

Департамент культури і туризму  
Харківської обласної військової адміністрації

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



# Книготерапія = ментальне здоров'я підлітків

Випуск 1

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 підлітків



методико-бібліографічні матеріали  
до Всесвітнього дня психічного здоров'я підлітків

Випуск 1

Харків -2024

**УДК 016:[159.9:613.86:028.8**

**К53**

**Книготерапія = ментальне здоров'я підлітків. Вип.1 :** методико-бібліографічні матеріали до Всесвітнього дня психічного здоров'я підлітків / [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.– 24 с.

*В Україні культура психотерапії ще дуже молода, й українці тільки вчаться прислухатися до себе, своїх емоцій, переживань та проблем. А під час війни їх виникає чимало, особливо в молодих людей. Тож є універсальні методи, які допоможуть підтримувати рівень ментального здоров'я підлітків.*

*Видання містить матеріали дослідження та психологічні практики й поради психологів.*

*Посібник буде цікавим для бібліотекарів та батькам.*

---

Укладач

Редактор

Відповідальний за випуск

С.О. Андрус

С.М.Загревська

Г.В.Трохименко

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

<http://bibl.kharkiv.ua>



Проблеми з психічним здоров'ям, на жаль, поширені серед підлітків, складають 16% захворювань і травм у людей віком від 10 до 19 років. Самогубство та депресія є одними з основних причин смерті серед підлітків і навіть можуть призвести до інших проблем, таких як зловживання психоактивними речовинами в майбутньому.

Підлітки стикаються з унікальними труднощами, які можуть суттєво вплинути на їхній психічний стан, включаючи академічний тиск, використання соціальних мереж, знуцання та сімейні проблеми.

**2 березня кожного року** відзначається **Всесвітній день психічного здоров'я підлітків** – нова подія з'явилась у **2020** році за ініціативи американського бренду молодіжного одягу Hollister. Компанія створила проєкт, котрий полягає в допомозі різноманітним організаціям, діяльність яких пов'язана з психічною рівновагою підлітків. Ініціатива була підтримана Міжнародною асоціацією із запобігання самогубствам (IASP) і підтримується багатьма організаціями та особистостями в усьому світі.

**Всесвітній день психічного здоров'я підлітків** спрямований на сприяння психічному здоров'ю як важливому компоненту загального добробуту та заохочення молодих людей звертатися за допомогою, коли вони її потребують. Цей день також надає можливість школам, молодіжним організаціям і громадам об'єднатися, щоб просувати освіту в галузі психічного здоров'я та послуги підтримки для молодих людей.

**Метою Всесвітнього дня психічного здоров'я підлітків** є підвищення обізнаності тінейджерів щодо психічного добробуту та подолання невпевненості у собі за допомогою медитацій, танців, музики, спорту тощо. Ця подія заохочує підлітків спілкуватись між собою у соціальних мережах й демонструвати власний спосіб подолання психологічного дискомфорту.

Вчені довели, що сучасне покоління тінейджерів має найгірше психічне здоров'я, проте більша частина підлітків намагається вести здоровий спосіб життя.

Для сучасних українських підлітків тема психічного здоров'я найбільше обтяжена травмами, що спричинила війна. Це треба враховувати тим, хто поруч з підлітком, системі охорони здоров'я, системі освіти. Побудова системи реабілітації та підтримки дітей у цей складний час та у майбутньому має бути пріоритетом на державному рівні в усіх сферах життєдіяльності.

Крім того, сучасні підлітки хочуть змінювати наш світ на краще, тому ми повинні їм допомогти, зміцнивши їхнє психічне здоров'я.

### Соціологічні дослідження

Ментальне здоров'я людини настільки ж потребує уваги, як і фізичне.

**Міжнародне дослідження про ментальне здоров'я**, проведене в серпні 2023 року в 11 країнах світу, продемонструвало, що підлітки віком 13-15 років є найбільш вразливими до впливу війни в Україні та світових конфліктів. Цю статистику було оприлюднено під час Третього саміту перших леді та джентльменів.

**Мета опитування** – проаналізувати, як люди в різних регіонах світу оцінюють своє ментальне здоров'я та як ставляться до відкритого обговорення проблем у цій сфері. До вибірки увійшли країни, що перебувають у стані війни зараз або мали досвід руйнівних конфліктів чи серйозних потрясінь в минулому.

