з обговоренням власного досвіду).

**Казкотерапевтичні майстерні.** (Казка є інструментом психологічного впливу, розвитку та зцілення. У таких майстернях учасники не лише читають або слухають казки, а й створюють власні, обговорюють персонажів, «проживають» сюжети, застосовуючи їх до реальних життєвих ситуацій).

**Терапевтичне письмо.** (Після читання пропонують написати лист герою твору, щоденниковий запис або власну історію, натхненну книгою. Це сприяє самоусвідомленню та звільненню від внутрішніх переживань).

**Артреакція на книгу.** (Малювання образів, створення колажів або аплікацій за мотивами прочитаного. Такий підхід особливо ефективний для дітей, підлітків і людей з емоційною травмою).

**Аудіо- та відеоформати.** (Слухання аудіокниг із подальшим обговоренням, створення буктрейлерів або відеовідгуків. Такі формати дають змогу залучити людей із вадами зору або молодь, яка краще сприймає візуальні й аудіальні засоби).

Розглянемо деякі з них.

**Терапевтичне письмо** — це практика, під час якої людина у письмовій формі ділиться своїми емоціями, переживаннями, тривожними ситуаціями або будь-якими думками, що хвилюють її в даний момент. Цей метод також відомий як **експресивне письмо** і широко застосовується в арттерапії, когнітивно-поведінковій терапії, а також як ефективний інструмент самодопомоги.

Терапевтичне письмо у бібліотеках може бути корисним інструментом для підтримки психічного здоров'я. Бібліотеки, як громадські простори, можуть надавати можливості для самовираження та обробки емоцій за допомогою письмових практик. Це може включати в себе проведення групових занять з терапевтичного письма, надання ресурсів для індивідуальної роботи, а також створення безпечного та сприятливого середовища для обміну досвідом.

### ***Як бібліотеки можуть використовувати терапевтичне письмо?***

Існує кілька ідей як саме на практиці терапевтичне письмо можна втілити у бібліотеці. Бібліотеки можуть:

1. Організовувати регулярні заняття з терапевтичного письма під керівництвом фахівців або досвідчених ведучих. Під час таких занять учасники можуть виконувати різні письмові вправи, ділитися своїми текстами та отримувати зворотний зв'язок.

2. Створити спеціальний простір або куточок, де будуть доступні книги, статті та інші матеріали з терапевтичного письма. Це допоможе читачам дізнатися про цю практику та знайти натхнення для самостійної роботи.

3. Надавати індивідуальні консультації з питань терапевтичного письма, допомогти читачам зрозуміти основи цієї практики, вибрати відповідні вправи та підтримати їх у процесі.

4. Проводити різні заходи, пов'язані з терапевтичним письмом (лекції, семінари, зустрічі з авторами та інші). Це допоможе підвищити обізнаність про цю практику та залучити нових учасників.

5. Розробити онлайн-платформи або групи у соціальних мережах, де читачі зможуть ділитися своїми текстами, отримувати підтримку та спілкуватися з іншими учасниками.

Найвідоміший в Україні тренінг із терапевтичного письма відбувся в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», ініційованої першою леді Оленою Зеленською. Захід одночасно проходив у багатьох бібліотеках країни та мав спільну мету — написання «Щоденників стійкості» українцями.

Перші історії стійкості були створені під час всеукраїнського радіодиктанту 25 жовтня 2024 року, коли учасники об'єдналися в символічному акті письма, що сприяв емоційному звільненню, самоусвідомленню та єднанню.

**Казкотерапевтичні майстерні** часто проводяться в бібліотеках, психологічних центрах, школах, реабілітаційних закладах. Вони створюють безпечний простір, де слово — ігрове, образне, символічне — допомагає краще зрозуміти себе та світ.

Казкотерапевтичні майстерні добре підходять для:

- дітей — для розвитку емоційного інтелекту, уяви, подолання страхів;
- підлітків — у період пошуку ідентичності та формування цінностей;
- дорослих — для роботи з внутрішньою дитиною, самоусвідомленням і травмами дитинства;
- людей у кризових ситуаціях — як м'який спосіб вираження й опрацювання почуттів.

