

Департамент культури і туризму  
Харківської обласної військової адміністрації

КЗ «Харківська обласна бібліотека  
для дітей та юнацтва»  
Харківської обласної ради



# Книготерапія = ментальне здоров'я дітей

Випуск 2

Харків -2024

Департамент культури і туризму  
Харківської обласної військової адміністрації

КЗ «Харківська обласна бібліотека для дітей та юнацтва»  
Харківської обласної ради

# Книготерапія = ментальне здоров'я дітей



**Методико-бібліографічні матеріали**



**Випуск 2**

Харків -2024

УДК 016:[159.9:613.86:28.8

К53

**Книготерапія = ментальне здоров'я дітей.** Вип.2: методико-бібліографічні матеріали / [уклад. С.О.Андрус; ред. С.М.Загревська]; КЗ «Харківська обласна бібліотека для дітей та юнацтва» Харківської обласної ради; Департамент культури і туризму Харківської ОВА.– Х.,2024.– 22 с.

*Відновлення ментального здоров'я є дуже важливим етапом у житті кожної української дитини. І для того, щоб у майбутньому побудувати стійке суспільство, наразі для дитини потрібен батьківський час, взаємодія з однолітками та психоемоційна підтримка професійних менторів та психологів.*

*Ще одним корисним елементом психотерапії може стати читання. У випуску акцентується увага на книготерапії, що є потужним інструментом зміцнення ментального здоров'я дітей та підлітків. Адресовано бібліотекарям, учителям, батькам.*

---

Укладач	С.О. Андрус
Редактор	С.М. Загревська
Відповідальний за випуск	Г.В. Трохименко

© КЗ «Харківська обласна бібліотека для дітей та юнацтва»  
Харківської обласної ради, 2024

<http://bibl.kharkiv.ua>

*«Тисячі українських дітей просто зараз бачать загибель і самі ризикують життям, вони переживають десятки небезпек і страхів, надто рано дорослішають. Але вони ще не дорослі й особливо вразливі. Наш обов'язок – захистити не лише фізичне, а й психічне здоров'я наших дітей. Не можна допустити, щоб тягар пережитого зламав їхнє майбутнє. Уже сьогодні їх потрібно підтримати психологічно й забезпечити таку підтримку стільки, скільки буде потрібно».* **Олена Зеленська, перша леді України.**



Світ кожної дитини є неповторним і особливим. Дорослі мусять докладати всіх зусиль, аби дітлахи мали благополучне життя. Говорити про важливість психічного здоров'я вкрай необхідно: так само як ми дбаємо про наш фізичний стан, розвиваємо наш тілесний імунітет, нам важливо турбуватися і про психічне здоров'я, аби навчитися долати труднощі психологічного характеру, покращувати психологічне благополуччя наших рідних, а особливо – дітей. Діти – найбільш незахищена і вразлива частина населення.

Але чи готові ми правильно діяти, коли постають проблеми психічного здоров'я?

Відновлення ментального здоров'я є дуже важливим етапом у житті кожної української дитини. І для того, щоб у майбутньому побудувати стійке суспільство, наразі для дитини потрібен батьківський час, взаємодія з однолітками та *психоемоційна підтримка професійних менторів та психологів.*

Наприкінці лютого 2022 року було створено Благодійний Фонд «СпівДія», що активно почав розвивати кілька своїх напрямків для допомоги українцям. Одним із таких напрямків став проєкт «СпівДія заради дітей». Тоді ще волонтерський проєкт почав об'єднувати людей, які люблять працювати з дітьми та знають, як це робити фахово. Команди проводили дітям заняття, щоб перемикнути увагу з поганих новин та трохи розвантажити батьків,

які 24/7 були з дітьми. Зараз цей проєкт реалізується командою благодійного фонду «СпівДія» за підтримки ЮНІСЕФ та Міністерства молоді та спорту України у 22 містах та містечках України.

Команда психологів проєкту «СпівДія заради дітей» підготувала 5 кроків-порад для батьків, щоб відновити ментальне здоров'я дитини.

### **Крок 1: Ти в безпеці.**

- Покиньте прифронтові території та заберіть дитину в більш безпечне місце, не хехтуйте повітряними тривогами та правилами особистої безпеки.
- Забезпечте дитині всі базові потреби у місці вашого перебування: тепло в оселі, збалансоване харчування, доступ до медичної підтримки та освіти.
- Обійміть та поясніть дитині, що батьки стараються задля її безпеки і що в новому середовищі у дитини буде все для спокійного дитинства.

### **Крок 2. Ти – не винен.**

- Не замовчуйте факту існування війни в країні. Будьте доступним до будь-якого обговорення. А якщо не відчуваєте у собі сили розповісти про ті чи інші речі – звертайтеся до спеціалістів.
- Важливо підкреслити для дитини, що вона не несе відповідальності за все, що відбувається у світі. Війни можуть виникати через політичні та історичні причини і це зовсім не пов'язано із тими зонами відповідальності дитини, які батьки визначали з ними раніше, як, наприклад, прибирання іграшок у себе в кімнаті.
- Варто пояснити дитині, що вона має право жити в мирі та безпеці. І якщо хтось відбирає у неї це право, то вона абсолютно не винна у цьому.

### **Крок 3. Я тебе підтримую.**

- Будьте послідовними у своїй поведінці та методах виховання.
- Не соромтеся казати дитині: «Я тебе люблю».
- Показуйте підтримку через маленькі задоволення : улюблений сніданок доньки або час разом із сином.