### Вплив війни на ментальне здоров'я молоді

Дослідження виявило, що війна впливає на людей та змінює їх ставлення до ментального здоров'я. При цьому **найбільший вплив** та вразливість через війну в Україні та світові конфлікти відчують підлітки. Так, в ході **дослідження 50% опитаних у віковій групі 13-15 років** зазначили, що сильно або помірно постраждали від спричиненої росією війни в Україні, та 47% – від світових війн та конфліктів. І це найвищий показник серед усіх вікових груп.

**Найнижчий рівень** свого ментального здоров'я показали молоді люди **віком 18-24 роки**, з рейтингом **6,7** за **10-бальною шкалою**.

Цей показник у **віковій групі 13-17 років** становить **7,64**. А найвищий – **8,32** – у людей віком **75+**.

### Панівні почуття у групі 18-24 років:

- Стрес відчують 56%.
- Пригніченість або сум – 53%
- Виснаження – 45%.

Водночас представники цієї вікової групи є найбільш стійкими та оптимістично налаштованими щодо майбутнього:

- 58% відчули покращення ментального здоров'я за останні три роки;
- 70% очікують покращення ментального здоров'я протягом наступних трьох років.

### Що підтримує молоде покоління

За даними дослідження, *молоді люди віком 13-24 роки менш схильні звертатися до фахівців із питань ментального здоров'я*. Лише кожен другий представник цієї вікової групи (49%) зазначив, що почувається комфортно під час спілкування з фахівцем із ментального здоров'я – і це найменший показник серед усіх опитаних.

Також молоді люди більше, ніж інші, схильні думати, що розмови про ментальне здоров'я:

- соромно – 44%;
- можуть вплинути на репутацію в сім'ї – 38%;
- можуть вплинути на репутацію на роботі – 33%.

Натомість *молодь 18-24 найбільше вірить у взаємодію з іншими людьми, спорт, хобі та подорожі*.

Бути в нормі молоді допомагає:

- проведення часу з іншими людьми – 17%;
- фізичні вправи – 12%;
- хобі та подорожі – по 10%.

Молодь віком 18-24 роки є рушіями змін у сфері ментального здоров'я у суспільстві. Вони більше схильні сприймати людей з порушеннями ментального здоров'я як сильних, сміливих та надихаючих.

**Довідка:** опитування проводилось онлайн з 1 по 24 серпня 2023 року місцевими мовами в 11 країнах: Аргентина, Бразилія, Хорватія, Німеччина, Ізраїль, Японія, Польща, Велика Британія, США, Туреччина та Україна.

Загалом було проведено 11 000 інтерв'ю з респондентами віком від 13 років — по 1 000 інтерв'ю в кожній країні.

Проект від ЮНІСЕФ U-Report спільно з організацією Teenergizer, яка допомагає молодим людям захищати своє здоров'я та реалізовувати права людини, провели опитування щодо психоемоційного стану і самопочуття української молоді. Тенденції, які спостерігаються, насправді доволі невтішні.

Після 24 лютого 2022 емоційний стан більшості молоді (69%) погіршився. Лише 7% респондентів зазначили, що їхній емоційний стан поліпшився, у 7% він не зазнав змін. Не змогли визначитися з відповіддю 17%.



За останній рік 55% молодих українців відчували тривожність, а 25% — пригніченість. Спокійними були 9%.

56% респондентів шукали інформацію та намагалися дізнатися, як саме можна покращити ментальне здоров'я, а 44% не отримували чи не цікавилися такою інформацією.

### Рівень тривожності

Згідно з результатами опитування 51% респондентів зазначили, що час від часу відчувають непереборну тривожність, 21% — що дуже

## Книготерапія = ментальне здоров'я підлітків. Вип.1

часто за останні тижні відчувають сильну тривогу. І лише 18% почувають себе добре й не відчувають психологічного тиску.

### Рівень байдужості до речей, які раніше цікавили

Молодь оцінила свій рівень байдужості до речей, які їх раніше цікавили, у три бали з п'яти. Це означає, що вони відчувають час від часу байдужість до того, що раніше приносило задоволення.

