

3. Стратегія розвитку читання на період до 2032 року «Читання як важлива життєва стратегія», схвалено розпорядженням Кабінету Міністрів України від 3.03.2023 р. № 190-р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/190-2023-%D1%80#Text>.

4. НУШ: інтегрований розвиток наскрізних компетентностей сучасного педагога. URL: https://vernissage2025.blogspot.com/p/blog-page_951.html
https://vernissage2025.blogspot.com/p/blog-page_484.html.

5. [«Стратегічний план діяльності Міністерства освіти і науки України до 2027 року». Національно-патріотичне виховання.](#)

6. Сучасні технології візуалізації колекції цифрових освітніх ресурсів. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/746527/1/DDETKS_manual_technology_2025.pdf.

ФОРМИ ТА ПРАКТИКИ РОБОТИ БІБЛІОТЕКИ ОСВІТНЬОГО ЗАКЛАДУ ЯК ПРОСТОРУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ

Надія ПЛАЩЕВСЬКА,

*методист науково-методичної лабораторії виховної роботи,
 фізичної культури та безпечного освітнього середовища
 комунального закладу «Кіровоградський обласний інститут
 післядипломної педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського»;*

Тетяна РУЖАНСЬКА,

*провідний бібліотекар ліцею №3 «Гармонія»
 Помічянської міської ради Кіровоградської області*

В умовах сьогодення освітній простір зазнає суттєвих трансформацій, у якому бібліотеки закладів освіти вже давно перестали бути лише місцем зберігання книг та традиційного забезпечення освітнього процесу літературою.

Сучасна освітянська бібліотека – це багатофункціональний осередок, де поєднуються навчання, комунікація, творчість, а в умовах війни та підвищеного психологічного навантаження на учнів, що особливо важливо, місцем психологічної підтримки, безпечним простором для самовираження, відновлення внутрішніх ресурсів та розвитку особистості [4].

Як провідний бібліотекар ліцею, Тетяна Валентинівна Ружанська переконана, що бібліотека може і повинна стати таким середовищем, у якому кожен користувач знайде для себе не лише інформацію, а й емоційну рівновагу. Тому у своїй практиці пані Тетяна розглядає бібліотеку як відкриту платформу для впровадження різноманітних форм роботи, що поєднують читання, гру, творчість і комунікацію та сучасні інформаційні технології <https://school-library3.blogspot.com/>



Бібліотека – це місце, де книга підтримує, а слово – лікує.

Одним із ключових напрямів діяльності є бібліотерапія (лікування читанням), адже вона передбачає цілеспрямований добір літератури відповідно до вікових особливостей та емоційних потреб учнів, використання спеціально підбраного читання для моделювання їхнього психічного стану.

<https://drive.google.com/file/d/1SuC2zVnD0PITX9xHbf0Pr-sRKWa5-DUj/view?usp=sharing>

Бібліотерапія працює як м'який, ненав'язливий, але ефективний інструмент психологічної підтримки учнів і виходить далеко за межі звичайного читання [5]. Під час війни книжка відіграє роль безпечного посередника, адже саме в цей період психіка людини блокує сильні емоції (паніка, безпорадність, біль, страх), тому що вони занадто інтенсивні



<https://docs.google.com/presentation/d/e/2PACX-1vQORDhu8NqV7U7AFL6H1TcmrH5IZgN2aljmbkETzZuHmcv451LwbIFbQk7pYczHJA/pub?start=false&loop=false&delayms=3000>

Насамперед, бібліотерапія розвиває емоційний інтелект, здатність розпізнавати свої відчуття та почуття інших.

Ми всі колись були підлітками, тому добре розуміємо: саме в цьому віці не кожен готовий відкрито говорити про свої труднощі. Водночас читання книг і занурення в історії героїв дає змогу ніби «прожити» подібні ситуації разом із ними. А читання правильно підібраних книжок сприяє психологічному розвантаженню, дає можливість безпечного переживання емоцій – страху, смутку, тривоги, самотності, невпевненості. Відкриваючи для себе, що такі почуття є нормальними, діти поступово вчаться їх приймати й відпускати, знаходячи внутрішню рівновагу [10]



<https://docs.google.com/presentation/d/e/2PACX-1vRsKkLJh9SqeRSfBJeL-ZNMciJL4nl7AkmrFkmpj9VrwxynZwrNkBABJy0oj26bow/pub?start=false&loop=false&delayms=3000>.