## Книготерапія=ментальне здоров'я дітей. Вип.2

- Хваліть дитину за те, що вона робить добре і не сваріть, коли вона припустилася помилки.
- Обіймайте та розмовляйте. Прислухайтеся до її думок та почуттів.

### Крок 4. Ти — потрібен.

- Покажіть дитині, що у новому середовищі або вашому місті є ті, кому ти потрібен.
- Приділіть час пошуку гуртків чи інших місць для інтеграції дитини та взаємодії з іншими однолітками.
- Дізнайтеся, чи у вашому місті є дружній для дитини простір [СпівДія заради дітей](#), де професійні ментори надають дітям психоемоційну підтримку через програму неформальної освіти.

### Крок 5. Час для розвитку.

- Продовжуйте сприяти всебічному розвитку дитини, допомагати із освітою.
- Гуляйте містом з дитиною у безпечних місцях, будуйте нові приємні спогади.
- Підтримуйте всі починання та захоплення дитини

### Книготерапія – запорука ментального здоров'я дітей

Із дитиною будь-якого віку потрібно говорити, пояснювати події, що відбуваються. З віком ми змінюємо те, наскільки докладно розповідаємо і які інтонації використовуємо. Але навіть немовляті ми маємо пояснювати, що відбувається, й коментувати те, що робимо. Ми розповідаємо все це не для того, щоб налякати, а саме для того, щоб дитина могла спиратися на наш голос, наше знання: ми знаємо, що робити, ми можемо впоратися з досвідом, ми його усвідомлюємо і стабілізуємося. У дитини немає досвіду й розуміння причин і наслідків подій. Нам важливо, щоб із наших пояснень та наших розмов вона точно знала, що в тому, що відбувається, немає її провини та відповідальності (бо сприйняття світу в дитини саме таке). Ці знання стають її точкою відліку та опори для того, щоб відчувати контроль і почати робити дії — щонайменше, усвідомлювати свій стан і впливати на нього. Війна підриває у дитини відчуття довіри до світу і дорослих, відчуття сталості й нормальності світу.

Наші розмови з дитиною, читання, — усе це повертає ці відчуття. А читання дитини саме з дорослими чи поруч із ними допомагає відновити цей «простір нормальності» та контрольованості.

1. Коли дитина тримає в руках книжку, торкається її сторінок, відчуває, яка на дотик обкладинка, яка вага книжки, як вона пахне, чує, як шурхотять сторінки, коли розглядає ілюстрації, — це все допомагає активізувати різні сенсорні системи, повернути дитину до контакту з тілесністю, можливо, допомагає вийти зі стану дисоціації (розділення з тілом).

2. Дитині, яка переживає стрес, безпечніше читати чи слухати книжки, ніж дивитися мультфільми й ілюстрації книжок. Коли дитина бачить героїв чи образи мультфільму, вони можуть стати для неї тригерами для загострення стану. Коли ж вона уявляє, самостійно створює героїв при читанні — тоді спрацьовує захисний механізм психіки, вона фантазує тільки те, що може витримати та опрацювати.

3. Діти, які пережили травматичний досвід, можуть обирати для своїх реакцій стратегії уникання (коли не хочуть говорити на якісь теми, уникають місць, де можна знову відчути небезпеку). І книжка може стати обережним провідником у цей «заблокований» для усвідомлення досвід.

4. Травматичний досвід характеризується відчуттям втрати контролю — а контакт із книгою повертає цей контроль. Бо саме я вирішую, у якому темпі, як і скільки буду читати. І також обираю той момент, коли вирішу зупинитися.

5. Коли ми знаходимо слова для опису свого стану, сила цього стану стає більш придатною для того, щоб її витримати. Автори книжок формулюють і озвучують стани дітей та дорослих. І читач завдяки цьому впорядковує, усвідомлює власний досвід.

6. Діти не мають своїх знань про те, що відбувається, вони живляться наративами дорослих. А дорослі, що самі переживають травматичний досвід, можуть не мати сил і можливостей розмовляти з дітьми. Книжка дає такі потрібні знання про те, що відбувається. І передає досвід тих, хто міг впоратися зі складними ситуаціями.

**Коли починати розмову чи читання книжки і як до цього підготуватися:**

- Для нас є два ключових маркери — коли дитина сама питає про те, що відбувається, чи коли дитина показово уникає теми, що проявлена в її житті. Ми можемо почати розмову з того, щоб розповісти про свої спостереження та інтереси. Наприклад: *«Я зараз спостерігаю і думаю ось так. А що думаєш ти?»*. У таких розмовах нам важливо зрозуміти, що сама дитина знає, яке пояснення для самої себе вона створила. І далі можемо скеровувати дитину до книжки — яку, можливо, й починаємо читати разом.

- Якщо сама дитина перебуває в гострому стані, читання книжки на відповідну тему може тільки спровокувати ще більшу реакцію. На опрацювання складних тем мають бути сили. Але водночас якщо дитина читає книжку і починає плакати — це не є показником того, що інформація в книжці подана некоректно. Можливо, автор/авторка знайшов/знайшла слова для опису стану дитини, і саме ця реакція є показником того, що почався процес «відтавання», реагування. Коли ми бачимо таку реакцію (йдеться саме про сльози, а не істерику), ми можемо запитати дитину: *«Ти прочитав/прочитала те, що тебе зворушило чи засмутило?»*. І, можливо, так розпочати розмову.

