

# Луганська обласна універсальна наукова бібліотека

Відділ науково-методичної роботи

## **«Мікропрактики у роботі бібліотекаря: як додати творчість у подію без довгої підготовки»**

*Методичні поради*

В умовах тривалого суспільного напруження бібліотека дедалі частіше стає не лише інформаційним, а й соціально підтримуючим простором. Читачі приходять не тільки за книгами, вони приходять за спокоєм, стабільністю та людяністю.

Сучасний бібліотекар уже давно не лише організатор заходів. Він – модератор, фасилітатор, тримач простору.

Люди приходять на події в різному стані: втомлені, напружені, тривожні, закриті або, навпаки, надто активні. І навіть найкраще підготовлена інформаційна частина може «не зайти», якщо група не включена.

Саме тому бібліотекаря важливо створити атмосферу, що сприятиме емоційному полегшенню та відчуттю безпеки. Особливо зараз, у воєнному та посттравматичному контексті, бібліотека може стати простором м'якої стабілізації з увагою до стану людей.

Один із доступних інструментів – використання м'яких творчих підходів.

Важливо розуміти: *підтримка – це не консультування і не робота з травмою.*

Підтримка – це:

- уважна присутність;
- спокійний тон і передбачуваність;
- структурованість заходу;
- створення безпечного простору для самовираження.

Не кожен захід передбачає повноцінну майстерку або тривалу підготовку творчої частини. Саме тому доречним інструментом у роботі бібліотекаря можуть

стати мікропрактики – короткі вправи, які активізують увагу, створюють атмосферу залучення та додають події емоційної глибини.

### **Що таке мікропрактика?**

Мікропрактика – це коротка (3–7 хвилин) творча, рухова або рефлексивна вправа, яку можна інтегрувати у будь-який захід без складної підготовки та спеціальних матеріалів.

Її завдання:

- активізувати учасників;
- зняти напруження;
- допомогти налаштуватися на тему;
- створити атмосферу відкритості та включеності.

### **Переваги мікропрактик:**

- не потребують значних ресурсів;
- легко адаптуються до будь-якої вікової аудиторії;
- не виходять за межі професійної компетентності бібліотекаря;
- підвищують якість та інтерактивність подій.

### **Де і коли використовувати мікропрактики?**

1. **На початку заходу** – для знайомства, включення, збору очікувань.
2. **У середині** – щоб зняти втому, активізувати тіло, переключити увагу.
3. **Наприкінці** – щоб зібрати рефлексії та створити відчуття завершеності.

## **МІКРОПРАКТИКИ ДЛЯ ПОЧАТКУ ЗАХОДУ**

### **1. Вправа «Ім'я + внутрішній стан» (вербальна)**

**Мета:** м'яке знайомство та включення.

**Матеріали:** не потрібні.

**Як проводити:** кожен називає своє ім'я і додає одне слово на першу літеру свого імені, яке описує його стан сьогодні (наприклад: «Марічка – мрійлива», «Олег – оптимістичний»).

**Методичний сенс:** кожна людина почута. Група одразу переходить до живої взаємодії і перестає бути формальною.

## **2. Вправа «Колір настрою» (візуальна, невербальна)**

**Матеріали:** папір-стікер та маркери або клаптики кольорового паперу.

**Як проводити:** запропонуйте учасникам обрати або написати колір, який відповідає їхньому настрою. Стікери можна прикріпити на фліпчарт або дошку.

**Методичний сенс:** людина включається без необхідності говорити про себе. Формується візуальне відчуття групи.

## **3. Вправа «Асоціативний старт» (вербальна)**

**Матеріали:** не потрібні.

**Як проводити:** поставте запитання: «Яка перша асоціація виникає у вас до теми сьогоднішньої зустрічі?». Відповіді можуть бути короткими, без пояснень.

**Методичний сенс:** активізує мислення ще до початку основної частини.

## **4. Вправа «Один рядок для себе»**

**Матеріали:** папір та ручки.

**Як проводити:** перед початком основної частини запропонуйте написати одне речення: «Сьогодні я хочу...». Це може бути: зрозуміти, відчувати, надихнутися. За бажанням кілька людей можуть поділитися своїми записами.

**Методичний сенс:** формування внутрішнього наміру. Захід стає особисто значущим.

## **5. Вправа «Чому я тут?» (вербальна)**

**Матеріали:** не потрібні.

**Як проводити:** запропонуйте відповісти на запитання: «Що вас привело сьогодні сюди?». Відповідь – одне речення.

**Методичний сенс:** бібліотекар краще розуміє очікування та мотивацію групи, а учасники відчують спільність.

## **МІКРОПРАКТИКИ ДЛЯ СЕРЕДИНИ ЗАХОДУ**

*(коли з'являється втома або зниження уваги)*

### **1. Вправа «Живий термометр енергії» (рухова)**

**Матеріали:** не потрібні.

**Як проводити:** позначте в кімнаті умовну шкалу від 1 до 5. Попросіть учасників стати в ту точку, яка відповідає їхньому рівню енергії зараз.