Другим, не менш важливим аспектом бібліотерапії, є ефект ідентифікації. Співпереживання герою зі схожим життєвим досвідом зменшує почуття самотності, формуючи в дитини внутрішню впевненість у тому, що вона «не один/одна у цьому світі». Особливого значення це набуває в умовах стресу чи кризових ситуацій, адже дитина усвідомлює, що подібні переживання не є унікальними, та їх може відчувати кожен



https://docs.google.com/presentation/d/e/2PACX-1vREMKqAYB2mu6TY2U-13pOqHyXmePKJTZotBftstY_8W8yVKQreSp7dvknxpJ7Myw/pub?start=false&loop=false&delayms=3000&slide=id.p1. А обговорення прочитаного у колі друзів формує емпатію, вміння слухати і висловлювати власні думки без страху осуду.

Є ще один важливий механізм бібліотерапії – це усвідомлення і переосмислення. Книга допомагає подивитися на ситуацію по-іншому, знайти й відкрити нові способи поведінки та внутрішньо зміцнитися. Через аналіз вчинків

героїв учні бачать різні варіанти розв'язання складних ситуацій, розуміють їхні наслідки та, що особливо важливо, можуть застосувати цей досвід у власному житті. Таким чином, читання не тільки дає емоційну підтримку, а й навчає, як діяти і знаходити вихід із різних ситуацій <https://drive.google.com/file/d/1oeNSc-0DjR6ueK0iHt-e9YiUU1KsHETa/view>.

Бібліотерапія, а особливо казкотерапія – це проста, доступна й дуже делікатна форма підтримки дітей. Вона не створює відчуття, що з дитиною «щось не так». Учень просто бере книгу – і вже отримує допомогу без тиску чи осудження [5].

Для освітнянської бібліотеки це природний напрям роботи. Адже бібліотерапія:

- поєднується з нашим основним завданням – заохоченням до читання;
- не потребує складних ресурсів;
- легко вписується у звичні формати: виставки, бесіди, клуби, творчі заняття [6].

Водночас вона виконує важливу місію: саме через книгу підтримує психічне здоров'я дітей і сприяє їхньому особистісному розвитку.

Але, щоб бібліотерапія працювала ефективно, важливо враховувати вік і потреби учнів.

У 1-4 класах – це адаптація до школи, страхи, знайомство з емоціями. Книжка для малюків – безпечний прихисток, у якому можна знайти чіткий поділ на добро і зло, передбачуваність, щасливий кінець [4]. Тут добре працюють казки, сюжет яких розповідає, як темрява може стати другом; подорожі до нового дому; чарівні помічники.

<https://drive.google.com/file/d/1SJzvc9kWZIOXBD7knI4D5VrTFzwt9v96/view>

Наприклад: Таня Стус «Таємні історії маленьких і великих перемог» – книжка з терапевтичним ефектом про досвід проживання дітьми подій російсько-української війни; Юлія Олефір «Пригоди маленьких бейкетників» – допомагає проживати емоції разом із героями, зниженню напруги через смішні пригоди, зменшує стрес, розвиває емоційний інтелект; Світлана Ройз «Дім всередині», «Таємниця Життя та смерті» – формують образ «внутрішнього дому» як безпечного місця,



вчать помічати й називати свої почуття, допомагають дитині знайти внутрішню опору, зменшити страх перед темою смерті, нормалізують емоції, пов'язані з втратою; твори Анатолія Костецького



вчать помічати й називати свої почуття, допомагають дитині знайти внутрішню опору, зменшити страх перед темою смерті, нормалізують емоції, пов'язані з втратою; твори Анатолія Костецького

[https://docs.google.com/presentation/d/e/2PACX-1vTrgjacUTr2-z3kNR7QBNcBnWBr_b0nBi6eEtV5SzYL6BoM_94M-](https://docs.google.com/presentation/d/e/2PACX-1vTrgjacUTr2-z3kNR7QBNcBnWBr_b0nBi6eEtV5SzYL6BoM_94M-WGj0A63ROJqA/pub?start=false&loop=false&delayms=3000&slide=id.p1)