Учасники казкотерапевтичної майстерні можуть:

- читати й аналізувати казки, особливо ті, що містять моральні дилеми або психологічно значущі теми (страх, втрата, дружба, перемога над злом);
- вигадувати власні історії, у яких казкові сюжети допомагають виразити переживання;

- розігрувати сцени або «проживати» ролі героїв, що допомагає опрацювати внутрішні конфлікти;

- створювати ілюстрації, аплікації, колажі на основі казок;
- обговорювати мораль, сенс і асоціації, які викликає казка.

### **Прикладами казок казкотерапевтичних майстерень можуть бути:**

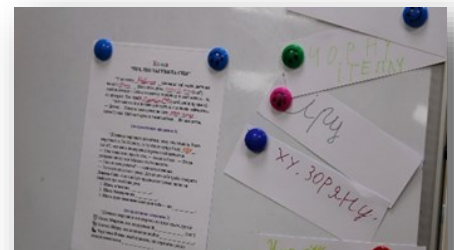
- казки про хоробрість «Як подолати страх?»;
- казки про самоцінність «Моє внутрішнє сонце»;
- казки про втрати та надію «Дорога додому»;
- казки про особисті межі «Я і мої кордони»;
- інтеграція власних протилежностей «Мій герой і мій ворог».

Часто казкотерапію у своїй роботі використовують працівники Тростянецької публічної бібліотеки, яка є активним учасником проекту «Бібліотеки для життя: мережа психоемоційного відновлення». Щонеділі в бібліотеці працює бібліотабір вихідного дня — простір для наймолодших із заняттями, що включають елементи казкотерапії. Цей метод ефективно розвиває емоційний інтелект, фантазію та моральні орієнтири дітей.

Нещодавно у співпраці з молодіжним центром «КоРобка» бібліотекарі провели захопливу казкотерапію за мотивами авторської вигаданої казки «Ніч, що загубила сніг». Діти з радістю самостійно вставляли пропущені слова, виявляючи креативність та фантазію. Діти виконали три інтерактивні завдання, які допомогли їм уявити свій ідеальний сон, помріяти та поринути у чарівний світ уяви.

У Центральній бібліотеці Полтавської міської територіальної громади для ВПО в рамках заходів психолого-мистецького циклу за сприяння Міжнародної організації з міграції також провели заняття з казкотерапії. Присутніх запрошували поринути у казковий світ, згадати своїх улюблених казкових героїв.

Таке лікування казкою дає можливість покращити емоційний стан, подолати психосоматичні розлади та зменшити напругу.



<https://surl.lu/porobt>



<https://surl.lu/porobt>



<https://surl.li/pkiiav>

Активно до бібліотерапії долучається Львівська обласна бібліотека для дітей. У бібліотеці діє кілька цікавих терапевтичних проєктів.

### ***Бібліотерапевтичний проєкт «Простір спокійної книги»***

У межах проєкту діє клуб любителів голосного читання «Читання з радістю», що є формою групової роботи і передбачає такі активності:

- інтерактивні рольові читання популярних творів дитячої літератури у виконанні самих дітей — учасників клубу;
- голосні читання запрошених гостей — акторів, відомих особистостей, батьків, учителів;
- читання вголос від бібліотекарів і волонтерів у заздалегідь визначений час;
- конкурси на кращого декламатора та інші тематичні заходи.

Учасники клубу — діти дошкільного, молодшого та середнього шкільного віку. Засідання клубу проводяться за попереднім анонсом та мають відкритий, дружній формат.

Також у межах проєкту діють читацькі «смаколики» для найменших — форма заходів, коли волонтери і бібліотекарі не тільки читають книги, але й співають разом із дітьми молодшого шкільного віку, водять хоровод, бавляться в ігри, а на закінчення читання діти отримують на згадку сувеніри та пригощаються солодощами.