**Методичний сенс:** учасники встають, рухаються, бачать одне одного – це оживляє простір. Бібліотекар бачить стан аудиторії і може регулювати темп події.

### **2. Вправа «Струс напруги» (рухова, розслаблююча)**

**Матеріали:** не потрібні.

**Як проводити:** запропонуйте учасникам активно потрясти кистями рук, потім руками повністю, додати легке притупування ногами. Завершити глибоким вдихом і видихом. Тривалість – близько однієї хвилини.

**Методичний сенс:** зменшується м'язове напруження, повертається увага, відбувається коротке перезавантаження.

### **3. Вправа «Тропічний душ» (рухова, енергетична)**

**Матеріали:** не потрібні.

**Як проводити:** запропонуйте учасникам встати у коло або залишитися біля своїх місць. Поясніть, що група створить «тропічний дощ», який поступово посилюватиметься, а потім стихне. Почніть із легкого тертя долонь – це «перші краплі». Далі додайте клацання пальцями, тихі хлопки долонями, гучніші хлопки і притупування ногами – «злива». Після цього інтенсивність зменшується у зворотному порядку: притупування → хлопки → клацання → тертя долонь → тиша.

**Методичний сенс:** група синхронізується через спільний ритм, відбувається м'яке тілесне розвантаження, з'являється легкий емоційний підйом.

#### **4. Вправа «Мовчазна перебудова» (рухова, кооперативна)**

**Матеріали:** не потрібні.

**Як проводити:** попросіть без слів учасників згрупуватися, наприклад, за місяцем народження або за довжиною імені.

**Методичний сенс:** активізація через рух, співпраця та оживлення групової динаміки.

#### **5. Вправа «Дві правди – одна вигадка» (вербальна)**

**Матеріали:** не потрібні.

**Як проводити:** кожен учасник називає три факти про себе. Один із них вигаданий. Група намагається визначити, який саме.

**Методичний сенс:** розряджає атмосферу, сприяє знайомству і підсилює взаємодію.

#### **6. Вправа «Точка опори» (рухова, заземлююча)**

**Матеріали:** не потрібні.

**Як проводити:** запропонуйте учасникам відчутти стопи на підлозі, натиснути ними сильніше, потім розслабити. Повторити кілька разів. На завершення — кілька повільних вдихів і видихів.

**Методичний сенс:** повертає увагу в тіло, сприяє заспокоєнню та стабілізації.

### **МІКРОПРАКТИКИ ДЛЯ ЗАВЕРШЕННЯ**

#### **1. Вправа «Ресурс у кишені» (рефлексивна)**

**Матеріали:** не потрібні або папір і ручка.

**Як проводити:** запропонуйте подумати про одну річ, яку учасник «забирає із собою» після зустрічі (думку, цитату, відчуття). За бажанням можна записати або озвучити.

**Методичний сенс:** створює відчуття завершеності та дає можливість зібрати зворотний зв'язок.

## **2. Вправа «Рефлексивна валіза»**

**Матеріали:** папір-стікер та ручки.

**Як проводити:** на трьох аркушах написати: «Беру із собою», «Подумаю ще», «Залишаю тут». Учасники пишуть на стікерах і прикріплюють до відповідного аркуша.

**Методичний сенс:** структурований спосіб підбиття підсумків.

## **3. Вправа «Одне слово після»**

**Матеріали:** не потрібні.

**Як проводити:** кожен називає одне слово, яке описує його стан після зустрічі (наприклад: «натхнення», «питання», «легкість»).

**Методичний сенс:** інтегрує досвід і створює відчуття завершеності.

## **4. Вправа «Що беру із собою»**

**Матеріали:** не потрібні.

**Як проводити:** запропонуйте подумати: «Яку думку або відчуття я заберу з цієї зустрічі?». Озвучування – за бажанням.

**Методичний сенс:** особисте підбиття підсумку.

**Важливо пам'ятати**

- Участь у практиках є добровільною.
- Немає правильних і неправильних відповідей.
- Не варто інтерпретувати особисті висловлювання учасників.

- Не заходити в глибокі травматичні теми.

Отже, управління атмосферою заходу – це така ж професійна компетентність бібліотекаря, як підготовка змісту, організація простору чи комунікація з партнерами.

Мікропрактики є простим, але дієвим інструментом цієї компетентності. Вони допомагають підтримувати баланс між інформацією та живою взаємодією, враховувати стан аудиторії та робити події більш структурованими й продуманими.

Саме в таких деталях формується сучасна культура бібліотечних заходів – уважна до людей, гнучка та професійна.

Оля Пізня, провідна методистка  
відділу науково-методичної роботи  
Луганської ОУНБ