[WGj0A63ROJqA/pub?start=false&loop=false&delayms=3000&slide=id.p1](https://docs.google.com/presentation/d/e/2PACX-1vTrgjacUTr2-z3kNR7QBNcBnWBr_b0nBi6eEtV5SzYL6BoM_94M-WGj0A63ROJqA/pub?start=false&loop=false&delayms=3000&slide=id.p1), Свідокії Тютюнник <https://school-library3.blogspot.com/2025/02/blog-post.html> мають виражений бібліотерапевтичний ефект, спрямований на м'яку психологічну

корекцію та емоційний розвиток дитини, вчать розуміти власні емоції та справлятися з життєвими ситуаціями, виховують почуття відповідальності. Діти із задоволенням виконують прості вправи: обговорення почуттів героїв, ігри. Гарно зарекомендувала себе практика «малювання настрою» – читаємо казку, де герой перемагає свій страх (дракона), і просимо дітей намалювати це «чудовисько», але так, щоб він був смішним (з бантиком, кумедними вусами).

Тетяна Валентинівна практикує також перегляд презентацій веселих книжок (наприклад, «М'яке і пухнасте» Івана Андрусяка <https://youtu.be/upLJKKEbiAA>). Діти сміються, а сміх руйнує страх.



У 5–8 класах підлітки переживають питання дружби, самооцінки, перших складних емоцій, змін в організмі, становлення особистості. Вони часто закриваються в собі або проявляють агресію [2]. У бібліотеці шукають пригодницьку літературу, фентезі, де герої стикаються з випробуваннями та знаходять «своїх». Також бібліотекар може порекомендувати їм книжки про дружбу, вірність, подолання внутрішньої кризи.

Наприклад: Анастасія Шевердін «Крамниця щастя», Елеанор Портер «Полліанна» – теплі історії про пошук радості у звичайних речах, допомагають помічати маленькі джерела щастя, вчать милосерддю, вселяють оптимізм у зневіреного, навчають грати у чудодійну гру «в радість»; «12 дитячих викликів» – 12 історій різних авторів про самооцінку, агресію, толерантність, небезпеку, яка чатує на дітей в інтернеті, зосередженість, захоплення, зловживання мобільними пристроями, суперництво, маніпуляцію, надчутливість, соціальний тиск і сором'язливість; Шон Кові «7 звичок щасливих дітей» – практична книга, що навчає навичкам відповідальності, планування та здорових рішень. Книжка зацікавить підлітків, які переживають хаос, втому, втрату контролю https://drive.google.com/file/d/1xQHxe-hJF4-aJuOZHzyuHF_caracSRFc/view.



Під час бібліотечних зустрічей можна запропонувати учням обговорення прочитаного, вправи на виявлення сильних сторін, підтримки одне одного.

У 9-11 класах актуальною є проблема самовизначення, вони шукають себе, хвилюються про майбутнє, роблять вибір. Тут важливі дискусії про сенс, внутрішню опору, емоційну стійкість, вправи на усвідомлення власних ресурсів, написання есе.

Для учнів старшої школи потрібна глибока література, яка допомагає знайти відповіді на питання: «Чому це відбувається?» та «Як жити далі?» [4]

https://drive.google.com/file/d/1p_AxPLuiK0DmRzVX1BPedWRQkSZTOgxr/view. Їм буде цікава якісна підліткова проза про життєвий вибір або щоденники, мемуари людей, які пережили важкі часи.

Наприклад: «Мрій. Плануй. Досягай» – практична книжка-тренінг, яка допомагає розвивати важливі життєві навички через дії, а не лише читання. Книга побудована як цікавий квест 9-11 класи подорож до розуміння себе і своїх можливостей. Її доповнює книжка «Чого не вчать у школі» – допомагає



закріпити отримані знання на практиці. У книжках «6 головних рішень у твоєму житті», «Запали свою іскру» діти знайдуть підтримку, можливість саморозвитку. Рей Бредбері «451° за Фаренгейтом» – книжка для старшокласників, які цікавляться темами свободи, вибору та впливу суспільства, шукають себе, вчать критично мислити, замислюються над інформацією та її впливом.