- Дитина підліткового віку може відповісти, що не хоче про це говорити (і це нормально). І на таку відмову ми можемо зреагувати поясненням: *«Я побачила, що ти плачеш, і хотіла дізнатися, що сталося. Ти для мене дуже важливий/важлива»*. Будь-які прояви можуть стати для нас розділенням, а чи містком до близькості.

- Книжки про війну (чи будь-який складний досвід) не можна читати на ніч. Чи тоді, коли дитина хворіє чи втомлена. Тому що ми не знаємо, яку саме реакцію книга може викликати.

- Вам і дитині має бути зручно (і, наскільки можливо, безпечно) — адже ми можемо торкатися складних тем, коли ми самі стійкі.

- Якщо ви знаєте, що є теми чи слова, які точно саме для вашої дитини травматичні, ви можете пропустити чи замінити їх. Але, будь ласка, будьте свідомі розуміти — ви уникаєте того, що для вас самих складно, чи впевнені, що це небезпечно для дитини.

- Якщо читаєте дитині книжку вголос (для дітей до підліткового віку це прекрасний досвід спільного читання), намагайтеся виділити на це достатньо часу, щоб після читання ви змогли поговорити з дитиною.



- Якщо дитина читає книгу сама, попросіть її бути уважною до свого стану та почуттів. І робити паузи чи зупинятися в читанні, щоб відпочити. У дитини, яка разом із героями книжки проживала й власний досвід, після читання може бути емоційне реагування (зміна стану; вона може стати більш мовчазна чи проявляти супротив). Було б добре сказати: *«Я помітила зміну твого настрою. Це пов'язано з книжкою?»*. Це дозволить дитині самій усвідомити те, що відбувається.

- Ми не зможемо спрогнозувати, що саме може виявитися тригером для нашої дитини. Саме тому варто уважно спостерігати за її та своїми реакціями. І розуміти, що в нас різний досвід і ми зовсім по-різному можемо реагувати на одне й те саме.

### **Що важливо знати або врахувати під час читання:**

- Якщо в дитини вже сформовані навички читання й вона читає самостійно, маємо розуміти, що коли дитина переживає стрес, її читання може уповільнюватися, вона може починати читати вголос, а не подумки. Та й загалом — дітям, які відновлюються після складних випробувань, корисно читати вголос. Коли ми, дорослі, читаємо дитині вголос, то, навіть якщо нам здається, що вона слухає неухважно, наш голос, мелодика читання будуть стабілізувати її стан.

- Зараз, враховуючи ситуації стресу, коли ми обираємо книжку для дитини, то маємо бути готовими до того, що концентрації уваги на довге слухання у неї не вистачить. Під час читання потрібно робити паузи й пропонувати дитині порухатися, потягнутися, попити води. І взагалі — сприйняття інформації під час переживання стресу в дітей сповільнилося. Тому важливо пам'ятати, що саме зараз діти можуть сприймати інформацію з деякою затримкою (так впливає стрес). Важливо говорити з ними короткими фразами й достатньо повільно. А при читанні — робити більші паузи.

- Коли ми читаємо вголос книжку, яка торкається складної теми, нам важливо уповільнитися, спостерігати за реакціями дітей і намагатися не відігравати надмірно емоції.

- Коли ми читаємо слово, яке може бути незрозумілим для дитини, потрібно перепитати, чи знає вона значення цього слова (незнайоме додає відчуття неконтрольованості, тривоги в сприйнятті).

- Якщо ми пропонуємо дитині книжку, у якій описується досвід, схожий на той, що його переживала сама дитина, — то важливо спостерігати за її реакціями. Можливо — якщо дитина готова до цього, — можна зупинитися при читанні й пробувати поговорити про те, як це переживала сама дитина. При цій розмові варто наголошувати на тому, що дитина впоралася, і нагадати про ті її якості, які їй допомогли. Можна також запропонувати дитині написати чи намалювати власну книжку.

- Якщо ви бачите, що дитина почала часто змінювати позу, ставити багато запитань, відвертатися, перестала дивитися на вас або ж її погляд став розфокусованим, а м'язи напружились, — усе це може означати, що саме зараз досвід, з яким вона стикається через книжку, для неї заскладний. Ви можете сказати: *«Я бачу, що щось зараз змінилося, чи не так? Може, тобі не цікаво, чи ти щось пригадав/пригадала, чи тебе щось налякало чи засмутило? Хочеш, зробимо паузу?»*. Ви можете обійняти дитину, запропонувати їй узяти в руки іграшку, а чи походити. Запитати, як, на її думку, вона могла б допомогти герою? А якби вона була автором чи авторкою — то яким було б продовження історії. Особливо важливо помічати моменти, коли дитина не хоче повертатися далі до читання. Можливо, саме над цією темою варто було би попрацювати з психологом.

- Якщо ви побачили, що дитина надмірно ідентифікує себе з героями книжки та зіставляє власний досвід з їхнім досвідом, можете зробити таку «чарівну» практику. Потрібно торкнутися до дитини і сказати: *«Ти — це ти. Мою доньку (мого сина) повертаю. Героя книжки в його книжку відправляю. Ваші історії різні»*. Завжди, у будь-якому досвіді, важливо «ставити крапку». Це допомагає швидко відновлюватися й перемикатися між процесами. Ви можете також згорнути книжку зі словами: *«З казкою прощаємося — у свою реальність повертаємося»*. І після читання запланувати щось, що було б пов'язане з тілесністю, — випити чаю зі смаколикami, піти на вулицю, обійнятися.