### Рівень стресу та втоми

62% респондентів зазначили, що протягом останніх тижнів стикалися з психологічним тиском чи емоційним пригніченням. На питання: “З ким найбільш комфортно було б поговорити про свій стан?”, 50% опитаних зазначили, що це близькі друзі, ще 40% відповіли, що це психолог, і лише 13% зазначили про найближчих родичів (батьків, сестер/братів).



## Які ресурси використовують щодо підтримки ментального здоров'я?

Щодо поінформованості про проблеми ментального здоров'я та ресурси їх вирішення молодь теж відповіла, що є відносно обізнаною з теми. Середній бал, що відповіли респонденти по своїм відчуттям — 3,3 з 5.



### Як часто звертаються за психологічною допомогою?

55% відповіли, що ніколи не звертались по психологічну допомогу. 32% звертаються по неї, але рідко. 11% респондентів шукають допомоги часто або постійно.



73% молоді відповіли, що потребують більше емоційної чи психологічної підтримки. Тим не менше, тільки 30% респондентів зверталися по психологічну допомогу, а 70% — ні. Водночас 74% молоді з початку війни стали надавати більше емоційної підтримки друзям та близьким.

74% респондентів із тих, хто все ж звертався по допомогу, відвідували сімейного лікаря, психолога чи психотерапевта. Зверталися за порадою до друзів чи однолітків 36%, а до рідних — 28%. 40% молоді шукає порад у блогерів, у соціальних мережах, статтях, тематичних додатках на телефоні чи у чат-ботах.

### Що може покращити емоційний стан молоді?

46% назвали причиною покращення настрою спілкування з людиною, яка підтримає;

39,2% вважають причиною спокою та стабільного емоційного стану покращення безпекової ситуації;

38,8% — покращення фінансового становища.;

28% респондентів назвали причинами покращення емоційного стану особисте життя чи 28,9% роботу, 20% — психологічні консультації, а 19% — спорт.

**Довідка.** У дослідженні взяли участь 3354 респонденти, віком від 14 до 34 років.

На жаль, культура піклування про ментальне здоров'я (особливо, що стосується звернень за психологічною допомогою) в Україні поки тільки формується. В суспільстві залишається велика кількість різноманітних міфів та стереотипів на цю тему.

### Книготерапія як запорука ментального здоров'я підлітків

**Читання** — це важлива частина нашого життя, яка не тільки забезпечує нам інформацію, але і має позитивний вплив на наш розвиток. Багато досліджень довели, що читання впливає на наше психічне здоров'я. Воно сприяє розвитку мисленнєвої діяльності, пам'яті та інтелектуального розвитку. Крім того, читання може бути корисним для людей, які страждають від депресії та інших психічних захворювань. Однак, важливо пам'ятати про вибір правильної книги, яка відповідає нашим потребам та настрою. Тому, читайте та обирайте книги з урахуванням ваших інтересів та настрою, і насолоджуйтесь позитивним впливом читання на ваше психічне здоров'я.

Читання – це процес, який розпочинається від вибору книги у книгарні (сприймання кольорів та символів, сюжетів обкладинки) до сенсорних відчуттів, коли підлітки книжку «оцінюють» своїми руками, перевіряють обкладинки і сторінки на дотик, дослухаються до шелестіння.

Особисті внутрішні потреби впливають на вибір художньої літератури. Наприклад, дитина, якій бракує яскравих емоцій буде вибирати книгу про кольори, сонце, яскраві сюжети. Той хто перебував в ізоляції, має проблеми з комунікацією і самооцінкою – книга про стосунки між однолітками і те середовище, в яких вони можуть розвиватися.

**Книготерапія** – це один з різновидів арт-терапії, який дає змогу психологам ефективно працювати з дітьми.

Під час заняття творчістю дитина розкривається, а герої улюблених книжок стають для неї помічниками у подоланні проблем з реального життя.

Книжка також стає провідником для почуттів, про які дитина не в змозі говорити так, як це вміють дорослі.

### Важливі складові книготерапії:

#### Сюжети

Це алгоритми дій персонажів, які можуть подобатися або не подобатися малим книголюбам.

Під час читання дуже корисно з'ясувати думку дитини. Подобається чи не подобається їй історія? Як вона бачить ситуацію? Як можна було б змінити

історію?