Старшокласники – особлива категорія читачів, тому їм можна запропонувати участь дискусії «Як знайти опору в собі»; вправу «Мій ресурс» зі складанням списку того, що дає сили (люди, заняття, цінності); написання короткого есе «Лист собі в майбутнє»; обговорення прочитаного (за бажанням) [2].

Головне у бібліотерапії – це не просто дати книгу, а створити простір для роздумів, обговорення і творчості. Тоді бібліотека стає не лише місцем читання, а місцем підтримки, відповідей і внутрішньої рівноваги для кожної дитини.

Бібліотека – місце для ігор і навчання

У сучасних умовах навчального навантаження та емоційного стресу, пов'язаного з війною, ефективним інструментом підтримки дітей є – ігрова терапія. Бібліотечні ігри – це не просто розвага. Цей метод психотерапії, адже гра є природною мовою дитини і є ефективніший за традиційне спілкування. Саме гра дає можливість для вирішення емоційних, соціальних та поведінкових проблем, особливо у дітей [4].

Насамперед гра допомагає знизити тривожність. Дитина переключається на діяльність «тут і зараз», відпочиває емоційно, і навіть коротка гра може покращити настрій. Також через рольові чи сюжетні ігри діти можуть виражати свої емоції – страхи, невпевненість, переживання.

Важливо, що у грі немає страху помилки. Тут не ставлять оцінок, тому учні почуваються вільніше: можуть проявляти себе, жартувати, експериментувати без напруги. Крім того, гра викликає позитивні емоції – радість, інтерес, азарт, що природно знижує рівень стресу <https://drive.google.com/file/d/11cicv-zmxvlsjr03f7jRp7jkSDDDDdEMH/view>.

Не менш важлива й соціальна складова. Командні ігри об'єднують, зменшують відчуття самотності та вчать взаємодії без конфліктів. А ще – гра повертає відчуття контролю: чіткі правила і ролі допомагають дітям відчувати впорядкованість і впевненість [4].

У своїй бібліотечній практиці використовую такі ігрові форми роботи: літературні квести («Таємниці маленьких книжок», «Мандруємо світами із друзями – книжками»); рольові ігри за сюжетами творів; настільні психологічні ігри (на розвиток емоційного інтелекту, комунікації; «живі книги» (учні або запрошені гості діляться власними історіями); ігри на розвиток довіри («Коло підтримки»); інтерактивні вікторини з елементами рефлексії.

А, якщо раптом ви зазирнете на створений мною Google-сайт

«Книжковий

ігроленд»

(<https://sites.google.com/view/bookigroland-lyceum3->



[garmoniya/%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B0-%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%96%D0%BD%D0%BA%D0%B0\)](#), то зможете перевірити свої знання за допомогою інтерактивних вправ. Але справитись із завданнями зможуть лише ті, хто багато читає. Я намагаюся створювати такі ігри, які були б цікаві, зрозумілі й доступні, щоб їх можна було використати на уроці для закріплення та кращого засвоєння вивченого.

Отже, можна стверджувати, що бібліотечні ігри мають певну особливість – вони поєднують гру з розвитком, адже саме під час гри діти тренують мислення, розвивають уяву і вчаться висловлювати себе. Водночас – це простий, але дієвий спосіб підтримати дитину: зняти напругу, дати відчуття безпеки, допомогти у спілкуванні та наповнити досвід позитивними емоціями.

Бібліотека – місце, де читаєш, думаєш, твориш!

Творчі та арттерапевтичні заходи – це завжди цікаві і захоплюючі форми бібліотечної роботи. Їхня головна цінність у тому, що вони дозволяють виразити емоції, які складно сказати словами. Для дітей і підлітків це особливо важливо, адже часто їхні переживання сильні, але ще не до кінця усвідомлені [1].

Під час творчих занять в учнів «відкривається» безпечний вихід для емоцій: через малювання, письмо, дитина «випускає» напругу і почувається легше. А під час створення образів чи вигаданих героїв вона може говорити про складне без страху осуду та глузувань https://drive.google.com/file/d/1qjmqhLNBbBJbuRKli3szzoh_UsRQWgkS/view.