**МОЗ** рекомендує звернути увагу на такі видання для дітей:

- **«Ключі сили» Світлани Ройз** – книга про те, як опанувати страх і розібратись у власних почуттях;

- «Залізницею додому» Мар'яни Савки – розповідь-практикум дівчинки, яка повертається додому з евакуації;
- «Таємні історії маленьких і великих Перемог» Тетяни Стус – терапевтична книжка для дітей віком 8+;
- «Лео Фу, або Я народився собакою» Валентини Захабури – веселі історії цуценяти і його родини;
- «Казковий ліс. Пригоди Єнотів-бешкетників» Юлії Олефір – книга для малечі, якій довелося поїхати з власного помешкання.



### Видавництва рекомендують

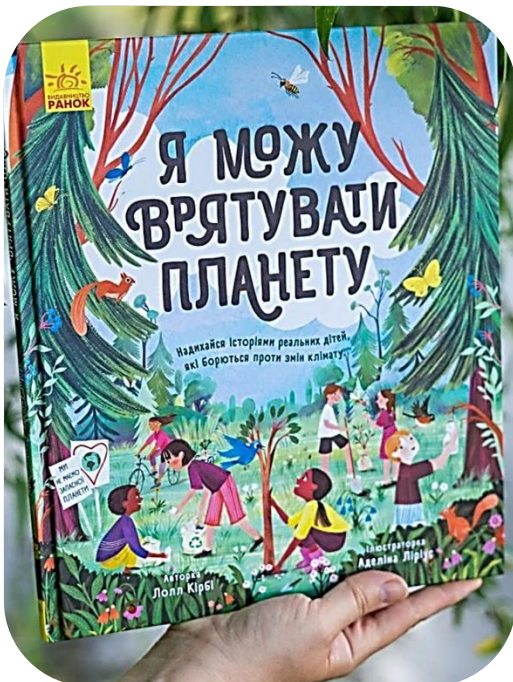
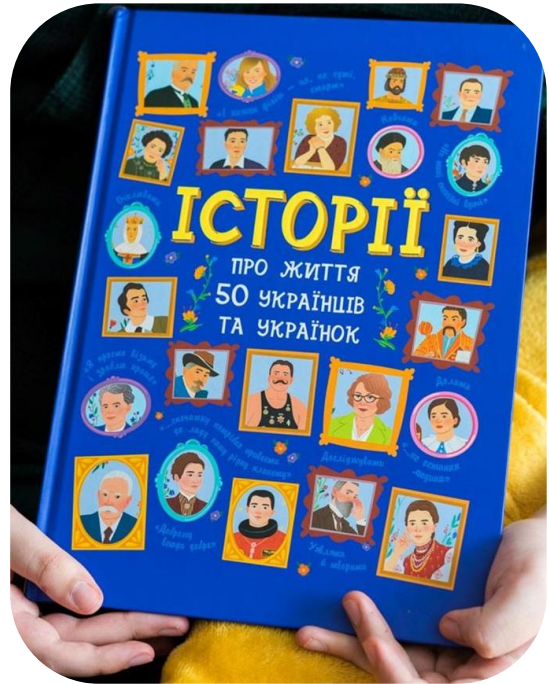
**«РАНОК» РЕДАКЦІЯ РЕКОМЕНДУЄ:** *Всебічний розвиток, ментальне і фізичне здоров'я — це запорука успішного дорослішання. Тож пропонуємо вашій увазі фахову добірку книжок, що сприяють гармонійному становленню особистості.*



1. **«Суперзвички на щодень»** — для набуття корисних звичок. Ця книжка-активіті, навчить дитину піклуватися про себе, планувати день і дотримуватися здорового способу життя. А також – ставити цілі та впевнено йти до них. Ці суперздібності неодмінно знадобляться в подальшому та сприятимуть гармонійному розвитку. Разом із героями-путівниками дитина розбереться, що таке екожиття, й усвідомить, що вона — особистість. Наприкінці подано трекери корисних

звичок і чеклісти на рік, завдяки яким діти зможуть розумно розпоряджатися своїм часом. І це дуже корисне вміння в сучасному світі!

2. Енциклопедія *«Історії про життя 50 українців та українок»* — для патріотичного виховання молодших школярів і школярок. Це книжка-знайомство, що продемонструє, наскільки наші люди круті й талановиті. Вона поділена на розділи, з яких дитина дізнається більше про видатних особистостей, які навчали й рятували, творили, вірили й долали, досліджували й відкривали. Читаючи, діти дослідять історії життя 25 чоловіків і 25 жінок, і це надихне на особисті звершення. Адже наші читачі й читачки мають таку саму суперздібність, що й Ярослав Мудрий і Ліна Костенко, Іван Піддубний і Соломія Павличко: вони українці.



3. Збірка історій *«Я можу врятувати планету»* — для формування екосвідомості. Розповідь про хлопчиків і дівчаток з різних куточків Землі. Кожен з них по-своєму допомагає планеті. Вони захищають ліси та океани, рятують диких тварин, сортують сміття і навчають інших цінувати все живе. Дитина зрозуміє, що внесок кожного у збереження природи має величезне значення. І що, об'єднавшись, можна врятувати планету. Хіба це не супергеройський вчинок?