Можна вигадати свій варіант кінцівки – це, з одного боку розвиває уяву, а з іншого – знижує тривогу, бо діти часто моделюють ту ситуацію, яка їх хвилює.

#### Рамки



У сюжетах закладаються рамки поведінки, розуміння доброго і злого. Обговорення сюжету і розставлення акцентів робить дитину зібраною, допомагає їй формувати бажані моделі поведінки, реакцій у певних життєвих ситуаціях.

### Мотивація



Дуже важливе постійне підкріплення читання позитивними емоціями. Це й естетичні, емоційні малюнки, і створення приємного ритуалу, коли сама книжка та процес читання – самостійний чи з батьками – стають зоною комфорту, безпечним місцем для дитини.

Якщо дитина асоціює читання з безпекою, затишком, задоволенням – вона матиме для себе дієвий спосіб подолання стресу.

### Самостійна книготерапія

Сила книготерапії в тому, що батьки можуть практикувати її самостійно. Для цього потрібен правильний підбір книжки, базове розуміння методики та готовність виділяти час для довірливого спілкування й читання з дитиною.

📖 **Оберіть книжку.** Проаналізуйте: якої історії зараз потребує ваша дитина, з якою ситуацією їй треба впоратися.

Можливо, вона стресує у школі або посварилася з другом. А, може, невпевнена у собі й потребує історії, що додасть їй віри у власні сили?

📖 **Оберіть час та місце.** Оптимально, якщо ваше читання відбувається вдома чи в іншому затишному місці – наприклад, в улюбленому парку.

Важливо, щоб у вас було достатньо часу: ви не зможете зануритися в читання, якщо через 20 хвилин треба бігти у справах.

📖 **Почніть із розмови про настрій** дитини й чого вона чекає від читання, від історії, в яку ви збираєтеся зануритись.

*Запитайте, якого кольору настрої дитини? Як би вона його описала?*

📖 **Читайте!** Ви можете робити це разом – або дорослий читає, а дитина в цей час малює ситуацію з книжки чи улюбленого персонажа.

Також ви можете перейти до малювання пізніше, після прочитання історії.

📖 **Обговоріть історію.** Чи подобається вона дитині? Чи схвалює вона вчинки персонажів? На кого з героїв хотіла би бути схожа? А як інакше могла завершитись історія?

Якщо дитина малювала - обговоріть малюнок. Зверніть увагу, які кольори переважають: похмурі чи яскраві, світлі.

📖 **Спитайте про настрій дитини.** Як він змінився в процесі читання і малювання? Якого він тепер кольору? Що дитина візьме з собою з історії, що зможе застосувати в житті?

*Герої улюблених книжок обов'язково будуть з'являтися у її малюнках та іграх. Це добре демонструє переваги читання над мультиками. На відміну від пасивного споживання відео-контенту, читання є активним процесом, що захоплює дитину повністю: і її увагу, і уяву, і розум.*

## Користь від читання

За 6 хвилин читання можна:



знижити стрес  
на 60%



розслабити  
м'язи



уповільнити  
серцебиття

У порівнянні з цими заняттями,  
читання знижує стрес більше на:



68%  
прослуховання  
музики



100%  
чаювання



300%  
прогулянка  
на вулиці



600%  
відеоігри

Читання покращує:



фізичний  
стан



емпатію



ментальне  
здоров'я



### Психологічні поради

Підлітки – вразлива категорія, люди, які гостро потребують внутрішніх опор для розбудови свого внутрішнього й зовнішнього світу. Вони дуже схильні до ризику, проте не завжди відчують небезпеку. Як зазначає сімейна психологиня Світлана Ройз, вони часто перебувають у позиції «будьте зі мною – відпустіть мене».

Як дати підлітку відчуття, що надійний дорослий поруч, і водночас – не тримати? Як уберегти своїх майже-дорослих дітей від небезпек і викликів світу?



Список літератури українських авторів для молодших підлітків, тинейджерів та «молодих дорослих», що...

- 1) показують читачам, що вони не самотні,
- 2) сюжетними засобами розкривають різноманітні досвіди вирішення проблем,
- 3) самі по собі є своєрідним альтернативним / безпечним середовищем для внутрішнього життя підлітка,
- 4) розповідають про ризикований досвід, який краще прожити разом із книжковими персонажами, а не в реальному житті.