### ***Бібліотерапевтичний проєкт «Книго/сховище»***

Мета проєкту – допомогти 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.

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

Нещодавно у межах проєкту бібліотекарі разом із дітьми читали зворушливу книжку «Обійми мене» Симони Чіраоло — історію маленького кактуса на ім'я Феліпе, який дуже мріяв про тепло, підтримку та дружбу. Але як обіймати, коли ти колючий — і навколо тебе всі теж? Ця ніжна казка



<https://salo.li/8876ecB>

торкнула серця кожного. Вона нагадала: навіть якщо світ здається холодним, десь поруч є хтось, хто чекає на твої обійми.

Після читання провели майстер-клас у терапевтичному форматі – кожен з унікальним характером, настроєм і, звісно ж, готовий до обіймів.



Активно долучаються маленькі користувачі бібліотеки і до хібукі-терапії. Хібукі – це собака-обіймака з великим серцем, справжній герой, який стає на захист дитячих емоцій, коли лячно, сумно чи самотньо. Він знає, як заспокоїти, обійняти й подарувати відчуття тепла та підтримки, коли це найнеобхідніше. Хібукі — це терапевтична іграшка, створена ізраїльськими фахівцями, яка допомагає дітям справлятися з емоціями та переживаннями.

Спеціальні заняття з хібукі-терапії проводить бібліотекарка Тетяна Ричнюк, яка пройшла спеціальну підготовку завдяки Goethe-Institut Ukraine.

Бібліотека на Пріорці (м. Київ) у рамках проєкту «Я твій друг – Хібукі» також проводить терапевтичні зустрічі за методикою хібукі-терапії, яка допомагає працювати з дитячими психологічними травмами та тривожними станами.

На одній із бібліотерапевтичних зустрічей у бібліотеці провели хібукі-терапію для учнів 2-Б класу. Читали та обговорювали книгу Е. Добровольської «Історії про важливе. 75 притч для роздумів із дітьми». Це збірка коротких оповідок повчального змісту, які допоможуть дитині сформувати уявлення про толерантність, повагу і визнання себе та інших людей. Вдалися під час зустрічі і до арттерапевтичних практик разом з улюбленцем читайликів Хібукі. Наприклад, спробували перетворитися на дерева, відчуваючи силу та могутність завдяки уяві і силі коріння. А потім писали-малювали для Хібукі особливі послання-секретики, які сховали в потаємну кишеню. Звичайно ж були і обійми... Бо як без них?



## ЧИТАЦЬКІ ЗУСТРІЧІ З ПСИХОЛОГОМ У БІБЛІОТЕКАХ

Бібліотеки сьогодні — це не лише місце для читання, а й простір для емоційного зцілення. У багатьох бібліотеках України регулярно проходять зустрічі з психологами, які допомагають людям долати стрес, тривогу, переживання, спричинені війною чи особистими труднощами.

На таких зустрічах учасники можуть:

- отримати фахову психологічну підтримку;
- навчитися краще розуміти свої емоції;
- поділитися досвідом у безпечному колі однодумців;
- знайти нові ресурси для внутрішньої рівноваги.

Формат зустрічей — індивідуальний або груповий. Атмосфера бібліотеки сприяє довірі, спокою та щирому діалогу. Особливу увагу приділяють людям, які постраждали внаслідок війни, вимушеним переселенцям, підліткам, людям похилого віку.

Тематика зустрічей з психологом різноманітна.

Наприклад, у бібліотеці-філії № 1 Вінницької міської ЦБС проводять безкоштовні зустрічі з психологом-волонтером Ігорем Кондратьєвим для вінничан та ВПО. Тематика тренінгів різна: «Спілкування без конфліктів», «Моя територія. Як зберегти особисті кордони та вчасно сказати “Стоп”», «Самоцінність. Его-стани. Ресурси», «Океан моїх мрій», «Відновлення власних ресурсів» та ін.