4. «Атлас спорту для дітей» — для організації активного способу життя. Книжку можна порівняти з Олімпійськими іграми, але в текстовому форматі. Зі сторінок атласу молодші школярі й школярки дізнаються про походження 14 видів спорту, про найвидатніших представників кожного з них і, найголовніше, розберуться в правилах і тонкощах усіх ігор. Це допоможе обрати вид спорту до душі. Можливо, дитина мріє стати відомим футболістом? Або зайнятися легкою атлетикою в якості хобі? Пам'ятаймо, що спорт — це одна зі складових здоров'я. А в здоровому тілі, як відомо, здоровий дух.



5. Книжки-ігри «Пастки науки» та «Пастки історії» — для здатності критично мислити й аналізувати, тренування пам'яті й уваги. Знайдіть на великих зображеннях щось не притаманне певній історичній добі та зануртеся в історію винаходів. Формат гри точно не дасть занудьгувати. Оминайте пастки й дізнавайтеся факти з історії та науки. Думаєте, це зовсім просто? Нумо перевіримо!



**6. «Книжка, яка зближує родину».**

Вона навчить цінувати рідних і час, проведений з ними. Це прекрасна нагода пізнати дитину, поділитися секретиками й розповісти про свої мрії, побудувати плани на майбутнє й започаткувати нову сімейну традицію. Це книжка-щоденник з анкетами, вікторинами й тестами, яка сприяє формуванню довірливих стосунків і зближенню всіх членів родини. Ви разом сплануєте подорож і дослідите генеалогічне дерево. Дітлахи відчують неабияку сімейну єдність!



А разом всі ці книжки сприятимуть всебічному розвитку та щасливому дитинству.

**Видавництво «Парасоля» пропонує:**

**Песик, який рахував хмаринки (2023)** — це збірка з п'яти казок з терапевтичним ефектом. Вони навчать дітей дбайливо ставитися до домашніх улюбленців та прищеплять почуття відповідальності за тварин. Разом із кошеням Вуглинкою, детективом Шерлі, Жужею та іншими діти довідаються, що у тварин теж є страх — страх втратити господаря, допоможуть загубленому псу та зрозуміють, що добре для одного, то іншому може не підійти. Ці історії навчать емпатії, піклування про слабших та любові до тварин.



### ГО #stop\_sexтинг

#stop\_sexтинг – найбільша в Україні громадська організація про захист дітей в Інтернеті. Отримала премію Глобального договору ООН та загалом навчила більше ніж 800 000 дітей та батьків.

Громадська організація #stop\_sexтинг представила оновлений освітній портал для дітей та підлітків, що допоможе ознайомитися з темою онлайн-ризиків та в ігровому форматі дізнатися, як себе захистити. Крім того, на порталі описано алгоритм дій для дитини, що стикнулася з проблемами в інтернеті, та надані контакти для допомоги.



До Європейського дня захисту дітей від сексуального насильства та експлуатації художниця-ілюстратор Поліна Соколова створила тематичний комікс для дітей і підлітків #Неведись.

Головна героїня коміксу #Неведись, школярка Кіра, починає стосунки з однокласником і відправляє на його прохання відверті фото. Пізніше хлопець губить телефон, а інші юнаки поширюють ці фото серед однокласників. Така історія не є унікальною. Кожен може опинитися в такій ситуації. При цьому важливо розуміти, що у будь-яких складних обставинах можна знайти правильний шлях. Саме на це направлена мета коміксу – застерегти дітей від можливих наслідків необережного користування соціальними мережами та допомогти зрозуміти, що завжди можна розраховувати на допомогу дорослих.

У разі, коли дитина відправила своє інтимне фото, а адресат виклав його в соціальні мережі та почав шантажувати, фахівці #stop\_sexтинг радять батькам:

- завершити спілкування й заблокувати користувача;
- зробити скріншот-докази, адже без них неможливо буде притягнути порушника до відповідальності;
- звернутися по допомогу до батьків чи дорослого, якому дитина довіряє;
- звернутися до поліції або кіберполіції;

- отримати допомогу на гарячій лінії за номером: 1545

Дорослі мають завжди підтримувати дитину, бути на її боці та допомагати в будь-якій ситуації.

Митці пензля та фарб завжди очолюють громадський або соціальний рухи. Питання ментального здоров'я суспільства, зокрема дітей не залишилися без уваги художників - ілюстраторів.

### **Ментальне здоров'я та аб'юз у дитячих книгах: художники зобразили приховані сенси відомих казок в ілюстраціях**

До Всесвітнього дня художника контент-платформа Depositphotos та команда ілюстраторів Projector Institute створили проєкт Hidden Messages in Children's Books («Приховані сенси у дитячих книгах»), де переосмислили казки свого дитинства.

Художники звернулися до світових бестселерів дитячої літератури й спробували переосмислити їх з позиції дорослої людини.

У фокусі опинилися питання ментального здоров'я, самореалізації й внутрішньої сили, а також здорових відносин у родині й суспільстві. Художники відобразили ці теми в альтернативних ілюстраціях до всесвітньо відомих казок і доповнили їх своїми рефлексіями.

*«У цьому проєкті ми хотіли поговорити про те, що непокоїть творців, не тільки з погляду професійного розвитку, а й порушити загальнолюдські теми. Дати художникам можливість у дорослому віці через творчість переосмислити ідеї книжок, які формували світогляд міленіалів — найактивнішого й найчисельнішого покоління у мережі. А ще — останнього покоління, яке виросло без гаджетів, цілодобового доступу до Google, соцмереж та інтернету. Важливим джерелом знань для багатьох міленіалів стали книжки. А вік, у якому вони вперше взяли їх до рук, часто збігався з віком формування їхньої особистості»,* — розповідає про проєкт креативна директорка Depositphotos Таті Тімошенко.

