

# СРЕДА ДЛЯ РАДОСТИ



Оксана Ивановна ШВЕДЬКО,  
ведущий библиотекарь отдела «Абонемент»  
Челябинской областной универсальной научной библиотеки

*Книга – сказочная лампа, дарящая человеку свет  
на самых далёких и тёмных дорогах жизни.  
А. Упит*



**С**овременная ситуация в мире и нашей стране привела к значительным социально-психологическим изменениям в жизни российского общества. Часто людям приходится нервничать и переживать, решая различные бытовые, рабочие и семейные задачи. По данным специалистов, в 2023 г. уровень стресса и социально-психологических проблем россиян продолжил расти и составил 54% (об этом свидетельствуют результаты социологического исследования Фонда общественного мнения, проведённого 6–8 октября 2023 г.). Обращение к библиотерапии в практике библиотек становится всё более актуальным, является доступным способом самопомощи и саморазвития, который можно легко интегрировать в современную повседневную жизнь. Именно библиотеки

сегодня могут предоставить каждому «лекарство для души».

Известно, что чтение помогает преодолевать стрессовые состояния. Благодаря книге и чтению люди находят утешение, силы и понимание. В сфере реабилитации и психологического восстановления библиотерапия как метод коррекции с помощью направленного чтения актуален для людей, переживающих трудные жизненные периоды: тревогу, стресс, болезнь, потерю близких и др. Также библиотерапия широко используется в работе с пожилыми людьми, помогая им справиться с одиночеством, но-стальгией и когнитивными изменениями<sup>1</sup>. Проектная деятельность абонемента Челябинской областной универсальной научной библиотеки (ЧОУНБ) сегодня представлена самыми различными направлениями, но определяющим условием всегда является их социальная значимость. Мы хотим представить библиотерапию как работу с читателями, «сушность которой – целенаправленное воздействие с помощью книг в различных дискомфортных и кризисных ситуациях, ориентированное на выбор оптимальных способов информационно-психологической защиты личности, адаптации, компенсации и коррекции через совершенствование читательской деятельности»<sup>2</sup>. Сама жизнь подсказала необходимость осуществления новой функции для библиотеки – библиотерапевтической.

Любимым днём недели многих читателей отдела стала среда, потому что именно по средам в течение всего года сотрудники создавали личную среду для радости. В новом проекте «Среда для радости» мы рассказывали о составляющих обретения радости: здоровом образе жизни, позитивном настрое, хобби, увлечениях, ароматерапии, цветотерапии, кулинарных изысках, юморе и смехе, путешествиях, комфортном жилище, искусстве городских прогулок, уходе за собой и многом-многом другом, а также давали



Интерьер читального зала

*Обращение к библиотерапии в практике библиотек становится всё более актуальным, является доступным способом самопомощи и саморазвития...*

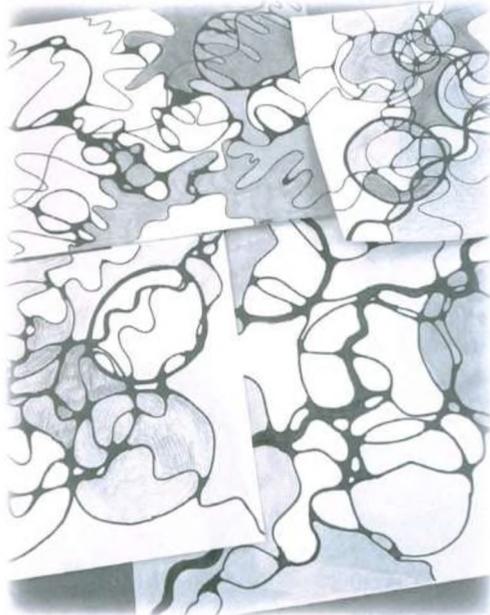
советы от экспертов и авторов книг, которые помогли добавить радость в повседневную жизнь. На многообразных выставках читателям предлагалось найти те самые книги, которые помогут разобраться в себе, вырваться из круга тревог, получить заряд хорошего настроения и бодрости. Книги выставок «Чемоданное настроение», «Плохо – Хорошо», «Живи красиво», «Цвет настроения», по наблюдениям библиотекарей и статистике книговыдач отдела, вызвали наибольший интерес у читателей в текущем году.

Проект «Среда для радости» предполагает как традиционные книжные выставки, так и новые каналы коммуникации – аудиоподкастинг. Онлайн-формат включал запуск подкастов в группе абонемента социальной сети «ВКонтакте» и тематических выпусков на канале «Яндекс.ДзенЧОУНБ». Данный формат привлёк нас отсутствием строгих

<sup>1</sup> Казаринова, И.Н., Смагин, Е.Л. Возможности библиотерапии / И.Н. Казаринова, Е.Л. Смагин // Научные и технические библиотеки. – 1999. – № 8. – С. 34–40.

<sup>2</sup> См.: Штайн, К.Э., Петренко, Д.И. Современные проблемы библиопсихологии и библиотерапии / К.Э. Штайн, Д.И. Петренко // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. – 2014. – № 4. – С. 250–254.