Такі практики допомагають краще зрозуміти себе, розвивають емоційний інтелект і повертають відчуття контролю – адже дитина сама вирішує, що і як створювати.

Крім того, творчість знижує рівень стресу через позитивні емоції – інтерес, задоволення, натхнення.



https://drive.google.com/file/d/1iwC5yUaw7KcBRX_uB4MyVXgau1laY62i/view

Велике значення має і атмосфера бібліотеки: тут менше формальності, немає оцінювання, більше свободи. Це дозволяє дітям відкриватися, а спільні творчі заняття об'єднують учнів і формують підтримку [7].

Вважаю, що бібліотечна арттерапія – це не просто активність, а важливий інструмент психологічного благополуччя дітей, тому у своїй діяльності використовую такі форми роботи:

ляльковий театр https://school-library3.blogspot.com/p/blog-page_0.html ;

артмайстерні (малювання ілюстрацій до казок, закладинок, створення колажів);

поетичні та творчі імпровізації;

створення власних історій

https://drive.google.com/file/d/17j_0T7m0q0puQit4Y5P7dqX0Q4HAaVCu/view

створення власних історій з допомогою ІІІ

<https://drive.google.com/file/d/1ZOkh525FgcQMvjuv0gvUR3oXe6BxBMMv/view>.



Ці прості, але дуже цікаві форми бібліотечної роботи, дають дітям можливість бути почутими і підтриманими. І найголовніше – збільшують потребу дітей у бібліотеці й читанні.

Бібліотека – територія живого спілкування!

Сучасні користувачі часто приходять до бібліотеки не лише за книжкою, а й задля живого спілкування, яке стало для дітей не лише просто розмовою, а важливим інструментом розвитку.

Передусім, довіра виникає там, де є безпечний простір. Живе спілкування у бібліотеці має особливу цінність, адже тут менше формальності, але більше відкритості й добровільності. У бібліотеці можна не боятися зробити помилку чи неправильно відповісти, адже тут не ставлять оцінок, навпаки – вислухають і дадуть пораду. Учень може висловити думку, поділитися переживанням або просто бути слухачем, і його не будуть критикувати [8]. У такій атмосфері діти відкриваються і поступово вчаться довіряти, у них формується відчуття: «мене тут чують і поважають».

Не менш важливою є рівноправність у спілкуванні. У бібліотечних заходах (дискусіях, читацьких клубах, обговореннях) учні не лише відповідають, а й ставлять запитання, висловлюють власні думки, реагують на інших. Це змінює роль дитини з пасивного слухача на активного учасника, що зміцнює впевненість у собі.

Також живе спілкування розвиває емпатію. Коли учні слухають історії інших, обговорюють вчинки героїв, діляться власними враженнями, вони вчаться розуміти різні точки зору, помічати емоції інших людей, співпереживати, аналізувати свої вчинки, замислюватись над питаннями: «Як би я діяв(-ла) у важкій ситуації?», «Чи достатньо я сміливий(-ва)?» тощо.

Для учнів 8-11 років ефективними є терапевтичні бесіди за текстами казок, а саме: *«Як Остап і Соломія рідну мову визволяли»* (авторка Т. Ружанська).

Через казкових героїв дітям легше перейти до розуміння реальних почуттів, переживати страхи і відчувати свої внутрішні сили

https://drive.google.com/file/d/1IBBQ6Cc3_cyzllbbxIPYupHVK27UsMya/view .

Крім того, бібліотечне середовище сприяє формуванню культури діалогу. Тут учні навчаються не перебивати, аргументовано висловлюватися, коректно погоджуватися або не погоджуватися, поважати іншу думку [7].

Ще один аспект – ефект «спільного досвіду». Коли діти разом читають, обговорюють або беруть участь у заходах, між ними виникає відчуття причетності до спільної справи. Це зменшує дистанцію, допомагає налагодити контакти, особливо для тих, хто відчуває труднощі у спілкуванні.