Художники створили альтернативні ілюстрації до всесвітньо відомих казок. У проєкті зібрали 9 шедеврів дитячої світової літератури:

- «Гобіт»;



- «Аліса в Дивокраї»;
- «Пітер Пен у Кенсінгтонських садах»;
- «Русалонька»;
- «Маленький принц»;
- «Щедре дерево»;
- «Таємничий сад»;
- «Пеппі Довгапанчоха»;
- «Мері Поппінс».

Ілюстратори курсу Illustration for Designers Projector Institute могли вибрати одну з цих казок для ілюстрації. Художники пропонували власну інтерпретацію твору, втілювали її графічно і додавали коментарі, у яких вони згадують дитинство й розмірковують про зв'язок з персонажами. Наприклад, **Ольга**



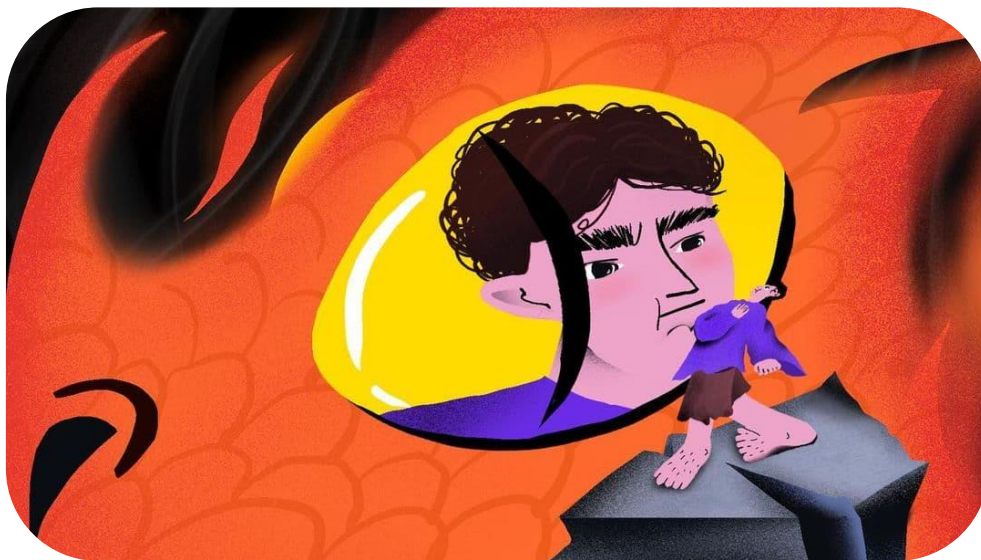
**Аристова** зобразила історію «Маленького принца» так: «У моїй ілюстрації надчуттєвий Маленький принц застиг у своєму польоті після укусу змії. Всередині нього

*живуть ті, кого він приручив. Він заповнив своє серце іншими, й там стало затісно йому самому. Якби я зустріла Маленького принца, я б обійняла його і сказала: «Любов, що вимагає такої жертви, – це вдавана любов», – пояснила ілюстраторка.*

Якщо ми перечитаємо наші улюблені дитячі книги, багато з них розкриються зовсім по-новому, пояснюють ініціатори проєкту. Наприклад, художники робили висновки, що Маленький принц потрапив у пастку співзалежних стосунків, Пеппі Довгапанчоха стала сильною через самотність, і Русалонька була не жертвою нерозділеного кохання, а просто поплатилася за обман.



*Ілюстрація:  
Анастасія  
Іванова,  
"Русалонька"*



*Ілюстрація:  
Надія  
Руденко  
«Гобіт, або  
Туди і  
звідти»*

За словами ілюстратора з Projector Institute Євгена Величева, саме через ілюстрацію дитина вирішує, яку книжку читатиме. *«Ілюстрація робить казку зрозумілішою й містить у собі оцінку подій та героїв. Велика і важлива частина роботи ілюстратора – помічати неявні деталі, будувати через них діалог з глядачем. За час роботи над цим проектом я ще раз переконався, наскільки по-різному думають люди, як по-різному бачать ту саму історію. Ці різні погляди неймовірно надихають».*



Команда експерток БараБуки уклала список сучасних дитячих та підліткових книжок\*, які прямо стосуються тем бойових дій, травм, втрат, а також тих, що торкаються важливих у контексті війни аспектів життя: героїв та героїчного, вимушеного переселення та адаптації, втрати, підтримки тощо.