Рисунки читателей в стиле нейрографики



Создали для читателей среду для радости в день рождения «Публички»



*Любимым днём недели многих читателей отдела стала среда, потому что именно по средам в течение всего года сотрудники создавали личную среду для радости.*

правил и открытостью для творческой трансформации. Все выпуски выходили по средам. Новая библиотечная студия звукозаписи ЧОУНБ, созданная в 2021 г., успешно зарекомендовала себя. В течение года сотрудники рассказывали о составляющих обретения радости и возможностях более подробного знакомства с позитивной информацией из книг.

Мы всячески старались сделать выпуски подкастов интересными, содержательными и привлекательными. В их создании смогли поучаствовать сотрудники многих отделов библиотеки. Ведущий погружался в темы, делал обзор изданий, а соведущие зачитывали яркие, интересные, важные идеи, цитаты, лайфхаки из книг авторов.

Например, полезные рекомендации от Татьяны Мужижкой, профессионального психолога, бизнес-тренера, писателя, телеведущей:

«Мы многое воспринимаем как обычные обязанности и забываем себя хвалить, но человеку, чтобы получать от жизни удовольствие, надо знать, что он молодец!»

«Любовь – бесконечный источник ресурса. Любовь к противоположному полу, детям, животным, жизни, ко всему миру – всё это может наполнять,

буквально питать нас, как технику заряжают от розетки. Это самый первый путь к наслаждению. Самый верный источник и благодарный».

«Наша жизнь в наших руках. Порой мы забываем, что счастье – в мелочах. Найдите эти мелочи».

**Ж**изненные установки от авторов книг, по нашему мнению, должны стать хорошим мотиватором для выстраивания собственной жизни. Слушая их, читатели могут не только разобраться в себе, но и найти ответы на непростые вопросы, а также познакомиться с литературой. Темы аудиоподкастов обширны и разнообразны. Например, «Как победить депрессию», «Как гармонизировать отношения», «Как сделать своё жилище уютным». За время действия проекта созданы 18 подкастов. Записывающая студия библиотеки дала возможность расширить аудиторию проекта, а также повысить уровень профессиональных компетенций библиотечкарей.

**З**а период реализации проекта на платформе «Яндекс.Дзен» мы наблюдали обратную связь и реакцию читателей, об этом говорят комментарии и лайки на наши посты. В рейтинге тем проекта – «Жизнь в стиле ЭКО», «Радости садовые» и «Компас питания».

Проект «Среда для радости» завершился в конце 2023 г. Позитивный результат обусловлен, на наш взгляд, в первую очередь эффективными творческими решениями. Каждая выставка была дополнена современными форматами. Концепция и дизайн подкастов, технические решения, визуальные образы разработаны сотрудниками отдела маркетинга и проектных технологий ЧОУНБ, SMM-специалистом и звуко-режиссёром, а также специалистами редакционно-издательского сектора.

Для абонементов этот проект стал новым опытом. Мы убедились, что развивать подобные проекты нужно и дальше. Нам удалось повысить интерес к отраслевой литературе и получить хорошую рекламу библиотеки.

Библиотерапевтическая работа в отделе сегодня не ограничивается только проектной деятельностью. Проект

«Среда для радости» включает, помимо описанного, встречи с психологами, путешественниками, певцами, поэтами и писателями.

Одна из последних встреч с психологом-гармонизатором Людмилей Черепановой состоялась в сентябре 2023 г. – в пору «осенней депрессии». На ней участники узнали, что наше эмоциональное состояние зависит от множества факторов, но не от самого сезона. Такое осознание очень важно, потому что позволяет освободиться от этого стереотипа и научиться контролировать своё эмоциональное состояние.

Один из интересных моментов на встрече был связан с творчеством. Психолог предложила участникам представить, а потом нарисовать «своё ресурсное место». Каждый участник воплощал свои ассоциации на бумаге. Это был действительно уникальный опыт, когда человек смог выразить себя через рисунок и рассказать о том, что именно делает его счастливым и поднимает настроение. Воодушевившись тем, что встречи с практикующими психологами очень востребованы, в декабре 2023 г. абонемент стал инициатором проведения мастер-класса на тему «Благодарность в нашей жизни», который прошёл в технике нейрографики.

Нейрографика – это творческая методика, которая помогает осознать свою проблему и найти её решение через рисование по специальному алгоритму. Несмотря на то, что все участники рисовали на единую тему, рисунки получились очень разные по стилю, но одинаково прекрасные в исполнении. Благодаря профессиональному наставничеству психолога и специалиста по нейрографике Юлии Лазберг, все справились со своей задачей и получили удовольствие как от процесса, так и от результата.

Внедрение социально-культурных проектов и мероприятий, способных заинтересовать различные группы населения, – это результат творческой деятельности коллектива ЧОУНБ и активного привлечения новых партнёров, поиска и внедрения интерес-

ных и разнообразных форм работы, направлений, что является залогом успеха.

Потребность быть милосердным, дарить добро есть в каждом человеке. У сотрудников нашей библиотеки, к счастью, есть возможность реализо-

вать такую потребность. Хочется, чтобы горожане благодаря нашим книгам, вниманию и заботе, стали хоть чуть-чуть счастливее, открыли свои сердца навстречу радости и прекрасному будущему. Верим, что путь к радости лежит через книги.



Встреча с психологом-гармонизатором Л. Черепановой



Сотрудники абонемента