У своїй роботі використовую тематичні години спілкування («Як впоратись зі стресом», «Булінг: як діяти»); дискусійні клуби (обговорення прочитаного, подій); тренінги спільно з психологом; «відкритий мікрофон» (вільне висловлення думок)



https://drive.google.com/file/d/1NqWW9_wDnHQzBNPpXUKho5VaOnRydqggqz/view тощо. Практикую індивідуальні читання та обговорення прочитаного разом із дитиною. Як приклад, казка Євдокії Тютюнник «Іменини Цибулини». Важливо не просто прочитати текст, а допомогти дитині «прожити» його через обговорення та творчість.

Спілкування включає декілька етапів: бесіда за змістом, творча вправа («портрет мого настрою», «допиши казку»), «магічне перевтілення» (в героїв казки), «метафоричне малювання»

<https://drive.google.com/file/d/1vv1ULRhGvdusThGV6IOl3GUaJliBgkN/viewn> .

Це прості, але дуже ефективні форми роботи з дітьми, завдяки яким бібліотека стає не лише місцем читання, а простором живого спілкування, в якому кожен знайде підтримку.

Бібліотека – інформаційна підтримка для кожного!

Формування психологічної грамотності – це важлива частина роботи бібліотеки, адже ми не лише даємо знання, а й допомагаємо дітям зрозуміти себе.

Через книги, бесіди, інформаційні матеріали вони вчаться розпізнавати свої емоції, визначати, що саме відбувається і чому. Це вже знижує тривогу і внутрішню напругу [6].

Бібліотека також може навчити простим навичкам саморегуляції: як заспокоїтися, впоратися зі стресом, відновити сили. Це особливо актуально в умовах підвищеного емоційного навантаження. Діти починають краще розуміти конфлікти, стосунки, свої реакції, тому легше справляються зі складними ситуаціями.

Важливо, що бібліотека забезпечує доступ до перевіреної, адаптованої інформації. У сучасному інформаційному просторі діти часто стикаються з суперечливими або недостовірними порадами. Бібліотекар допомагає зорієнтуватися, підібрати якісні ресурси, пояснити складні речі просто і тактовно.

https://drive.google.com/file/d/1JiE_Yh83sdObxgXb6Y3gnMgu0N2sOGAz/view .

Ще один важливий результат – зменшення страху говорити про свої відчуття. Коли у бібліотеці є відкриті добірки книг про емоції, проводяться тематичні заходи, обговорюються життєві труднощі, учні починають сприймати турботу про психічне здоров'я як норму, а не як щось «проблемне» чи сором'язливе. Тобто, ці теми й питання стають для них нормальними і зрозумілими [8].

Особливість бібліотеки полягає в тому, що вона подає ці знання ненав'язливо і доступно: через книги та історії, інтерактивні заходи, інформаційні куточки, рекомендації, онлайн підбірки ресурсів <https://drive.google.com/file/d/1SuC2zVnD0PITX9xHbf0Pr-sRKWa5-DUj/view> . А учні самі обирають, як долучитися.

Вважаю, що діяльність бібліотеки щодо формування психологічної грамотності є важливим, тому що вона допомагає учням розуміти себе, навчає керувати емоціями, попереджає психологічні труднощі, формує здорові моделі поведінки, знижує страх говорити про свої переживання, створює дружнє освітнє середовище.

Окрім роботи з учнями, особлива увага приділяється також їхнім батькам. Інформування батьків – важлива частина бібліотечної діяльності. Намагаюся допомогти дорослим краще зрозуміти своїх дітей і підтримати їх у складних ситуаціях, адже виховання дітей – нелегка справа і з цією метою на блозі «Поліанна» створені сторінки з інформаційними матеріалами:



Бібліотерапія. Психологія. Виховання» https://school-library3.blogspot.com/p/blog-page_6.html;

АнтиБулінг https://school-library3.blogspot.com/p/blog-page_5.html .

Різноманітні поради, корисні посилання на цікаві та популярні сайти для батьків та їхніх дітей допоможуть знайти відповіді на всі запитання, зробити життя цікавим, пізнавальним і безпечним.