### **Дошкільнята та молодший шкільний вік (6–8 років)**

Іван Андрусак. Жерар-партизан (Віват)

Зоряна Биндас. Котики-патріотики (Віват)

Галина Вдовиченко. Казки на листівках 22 (вільний доступ)

Тетяна Винник. Місто у вікні (Ранок)\*\*

Ольга Войтенко. Кожна грудочка землі (Портал)

Надійка Гербіш. Мене звати Мар'ям (Віват)

Героям слава! Розповіді для дітей про героїв фронту і тилу – 1, 2 (Мамине сонечко)

Лариса Денисенко. Діти повітряних тривог (Видавництво)

Лариса Денисенко. Майя та її мами (Видавництво)

Катерина Єгорушкіна. Мої вимушені канікули (Віват)

Катерина Єгорушкіна. Пригоди Штанька (ВНТЛ-Класика)

Зоряна Живка. Мрія. Небесні авіалінії (Свічадо)

Зоряна Живка. Півник-переможець (ВСЛ)

Зоряна Живка. Пес Патрон. Маленька історія про велику мрію (Свічадо)

Галина Кирпа. Мій тато став зіркою (ВСЛ)

Ольга Купріян. Коляда з лицарями (Портал)

Ольга Купріян. Муркиця загубилася. Zagubiona Mruczusia (Pogranicze)\*\*\*

«Листи на війну. Діти пишуть солдатам/Letter on the War. Children Write to Soldiers» (Братське; Залізний тато)

Христина Лукашук. Казка про світло

Оксана Луцевська. Це тиха ніч, мій астронавте (Книголав)

Іван Малкович. Золотий павучок (А-БА-БА-ГА-ЛА-МА-ГА)

Юліта Ран. Пес Патрон та Шкарпетковий монстр (Ранок)

Романа Романишин, Андрій Лесів. Війна, що змінила Рондо (ВСЛ)

Оля Русіна. Тор — тракторець, що тягне танк (ВСЛ)

Мар'яна Савка. Залізницею додому (ВСЛ)

Слава героям! Розповіді для дітей про героїв фронту і тилу (Мамине сонечко)

Таня Стус. Таємні історії маленьких і великих перемог (Книголав) – вільний доступ до аудіокнижки

Катерина Тихозора, Олександр Продан. Дім (Ранок)

Григорій Фалькович. Руді і Чумацький Шлях (ВСЛ)

Олена Фінберг. Неймовірна історія kota Бучика (Дух і Літера)

Володимир Чернишенко. Битва за місто (Артбукс) (вірш є у вільному доступі)

Олександр Шатохін. Жовтий метелик (ВСЛ)

### **Молодші підлітки (9–13 років)**

Надійка Гербіш. Ми живемо на краю вулкана (Портал)

Олександр Корешков. Мій тато повернувся з війни. Ідея: Ілля Шпилянський

Ольга Купріян. Мирослава та інші з нашого двору (ВСЛ)

Сергій Лоскот. Чубзики (Ранок) (аудіоказка у вільному доступі)

Оксана Луцевська. З води у воду (ВСЛ)

Оксана Луцевська. Як у казці (Залізний тато)

Олена Максименко. Пси, які приручають людей (Портал)

Юрій Нікітінський. Вовчик, який осідлав бомбу (Час майстрів)

Романа Романишин, Андрій Лесів. Куди і звідки (ВСЛ)

Оля Русіна. Абрикоси зацвітають уночі (ВСЛ)

Галина Ткачук. Блакитний записник (Віват)

### Аудіо-відео ресурси – казки з терапевтичним ефектом

Аудіоказка на ніч – «як лисеня страх прогнало» | Терапевтичні казки для дітей українською мовою ·

<https://www.youtube.com/watch?v=Fi7aJr5z-iU>

Терапевтичні казки для дітей про ДОБРО ТА ВІРУ | Збірка казок на ніч <https://www.youtube.com/watch?v=-Lmtpd9mbJQ>

Терапевтична казка про Зайченя для дітей. Для тривожних, невпевнених в собі, страх самотніх дій.

<https://www.youtube.com/watch?v=4gFRnmmsouQU>

**!!!!** Ще корисне джерело психологічної допомоги – Дитячий психолог. Перший український сайт для батьків та дитячих психологів <https://dytpsyholog.com/>

Сайт має розділи: *Все для роботи дитячого психолога* – психологічні ігри, тренінги для батьків, арт-терапія, пісочна терапія, казкотерапія;

*Поради дитячого психолога* – поради на різні випадки, терапевтичні казки для дітей, особливі діти;

*Корисна література* – списки професійної літератури, історії-мотиватори;

*Відео* – фільми для перегляду дітям та фільми для перегляду батькам і психологам, розвиваючі мультфільми, відео уроки відомих психологів.

**!!!!** Ці книги ви можете знайти у фонді КЗ «Харківська обласна бібліотека для дітей та юнацтва» Харківської обласної ради

1. Дугельна, Тетяна.

Заборони собі образи. Основи ментального здоров'я / Т. Дугельна ; пер. з рос. О. Фиряєва ; худож. О. Завітайло. - Київ : Саміт-книга, 2023. - 336

## 2. Прайтлер, Барбара.

На їхньому боці. Психосоціальна робота з травмованими біженцями / Б. Прайтлер ; пер. з нім.: Д. Мелашенко, Т. Супрун. - [б. м.] : ВНТЛ-Класика, 2022. - 156 с.

3. **Острів безпеки** у світі небезпек: на допомогу бібліотерапевту / упоряд. Л.А. Лугова, Ю.В. Стадницька ; Львівська обласна бібліотека для дітей. – Львів, 2012. – 160 с.


## 4. Павер, Маріанна.


Допоможіть! Чи дійсно книжки про саморозвиток здатні змінити життя [Текст] / М. Павер ; пер. з англ. О. Ванкевич-Серебрянської. - Харків : Віват, 2020. - 400 с. - (Саморозвиток). **Голідей, Раян.**

5. **Стоїцизм на кожен день. 366 роздумів про мудрість, стійкість і мистецтво жити** [Текст] / Р. Голідей, С. Генсільман ; пер. з англ. А. Ящук. - Київ : Наш формат, 2023. - 464 с.