У Сумській ОУНБ відбувся лекторій для членів сімей військовослужбовців з Вікторією Ратеевою — кандидатом педагогічних наук, аналітичним психологом, викладачем Сумського ДПУ імені А. С. Макаренка, психотерапевтом.

Пані Вікторія розповіла про психологічні зміни, які відбуваються з військовими під час травм війни, як екологічно спілкуватися та реагувати рідним на їхній стан, також акцентувала увагу присутніх на добірці книг видавництва «Наш формат», «Фабула» та «Лабораторія», які містять життєві уроки про стійкість і адаптацію до труднощів в умовах війни.

Другий день занять з пані Вікторією почався з використання аудиторією коучингової техніки «Колесо балансу», за допомогою якої визначаються проблемні сфери життя та можливість їх стабілізування.



У бібліотеці імені Павла Усенка для дітей (м. Київ) проходять зустрічі групи психологічної самопомоги для внутрішніх переселенців, осіб, що постраждали від військової агресії та всіх, хто відчуває на собі негативний вплив військових дій. Тематика зустрічей різноманітна: «Калейдоскоп моїх емоцій», «Долаємо стрес», «Стереотипи та упередження і їх роль у житті людини та суспільства», «Дозволю собі — забороняю собі», «Відпускаємо минуле живемо щасливо!», «Взаємовідносини», «Дослідження та інтеграція власної агресії» тощо. Заняття проводять кваліфіковані психологи. Під час зустрічей використовуються метафоричні асоціативні картки, різноманітні техніки, медитації.

У межах Національного тижня безбар'єрності в Закарпатській обласній універсальній науковій бібліотеці ім. Ф. Потушняка відбувся воркшоп, присвячений коректному спілкуванню з людьми з інвалідністю. Учасники дізналися, як уникати стереотипів і образливих висловлювань, краще розуміти потреби людей з інвалідністю. Також присутні мали змогу поставити запитання та обговорити реальні ситуації. Воркшоп супроводжувався інтерактивними вправами та прикладами з життя. Захід став цінним кроком до створення більш інклюзивного суспільства. Бібліотека планує й надалі організовувати подібні заходи з питань доступності та інклюзії.

## БІБЛІОТЕКА ЯК БЕЗПЕЧНИЙ ПРОСТІР ДЛЯ РОЗСЛАБЛЕННЯ

В умовах війни багато людей стикаються зі стресом, тривожністю та посттравматичними станами. У таких обставинах бібліотеки стають осередками підтримки — місцем, де можна відійти від важких реалій, знайти спокій, відчути безпеку та на мить відволіктися завдяки культурним і терапевтичним заходам.

### *Які цікаві заходи з розслаблення проходять у бібліотеках?*

У Рівненській обласній науковій медичній бібліотеці для студентів медакадемії провели тренінг із цвяхотерапії. Практика стояння на дошці Садху вважається

способом зміцнення тіла й духу, опрацювання глибоких психологічних установок, зниження напруги та активізації внутрішніх ресурсів.

У бібліотеці-філії № 10 центральної бібліотеки Полтавської міської територіальної громади спільно з Центром підтримки ВПО Волноваського району Донецької області відбувся арттерапевтичний майстер-клас «Тканинна мандала Роду».

На початку заходу психологиня ГО «Зміст» ознайомила присутніх з символікою мандал і їхнім значенням у різних культурах світу.

Арттерапія з використанням клаптевої мандали дала можливість кожному творчо розкритися, через тактильну взаємодію знайти ресурс у простих матеріалах, замислитися над глибокими зв'язками з предками, відчути емоційний зв'язок із корінням свого роду та створити власний виріб, що надихає й заспокоює.



Кожен учасник створив унікальний виріб — символ родинного тепла, пам'яті, внутрішнього спокою та підтримки у складні часи.

У бібліотеці також відбулася година арттерапії «Я і мій страх», організована спільно з Центром підтримки ВПО Волноваського району Донецької області «Пліч-о-пліч».