Через добірки книг, поради, організації зустрічей з психологом та інформаційні матеріали бібліотека підказує батькам: як говорити з дитиною про емоції, як реагувати на стрес, тривогу чи конфлікти, як створити вдома атмосферу підтримки. Таке партнерство з батьками допомагає дитині відчувати турботу і в ліцеї, і вдома.



<https://drive.google.com/file/d/1aecMgGOytDzNFid7sT80WTBYSK95efOS/view>

Саме завдяки цьому бібліотека стає не лише джерелом знань, а й місцем, що допомагає дитині жити, взаємодіяти і зберігати внутрішню рівновагу.

Бібліотека – це безпека, спокій і комфорт!

Фізичне середовище бібліотеки – це не дрібниця, а важливий фактор психологічного комфорту учнів, адже саме простір формує перше враження і впливає на те, чи захоче дитина сюди повертатися. Світла, тиха, впорядкована бібліотека зі зручними місцями для сидіння одразу знижує тривожність і створює відчуття безпеки

https://drive.google.com/file/d/1srKmMwS6CSqppo-GjzUSWZ7VEHz_jl4j/view .

Дуже важливо дати дітям вибір, побути наодинці, почитати в затишному куточку або попрацювати разом. Це зменшує напругу і дає відчуття контролю.

Гармонійний простір також допомагає краще зосередитися і відпочити. Натомість шум і безлад, навпаки, викликають втому [7].

Коли в бібліотеці є зручні зони, творчі місця, приємне оформлення – вона стає «своїм місцем» для учня, куди хочеться приходити. Добре організований бібліотечний простір створює відчуття безпеки, знижує стрес, допомагає зосередитися, сприяє спілкуванню, формує емоційний зв'язок із бібліотекою [8].

Бібліотека – твоє місце сили!

Колективна діяльність у бібліотеці – це важливий спосіб створити для дітей відчуття єдності та підтримки. Коли учні разом беруть участь у читацьких

клубах, квестах, обговореннях чи творчих проєктах, вони не просто виконують завдання – вони стають учасниками єдиного процесу.

Це формує відчуття «ми», яке є основою групової згуртованості https://drive.google.com/file/d/15P-fzhNfeaFA1B0bhfqdn_ILuKJZQ0mR/view.

Важливо, що тут немає оцінювання і конкуренції. На відміну від багатьох навчальних ситуацій, у бібліотечній діяльності акцент робиться не на результаті «кращий/гірший», а на участі, взаємодії та обміні думками. Це знижує напругу і дозволяє кожному відчувати себе «своїм» незалежно від рівня знань чи навичок.

Під час спільних заходів діти вчаться слухати одне одного, ділитися думками, підтримувати. Коли група читає одну історію або бере участь у спільній грі, учні слухають одне одного, реагують на думки інших, одночасно сміються, замислюються, співпереживають героям [4]. Такі спільні заходи, як Тиждень психологічного здоров'я, літературні флешмоби, благодійні ініціативи тощо, формують досвід взаємодопомоги та зміцнюють зв'язок між учнями, адже вони разом переживають емоції, вчаться підтримувати один одного та приймати різні точки зору.

Ці заходи допомагають дітям легше знайти своє місце в колективі, особливо для сором'язливих або новоприбулих учнів, а відсутність жорсткої ієрархії і формального тиску дозволяє дітям поводитися відкритіше.

Окремо слід відзначити, що бібліотека як культурно-освітній осередок має нейтральний і безпечний статус, тому взаємодія тут відбувається більш природно. Саме через це бібліотека стає не лише місцем навчання, а й простором, де народжується відчуття єдності та психологічної підтримки.

Бібліотека – простір для пошуку власного шляху.

Різноманіття форм і методів роботи допомагає бібліотеці стати не просто сховищем для книг, а живим, відкритим місцем, куди дитині хочеться приходити. Тут кожен учень може знайти щось своє: підтримку, розуміння, спокій або натхнення – залежно від того, що йому потрібно саме зараз <https://youtu.be/l0ifIreLJ80>.



Важливо, щоб ця робота була не випадковою, а цілісною і продуманою. Не окремі заходи час від часу, а система, яка щодня допомагає дітям краще розуміти себе, справлятися з емоціями і відчувати підтримку.

