

Хібукі-Терапія, як один з дієвих методів покращення ментального здоров'я у бібліотеці



Відділ абонементу

Вступ

Сьогодні наше суспільство, і особливо діти, стикається з високим рівнем стресу та тривожності. На жаль, досі існує певна "стигма" щодо звернення до психолога, що створює бар'єр для отримання допомоги. Саме тому виникає гостра потреба у пошуку доступних, безпечних та "м'яких" методів емоційної підтримки, які можна інтегрувати у звичне життя громади.



Що таке Хібукі-терапія?

Хібукі-терапія – це унікальний метод, розроблений в Ізраїлі для допомоги дітям під час травматичних подій. Сама назва "Хібукі" з івриту означає "обійми". Це не просто іграшка, а спеціально розроблений терапевтичний інструмент у вигляді собаки. Його дизайн має ключове значення: сумні, виразні очі викликають у дитини емпатію, довгі лапи створені для обіймів, а липучки на них дозволяють Хібукі "триматися" за дитину, створюючи відчуття зв'язку.



Як це працює?



Психологія Хібуки полягає у зміні ролей. Дитина проєктує власні почуття, страхи та біль на іграшку, кажучи: "Хібуки теж боїться". Піклуючись про Хібуку, дитина з пасивної "жертви" обставин перетворюється на активного "рятівника". Говорячи до Хібуки або навіть *за* нього, дитина отримує безпечний спосіб проговорити (вербалізувати) власні емоції. Цей процес турботи повертає їй таке важливе відчуття контролю над ситуацією.





Чому саме бібліотека?

Бібліотека – це ідеальний простір для такої терапії. Це "третє місце" – не дім і не школа, а нейтральна, безпечна територія, вільна від "лікарняного" контексту. Бібліотеки доступні, безкоштовні та відкриті для всіх. Вони допомагають уникнути стигми: прийти в бібліотеку на "читання з Хібуки" значно легше, ніж "піти до психолога". До того ж, бібліотекарі – це фахівці, яким громада вже довіряє.



Бібліотекар як фасилітатор

Важливо наголосити: бібліотекар не стає терапевтом і не ставить діагнозів. Його роль – це роль фасилітатора, тобто помічника. Головне завдання бібліотекаря – створити атмосферу довіри та спокою, інтегрувати Хібуки у звичні бібліотечні програми, такі як читання чи майстер-класи. Він спостерігає за процесом та підтримує його, забезпечуючи комфортне середовище для дитини.

Моделі взаємодії з Хібукі



Формат 1: "Тихий куточок Хібукі"



Один з найпростіших способів реалізації – це створити спеціальну зону в дитячому відділі. Це може бути "Тихий куточок" з м'якими килимками, подушками та кріслами-мішками. Поруч варто розмістити книги про емоції та почуття. У цьому куточку "живе" бібліотечний Хібукі. Будь-яка дитина, яка відчуває тривогу чи сум, може прийти, взяти його, обійняти і просто посидіти в тиші або почитати йому книгу.

Формат 2: Групові "Читання з Хібукі"

Вплив хібукі-терапії оцінюють за допомогою анкети, спостережень і психологічних тестів до і після сеансів. Важливо аналізувати зміни у рівні стресу, настрою та концентрації. Регулярний моніторинг результатів дозволяє коригувати програму для досягнення максимального ефекту та довготривалої підтримки ментального здоров'я.



Переваги для дітей та бібліотеки



Впровадження Хібукі-терапії має потужні результати. Для дітей це, в першу чергу, зниження тривожності, розвиток емоційного інтелекту та покращення навичок комунікації. Для бібліотеки – це посилення своєї ролі як справжнього центру громадського життя та ментального благополуччя. Це також чудовий спосіб залучити до бібліотеки нових відвідувачів та показати її сучасність і соціальну значущість.

Підведемо підсумки



Впровадження Хібукі-терапії у бібліотеці – це ефективний та доступний спосіб надання "м'якої" емоційної підтримки дітям.

Цей метод дозволяє працювати зі стресом та тривогою у безпечному, звичному для дитини середовищі, уникаючи будь-якої стигматизації, пов'язаної зі зверненням по допомогу.

Таким чином, бібліотека посилює свою соціальну місію. Вона перетворюється з інформаційного центру на справжній осередок ментального благополуччя та емоційної стійкості для всієї громади.