Під супроводом психологині учасники мали змогу через творчість і візуалізацію власних емоцій виразити те, що іноді важко озвучити словами. Арттерапія дозволила встановити глибший контакт із собою, через образ передати біль і радість, тривоги, сподівання, мрії — і страхи. Такий підхід не лише полегшує емоційний стан, а й сприяє зниженню стресу, розвитку креативності, покращенню настрою та саморегуляції.



Окрім художнього самовираження, учасники працювали з метафоричними картами — інструментом, який відкриває доступ до підсвідомих переживань. Кожна карта ставала відображенням особистої історії. Для когось це було нове житло, для інших — спогад про втрачений дім.



У Бібліотеці на Пріорці для дітей (м. Київ) реалізується проєкт «Йога-клуб» для дорослих та дітей.

Дослідження свідчать, що йога сприяє розвитку гнучкості, рухливості суглобів, координації, фізичної витривалості. Регулярні заняття допомагають навчитися зосереджуватися, правильно дихати та підтримувати загальний стан здоров'я.

Заняття з йоги для дорослих відбуваються щосереди. Для участі необхідно мати власний килимок і пройти попередню реєстрацію через месенджер бібліотеки.



Арттерапія — простий, але потужний інструмент, який допомагає дітям виражати те, що не завжди можна висловити словами.



У Корюківській публічній бібліотеці відбулося арттерапевтичне заняття «Сила позитивного мислення». Учасниці заняття розмальовували шопери. Малюнки стали справжнім відображенням внутрішньої сили, радості та надії.

Кожна крапля фарби — це ліки від тривоги. Кожна розмальована власноруч сумка — не просто аксесуар, а щоденне нагадування про важливість позитивного мислення й турботи про себе.



Під час арттерапевтичного заняття «Звільни метелика — відпусти емоцію» діти досліджували світ почуттів — як приємних, так і складних чи неочікуваних. Вони малювали банку як символ того, що емоції іноді «зачиняються» всередині нас, і метелика — як уособлення тієї емоції, яку хочеться відпустити.

У процесі малювання кожна дитина ніби доторкалася до того, що хвилює, тривожить або просто давно потребує уваги. А потім — символічно відкривала банку й «випускала» метелика. Це був глибокий момент — про свободу, прийняття власних почуттів і внутрішнє зцілення.



<https://salo.li/5F8CFa2>



<https://salo.li/5F8CFa2>

На базі Сумської обласної універсальної наукової бібліотеки реалізується проєкт «Бібліотеки для життя», який об'єднує мешканців громад навколо публічних бібліотек, створюючи мережу психоемоційного відновлення.

Бібліотеки функціонують як своєрідні «хаби емоційного відновлення», залучаючи відвідувачів до активної комунікації та організовуючи «тихі зустрічі» для невеликих груп. Особлива увага приділяється співпраці з ветеранськими спільнотами, театрами, музеями, клубами, закладами освіти, представниками туризму, креативних індустрій та громадськими організаціями.

У межах проєкту в бібліотеці проводяться:

♦ **Арттерапевтичні зустрічі «Жіноче коло»** від ГО «Ліга сучасних жінок» (тренерка — Світлана Штика). Учасниці мають змогу емоційно відновитися, розслабитися, поспілкуватися та взяти участь у творчих майстер-класах — з декорування свічок, створення ляльок-мотанок, розпису екокорб тощо.



<https://salo.li/C8313c3>



<https://salo.li/4fd8f86>

♦ **Клуб психологічного розвантаження «Майстерня емоцій»** — ініціатива в межах проєкту «Вікно в Америку» (відділ документів іноземними мовами). Ці зустрічі актуальні для тих, хто:

- сприймає гру як шлях до саморозвитку;
- прагне поєднувати ігровий формат із роботою над собою;
- бажає провести час цікаво, пізнавально, у спільноті, яка підтримує.

Учасники грають у настільні ігри: «Між нами», «Краща версія себе», «Гра про емоції», «Не стресуй» — ігрові практики, що сприяють розвитку комунікативних навичок, зниженню стресу та створенню атмосфери щирого, теплого спілкування в комфортному середовищі.