Бібліотека ліцею має свою особливу ауру. Тут слово може заспокоїти і підбадьорити, тиша – дати перепочинок, а спілкування – надихнути і підтримати. Саме тут дитина може відчути себе в безпеці, бути почутою і прийнятою. І коли в бібліотеці панує така атмосфера, вона стає не просто освітнім простором, а місцем, де формується внутрішня рівновага, впевненість і бажання розвиватися.

Список використаних джерел

1. Закон України «Про освіту», ухвалений Верховною Радою України 5.09.2017 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>.
2. Концепція «Нова українська школа», ухвалена рішенням колегії МОН України 27/10/2016. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>.

3. Арт-терапія в бібліотечній практиці: з досвіду роботи обласної бібліотеки для дітей «Юний читач» / уклад. Н. Б. Гвоздик. Запорізька обласна бібліотека для дітей «Юний читач». Запоріжжя, 2017. 12 с. URL : <http://zobd.zp.ua/dokum/metod/2017/%D0%90%D1%80%D1%82-%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%8F%20%D0%B2%20%D0%B1%D1%96%D0%B1%D0%BB%D1%96%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%87%D0%BD%D1%96%D0%B9%20%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D1%86%D1%96.pdf> (дата звернення 30.04.2026).

4. Година, Н., Сухоцька, Л. Бібліотерапія у шкільній бібліотеці: використання книги як психологічної підтримки учнів, батьків та педагогів під час війни [Електронний ресурс] : [онлайн курс для бібліотекарів. 20 квітня 2026 року] / Видавнича корпорація «Ранок» // YouTube. Видавнича корпорація «Ранок». URL : <https://youtu.be/BaQMwMqW9uw?t=4413> (дата звернення 29.04.2026).

5. Дайва Янавіченє. Методика бібліотерапії. [Електронний ресурс] . Вільнюс: Литовська національна бібліотека ім. Мартінаса Мажвідаса, 2020. 102 с. URL : https://library.lg.ua/upload/files/ua_biblioterapijos_metodika.pdf (дата звернення 03.04.2026).

6. Дідик, Д. Лікування творчістю : що таке казкотерапія і як вона допомагає втілювати мрії у реальність [Електронний ресурс] / Д. Дідик, І. Самолюк // 20 хвилин. Вінниця. 2021. 5 січня. URL : <https://vn.20minut.ua/Kult-podii/likuvannya-tvorchistyu-scho-take-kazkoterapiya-i-yak-vona-dopomagaе-vt-11189233.html> (дата звернення: 30.04.2026).

7. Литвиненко, С.А. Ігрова терапія як метод розв'язання проблем дитячого розвитку [Електронний ресурс]. *Наука і освіта*. № 4-5. 2008. С. 160-167. URL : <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/5447/1/Litvinenko%20igr.pdf> (дата звернення 30.04.2026).

8. Острів безпеки у світі небезпек: на допомогу бібліотерапевту [Електронний ресурс] / упоряд. Л.А. Лугова, Ю.В. Стадницька ; Львівська обласна бібліотека для дітей. Львів, 2012. 160 с. URL : https://lodb.org.ua/assets/files/Book_2.pdf (дата звернення 30.04.2026).

9. Створення сучасного інформаційно-освітнього простору шкільної бібліотеки: метод. рек. [Електронний ресурс] / [авт.: І. І. Хемчян, А. І. Рубан, О. Л. Гончаренко] ; НАПН України, Держ. наук.-пед. б-ка України ім. В. О. Сухомлинського. Київ : [Б. в.], 2021. 56 с. (Серія «На допомогу професійній самоосвіті працівників освітянських бібліотек» ; вип. 24). URL : https://dnppb.gov.ua/wp-content/uploads/2021/12/Modern_library_space.pdf (дата звернення 30.04.2026).

10. Створюємо читальний простір шкільних бібліотек: збірка, підготовлена Playinq для проєкту «Здорові бібліотеки» [Електронний ресурс] / керівн. проєкту Є. Герцман. 2024. 20 с. URL : <https://drive.google.com/file/d/1GYOL2q81SlwthwFxFU-DlUTcwpZHXggF/view> (дата звернення 30.04.2026).