

Бібліотерапевтичний проєкт «Літературна кав'ярня»



Сніжанна Сергіївна Гриценюк,

практичний психолог

Відокремленого структурного
підрозділу «Технологічно-економічний
фаховий коледж Білоцерківського
НАУ»

к.т. 0977113053

konfeti@gmail.com



Юлія Олександрівна Сургай,

завідувач бібліотеки

Відокремленого структурного
підрозділу «Технологічно-економічний
фаховий коледж Білоцерківського
НАУ»

К.т. 0503048284

surgay_yo@tec.ukr.education

Анотація: У статті висвітлено досвід інноваційного бібліотерапевтичного проєкту «Літературна кав'ярня», реалізованого у ВСП «Технологічно-економічний фаховий коледж Білоцерківського НАУ», який поєднує аналіз художніх творів із психологічною підтримкою та арттерапевтичними техніками.

Abstract: The article highlights the experience of the innovative bibliotherapeutic project "Literary Café", implemented by VSP "Technology and Economics Professional College of Bila Tserkva NAU," which combines the analysis of artistic works with psychological support and art therapeutic techniques.

Сучасний освітній простір, особливо в умовах постійної соціальної та психологічної напруги, вимагає від навчальних закладів не лише якісної

трансляції знань, але й ефективних інструментів для формування ментальної стійкості та емоційного інтелекту студентів. Традиційні методи виховної роботи часто виявляються недостатніми для подолання стигматизації психологічної допомоги та заохочення молоді до глибокої саморефлексії.

У відповідь на ці виклики, Бібліотечно-інформаційний центр і Центр соціально-психологічної підтримки та розвитку особистості ВСП



«Технологічно-економічний фаховий коледж Білоцерківського НАУ» ініціював впровадження інноваційного **бібліотерапевтичного проєкту «Літературна кав'ярня»**. Цей проєкт являє собою унікальний формат групової роботи, що поєднує силу слова (через аналіз художніх творів, поезії та кіно) з принципами психологічної підтримки та арттерапевтичними техніками.

Задум «Літературної Кав'ярні» виник з усвідомленням двох ключових викликів сучасного освітнього простору: необхідності посилення ментальної стійкості студентів та потреби у модернізації ролі бібліотеки. Ми прагнули створити безпечну, неформальну платформу, яка б ефективно поєднала бібліотерапію («лікування» словом) з груповою психологічною підтримкою.

Головна мета «Літературної кав'ярні» - глибока трансформація у двох ключових напрямках:

1. У форматі затишної кав'ярні, у вільному спілкуванні, ми успішно продовжуємо дестигматизацію змісту роботи психолога. Ми доводимо, що звернення до фахівця - це про сміливість пізнавати себе та прагнення до ментальної стійкості. В результаті психолог починає сприймається як ресурс, а не контролер чи покарання.



2. Ми перетворюємо Бібліотечно-інформаційний центр зі сховища літератури на сучасний інтелектуальний хаб. Бібліотека стає ідеальним простором для рефлексії, безпечного спілкування, де книги та фільми слугують містками для глибоких розмов. Це PR бібліотеки як улюбленого місця зустрічі.



Ідея такого формату виникла під час творчої зустрічі завідувачки бібліотеки Юлії Сургай та практичного психолога Сніжанни Гриценюк. Починалося все з бажання спонукати сучасну молодь читати та думати на серйозні теми, навчити студентів висловлюватися та говорити, а ще передбачалася робота психолога через використання трансформаційних та арттерапевтичних інструментів.

Перше засідання відбулося у червні і було сплановане як 60-хвилинна зустріч, що свідомо відійшла від академічного формату. До розгляду було взято легендарний фільм **«Недоторканні/1+1»**, знятого за мотивами автобіографічного роману Філіпа Поццо ді Борго **«Другий шанс»**. Під супровід ароматної кави та чаю відбулася справді глибока розмова, що торкнулася найважливіших аспектів людського буття: дружби, прийняття, подолання труднощів та пошуку сенсу життя.

Учасники не просто аналізували сюжет - вони пропускали історію крізь себе, ділилися особистими переживаннями та відкриттями. Було дивовижно спостерігати, як слова перетворювалися на містки між душами, об'єднуючи абсолютно різних людей у спільному прагненні до розуміння та емпатії.

Перший досвід отримав настільки сильні емоційні відгуки, що було вирішено зробити цілий цикл зустрічей протягом нового навчального року.

І ось у жовтні відбулася зустріч, присвячена емоціям і їх ролі в житті людини. Головними героями і темами для обговорення стали мультфільми **«Думками навиворіт»** (1 і 2 частини). Зміст надзвичайно відгукнувся учасникам заходу, було багато розмов, обговорень, інсайтів та висновків.