<https://salo.li/f4E5947>



<https://salo.li/f4E5947>



<https://salo.li/f4E5947>

Місцем, де можна відволіктися від війни, є і бібліотеки Запоріжжя.

У бібліотеці для дітей, що на вул. Закарпатського Легіону, 9, пройшов психологічний тренінг з елементами творчості. Спільно з ГО «Фонд розвитку можливостей» поринули у світ яскравих барв і фантазії, створюючи дивовижні квіти з синельного дроту. Малеча з великим захопленням вигадувала власні квіткові композиції, поєднуючи різні кольори та форми. Робота з м'яким дротом розвиває дрібну моторику, уяву, терплячість і креативність.



<https://salo.li/13996Da>

У бібліотеці за адресою вул. Чарівна, 121 відбулося арттерапевтичне заняття «Дозвольте собі бути щасливими».

Під час заняття намагалися дати відповідь на питання: як бути щасливою сьогодні, у складний для всіх час? Що радять психологи, аби зберігати радість і внутрішню рівновагу попри виклики? Тож під час заняття багато розмовляли, ділилися своїми почуттями та думками, відповідали на запитання, слухали розслаблюючу музику

та малювали — через образи передавали своє відчуття щастя.

Особливу увагу приділили темі: чому люди бояться бути щасливими, що може цьому заважати і як поступово дозволити собі жити повноцінно — з радістю, мріями, вдячністю.



<https://salo.li/33E583a>

Зустріч стала не лише корисною з психологічного погляду, а й такою, що надихає. Учасники відчували, що мають право на щастя — навіть у непрості часи. Бо щастя — це не завжди про великі досягнення, іноді це про прості речі: підтримку, усмішку, спокій, творчість і присутність поруч тих, хто розуміє.

У Ірпінській міській публічній бібліотеці імені Максима Рильського відбулося арттерапевтичне заняття з нейрографіки в межах проєкту «Єднання», який реалізує благодійний фонд «Маємо Жити». Фонд опікується спільнотою дружин полеглих героїв та їхніх дітей.

Учасниці заняття за допомогою техніки **нейромалюнка** змогли покращити свій емоційний стан і відновити внутрішній ресурс — підвищився настрій, з'явилося більше енергії та внутрішнього спокою.



<https://salo.li/6f66b9D>



<https://salo.li/6f66b9D>

## ДЖЕРЕЛА

1. Бібліотеки для життя / [Сумська обласна наукова бібліотека]. – Електрон. текст. дані. – Режим доступу: <https://surl.lu/oqxges> (дата звернення: 13.08.2025). – Назва з екрана.
2. Горностай П. Бібліотерапія / П. Горностай // Велика українська енциклопедія. – Електрон. текст. дані. – Київ, 2023. – Режим доступу: <https://vue.gov.ua/Бібліотерапія> (дата звернення: 11.08.2025). – Назва з екрана.
3. Зазирни в очі страху // Центральна бібліотека Полтавської міської територіальної громади : офіційний сайт. – Електрон. текст. та зображув. дані. – Полтава, 2025, 23 лип. – Режим доступу: <https://surli.cc/nomhnc> (дата звернення: 13.08.2025). – Назва з екрана.
4. Казкотерапія у бібліотеці // Центральна бібліотека Полтавської міської територіальної громади : офіційний сайт. – Електрон. текст. та зображув. дані. – Полтава, 2023, 16 листоп. – Режим доступу: <https://surl.lt/kvqcbj> (дата звернення: 13.08.2025). – Назва з екрана.
5. Книги, які лікують – кілька слів про бібліотерапію // ProSTYLE in UA : україномовний портал про стиль, моду та красу. – Електрон. текст. та зображув. дані. – 2024. – Режим доступу: <https://surl.lu/vhizay> (дата звернення: 11.08.2025). – Назва з екрана.
6. Книгосховище // Львівська обласна бібліотека для дітей : сайт. – Електрон. текст. та зображув. дані. – Львів. – Режим доступу: <https://surli.cc/twmtoj> (дата звернення: 13.08.2025). – Назва з екрана.
7. Ковальчук С. П. Бібліотерапія / С. П. Ковальчук // Українська бібліотечна енциклопедія. – Електрон. текст. дані. – [Київ], 2023, 23 листоп. – Режим доступу: <https://surli.cc/xomslld> (дата звернення: 11.08.2025). – Назва з екрана.
8. Мандалотерапія – засіб гармонізації психоемоційного стану // Центральна бібліотека Полтавської міської територіальної громади : офіційний сайт. – Електрон. текст. та зображув. дані. – Полтава, 2025, 18 черв. – Режим доступу: <https://surl.li/wisaoe> (дата звернення: 13.08.2025). – Назва з екрана.
9. Методологічний семінар «Книжкові клуби з бібліотерапевтичним ефектом» / Благодійний фонд Бібліотечна країна // YouTube.ua. – Електрон. текст. та відеодані. –