Пропонуємо підготувати такі заходи :

 **книжкову (віртуальну) виставку «КНИГА – друг, лікар, радник».**

 **Вернісаж поборених жахів : «Книжка для дитини як подих».**

*Мета: розкрити терапевтичний вплив дитячої книжки. Намалювати поборені жахи. Замальовки готуються заздалегідь.*

 **Візитка літературна. Конкурс на кращу рецензію дитячої книги «А я бачу так...»**

*Зразок написання рецензії на дитячу книгу:*

1. Автор. Назва. Місце видання. Рік видання.

2. Проблематика.


3. Сюжет. Конфлікт. Композиція.

4. Оповідач (ліричний герой).

5. Тип героя.

6. Слово у творі: деталь, повтор деталі, образний лад мови.

7. Адресат книги.

 **Вільний мікрофон : Художнє читання «Цікава подія в дитячій книзі» (охочі учасники зачитують уривок вибраної книги).**



**Бонус!** Фотосесія з книгою, що допомогла позбутися психологічних проблем в фото-зоні «КНИГА – мій лікар, радник-рятівник».

По завершенню всіх заходів журі визначається з переможцями на кожному етапі. Враховується творчий та художній підхід у виконанні завдання.

Поки журі визначає найактивнішого та найвправнішого учасника, молоде покоління може відвідати фото-зону «КНИГА – мій радник-рятівник» у межах бібліотечного простору для дружньої фотосесії.

Переможці та активні учасники заходів отримуює лист-подяку за участь та можливість читання обраної літератури у довший термін на 10 діб й необмеженої кількості книжок.

### Використані електронні ресурси:

Для дітей та підлітків створили тематичний комікс #Не\_ведись <https://op.ua/news/lifehack/1700725966486>

Ментальне здоров'я та аб'юз у дитячих книгах: художники зобразили приховані сенси відомих казок в ілюстраціях / Олена Барсукова, журналістка УП. Життя <https://life.pravda.com.ua/culture/2021/10/27/246301/>

Поради й добірка книг для покращення ментального здоров'я дитини : [електронний ресурс] : НУШ. Нова українська школа [веб-сайт]. – Назва з екрану. – Режим доступу / <https://nus.org.ua/news/porady-j-dobirka-knyg-dlya-pokrashhennya-mentalnogo-zdorov-ya-dytyny/>

Половина дітей не поділились неприємною ситуацією, що з ними трапилась в інтернеті ГО #stop\_sexтинг оновила освітній портал для дітей про безпеку в інтернеті : [електронний ресурс] : Міністерство освіти та науки [веб-сайт]. – Назва з екрану. – Режим доступу [HTTPS://MON.GOV.UA/UA/NEWS/POLOVINA-DITEJ-NE-PODILILIS-NEPRIYEMNOYU-SITUACIYEU-SHO-Z-NIMI-TRAPILAS-V-INTERNETI-GO-STOP\\_SEXTING-ONOVILA-OSVITNIJ-PORTAL-DLYA-DITEJ-PRO-BEZPEKU-V-INTERNETI](https://mon.gov.ua/ua/news/pоловина-ditej-ne-podililis-nepriyemnoyu-situaciyeyu-sho-z-nimi-trapilas-v-interneti-go-stop-sexting-onovila-osvitnij-portal-dlya-ditej-pro-bezpeku-v-interneti)

**«РАНОК»** редакція рекомендує: **5 книжок для всебічного розвитку дитини + бонус** / Анна Колесникова ВГ «Енциклопедії» <https://www.ranok.com.ua/blog/redakciia-rekomenduje-5-knizok-dlia-vsebicnogo-rozvitku-ditini-bonus-1159.html>

**Художники створили проєкт, де зобразили приховані сенси дитячих казок.** До Всесвітнього дня художника / Ольга Сакали: [електронний ресурс] : Bazilik [веб-сайт]. – Назва з екрану. – Режим доступу <https://bazilik.media/khudozhnyky-stvoryly-proiekt-de-zobrazyly-trykhoverani-sensy-dytiachykh-kazok/>

**Як відновити ментальне здоров'я дитини: 5 обов'язкових кроків для батьків :** [електронний ресурс] : Освіторія медія [веб-сайт]. – Назва з екрану. – Режим доступу <https://osvitoria.media/opinions/yak-vidnovyty-mentalne-zdorov-ya-dytyny-5-obov-yazkovykh-kroktiv-dlya-batkiv/>

**Як говорити про війну та мир із дошкільнятами й дітьми молодшого шкільного віку /Світлана Ройз Живі письменники як говорити з дітьми про війну та мир.** –С.12-17 <https://www.barabooka.com.ua/u-vilnomu-dostupi-z-yavivsvya-posibnik-zhivi-pismenniki-yak-govoriti-z-ditmi-pro-vijnu-ta-mir/>

**Як говорити з дітьми про війну: список книжок українською** / Автор БараБука : [електронний ресурс] : BARABOOKA. Простір української дитячої книги [веб-сайт]. – Назва з екрану. – Режим доступу <http://www.barabooka.com.ua/yak-govoriti-z-ditmi-pro-vijnu-spisok-knizhok-ukrainskoju/>

КЗ «Харківська обласна бібліотека для дітей та юнацтва»  
Харківської обласної ради, 2024  
Зам.№3  
Тираж 50