Ці зустрічі у черговий раз доводять: література та кіно - це не просто розвага, це потужний інструмент для самопізнання, рефлексії та особистісного зростання. Коли ми ділимося своїми враженнями, ми не лише пізнаємо інших, а й глибше розуміємо себе.

Ключовою особливістю таких засідань є використання арттерапевтичних технік (наприклад, «Лист до себе» або «Мій внутрішній Головний штаб»). Вони є інтегральною частиною рефлексії.

Досвід «Літературної кав'ярні» демонструє високу ефективність синергії бібліотечної та психологічної роботи та доводить, що найбільша цінність - це спілкування і можливість бути почутим. Ми будуємо місце, де турбота про ментальне здоров'я стає нормою, а бібліотека - улюбленим місцем зустрічі.



І найприємніше, що можна було почути по завершенню зустрічей:

- *«Знаєте, це вперше, коли я можу відверто поспілкуватися із дорослими про те, що мене дійсно хвилює, і не відчувати, що мене засудять. Це відчуття довіри - безцінне».*

- *«Я думав, що книги і бібліотека - це нудно. Але, коли ти обговорюєш з друзями, що тебе зачепило у фільмі, знятому за книгою, і розумієш, що книжка – це справді цікаво, усе змінюється».*

- *«Мене завжди лякала думка про психолога... А тут, у кав'ярні, я зрозумів, що психологи насправді не такі, як я звик. Я довіряю вам тут».*

Народжений у співпраці Бібліотечно-інформаційного центру та Центру соціально-психологічної підтримки та розвитку особистості ВСП «Технологічно-економічний фаховий коледж Білоцерківського НАУ», цей проєкт створює нову філософію освітнього середовища.

Практика «Лист-послання собі»

(за мотивами фільму «Нескорені/1+1»)

Уяви, що ти створюєш найважливіший напис, який буде викарбуваний на твоїй символічній «епітафії». Це твоє послання про те, ким ти є і який «слід» хочеш залишити.

Закінчи речення: **«Я хочу, щоб про мене пам'ятали, що я...»**

1. Про моє «Я» та сутність:

- Моя справжня сутність полягає в.../ Я завжди прагнув/прагнула до.../Мої ключові риси характеру – це.../ Я вірю, що найважливіше в житті – це...

2. Про мої досягнення та уроки:

- Найбільше я пишаюся тим, що я.../Моїм найбільшим внеском у світ було.../Життя навчило мене, що.../ Я зрозумів/зрозуміла, що справжня мудрість полягає в...

3. Про мій вплив та спадщину:

- Я залишив/залишила свій «слід» у житті інших, тому що.../Я хотів/хотіла, щоб люди, які мене знали, пам'ятали про мою.../Моє послання майбутнім поколінням – це.../Я сподіваюся, що після мене залишиться...

4. Про мої прагнення та призначення:

- Ще я прагну зробити.../Я вважаю, що моє призначення полягає в.../Я завжди шукав/шукала...

Додаток 2

Техніка «Мій внутрішній Головний штаб»

(за мотивами мультфільмів «Думками навиворіт»)

Мета: Візуалізація та структуризація свого актуального емоційного стану та ідентичності.

Тривалість: 10-15 хвилин.

Матеріали: Аркуші паперу, кольорові олівці/фломастери/фарби, стікери.

Інструкція

Крок 1: Емоції за пультом (5 хв).

Попросіть учасників намалювати свій "Головний Штаб" (як у фільмі).

Запитайте: «Які 5-7 емоцій зараз найчастіше керують твоїм пультом? Намалюй їх або напиши їхні назви на стікерах і прикріпи до пульта. Яка з них зараз «біля керма» найбільше? Намалюй її найбільшою».

Запропонуйте привласнити кожній емоції колір і форму, які вона має у їхній свідомості (Наприклад: Тривога – гострий фіолетовий, Спокій – м'який зелений).

Крок 2: Острів особистості (5 хв).

Попросіть учасників намалювати свій «Острів особистості».

Запитайте: «З чого складається твоя ідентичність зараз? Що є твоїми «островами»? (Наприклад: Острів Дружби, Острів Сім'ї, Острів Хобі, Острів Амбіцій). Який острів ти хочеш побудувати чи зміцнити найближчим часом?»

3. Крок 3: Рефлексія (1-2 хв).

Учасники пишуть на звороті аркуша одне речення, яке вони відкрили про свої емоції під час цієї вправи.

Завершення. Усі охочі можуть поділитися лише одним кольором зі своєї роботи та пояснити, що він означає.