2025, 17 лип. – Режим доступу: <https://salو.li/B2cd5C2> (дата звернення: 13.08.2025). – Назва з екрана.

10. Микитенко А. Організувати тривожні думки. Що таке терапевтичні письмові практики та які вони бувають? / Анастасія Микитенко // Wonderzine : сайт. – Електрон. текст. та зображув. дані. – 2023, 9 жовт. – Режим доступу: <https://surl.li/wfzsdv> (дата звернення: 13.08.2025). – Назва з екрана.

11. Простір спокійної книги: бібліотерапевтичний проєкт // Львівська обласна бібліотека для дітей : сайт. – Електрон. текст. та зображув. дані. – Львів. – Режим доступу: <https://surl.li/gtgxsv> (дата звернення: 13.08.2025). – Назва з екрана.

12. У Ірпінській міській публічній бібліотеці імені Максима Рильського провели арттерапію «Нейрографіка» від проєкту «Єднання» // Ірпінська міська рада : офіційний сайт. – Електрон. текст. та зображув. дані. – Ірпінь, 2024, 29 лип. – Режим доступу: <https://salو.li/6f66b9D> (дата звернення: 14.08.2025). – Назва з екрана.

13. Цвяхотерапія в бібліотеці // Рівненська обласна наукова медична бібліотека : сайт. – Електрон. текст. та зображув. дані. – Рівне, 2024, 7 берез. – Режим доступу: <https://surl.li/pyecqb> (дата звернення: 13.08.2025). – Назва з екрана.

14. Шагабудтдинова Е. В інклюзивній бібліотеці Запоріжжя надають психологічну підтримку для переселенців та постраждалих від війни / Ельміра Шагабудтдинова // 061 : сайт міста Запоріжжя. – Електрон. текст. та зображув. дані. – Запоріжжя, 2024, 18 лип. – Режим доступу: <https://salو.li/7E945Ba> (дата звернення: 13.08.2025). – Назва з екрана.

15. 6 цікавих книг з терапевтичним ефектом // My Atomy : європейська культурно-просвітницька ініціатива. – Електрон. текст. та зображув. дані. – Режим доступу: <https://surl.li/nnwghy> (дата звернення: 11.08.2025). – Назва з екрана.

16. Я – твій друг Хібукі. Новий проєкт в бібліотеці на Пріорці для дітей // Культура оболоні : сайт. – Електрон. текст. та зображув. дані. – Київ, 2024. – Режим доступу: <https://surl.li/fatmdj> (дата звернення: 13.08.2025). – Назва з екрана.



---

*14002*

*м. Чернігів,*

*просп. Миру, 41,*

*КЗ «Чернігівська ОУНБ*

*імені Софії та Олександра Русових»,*

*науково-методичний відділ.*

*Тел.: (0462) 77-45-44*

*E-mail: [metodvid@ukr.net](mailto:metodvid@ukr.net)*