«Що нам важливо пам'ятати про підлітків? Це час «пустелі самотності». Там страшно, там пребагато амбівалентних почуттів і станів, їх дуже складно витримати, – пише Світлана Ройз. – Крім агресії, ейфорії, тривоги, підлітковому віку властивий стан «емоційного занулення», нудьги, порожнечі. У здоровому стані ця нудьга змушує нас шукати діяльність, у якій би ми відчували реалізацію. Проте в підлітків нудьгу часто супроводжують нав'язливі думки, незадоволення, злість, нездорова журба. Це стан болісної туги – діти намагаються уникнути її, роблячи дивні й страшні дії».

Одна з порад, які дає Світлана Ройз, стосується **рефлексії**. Слід заохочувати в дітей бажання осмислювати світ і себе й ньому, і тут дуже на часі такі заняття, як сторітелінг (складання історій), написання есеїв, літературні гуртки, читання, курси сценаристики та акторської майстерності. Це все, за словами психологині, працює як психотерапія у складний період дорослішання.

Тож що ж читати підліткам?

**Книжки для молодших підлітків (9–12 років)**

***Про школу та стосунки з однолітками***

1. Оксана Луцшевська, Валентина Вздутьська та ін. Окуляри і кролик-гном (Братське, 2018)
2. Оксана Луцшевська. Скелет без шафи (Ранок, 2019)
3. Марина Павленко. Моя класнюча дівчинка (Wise Bee, 2016)
4. Оля Русіна. Мія і місячне затемнення (ВСЛ, 2019)

***Пригоди, які відволічуть (фантастика, пригоди, фентезі)***

1. Настя Музиченко. Загублені в таборі (Наш Формат, 2020)
2. Таня Малярчук. Мох пох (ВСЛ, 2018)
3. Настя Мельниченко. Що знаходять в Хрулях (Теза, 2019)
4. Настя Мельниченко. Від Хрулів до Зюзюків (Теза 2020)
5. Мія Марченко. Місто Тіней (Наш Формат, 2020)
6. Анастасія Лавренішина. Дрімучий ліс (Фонтан казок, 2018)
7. Володимир Аренєв. Сапієнси (Ранок, 2019)
8. Олександра Орлова. Ключ від всіх дверей (Читаріум, 2021)
9. Наталія Щерба. Часодії у 6 книгах (Школа)

**Книжки для підлітків і «молодих дорослих» (13–17 років)**

***Про школу і стосунки***

1. Галина Ткачук, Оксана Луцшевська, Валентина Вздутьська та ін. Чат для дівчат. Колектив авторів. (ВСЛ, 2016)
2. Валентина Захабура. Лепрекони (ВСЛ, 2019)
3. Ольга Купріян. Щоденник Лоли (Книголав, 2018)
4. Ольга Купріян. Солоні поцілунки (Академія, 2020)
5. Саша Камінська. Не кажи нікому (Ранок, 2019)
6. Анастасія Нікуліна. Сіль для моря, або Білий кит (Vivat, 2017)
7. Анастасія Нікуліна. Згряя (Vivat, 2018)
8. Надя Біла. Крута компанія (Академія, 2017)
9. Оксана Луцшевська. Задзеркалля (ВСЛ, 2016)
10. Наталія Ясіновська. Українка по-американськи (Ранок, 2019)
11. Олена Рижко. Мишоловка (Академія, 2019)
12. Олена Рижко. Дівчина з міста (Академія, 2018)
13. Олена Рижко. Король Даркнету (Академія, 2018)
14. Анастасія Левкова. Старшокласниця. Першокурсниця (ВСЛ, 2017)
15. Оксенія Бурлака. Поцілунок був не останній (Академія, 2020)

### *Пригоди*

1. Володимир Арєнєв. Порох із драконових кісток (АССА, 2018)
2. Володимир Арєнєв. Дитя песиголовців (АССА, 2018)
3. Володимир Арєнєв. Бісова душа, або Заклятий скарб (А-БА-БА-ГА-ЛА-МА-ГА, 2019)
4. Володимир Арєнєв. Заклятий меч, або Голос крові (А-БА-БА-ГА-ЛА-МА-ГА, 2020)
5. Володимир Арєнєв. Душниця (Києво-Могилянська академія, 2014)
6. Олена Рижко. Знає тільки Мару (Академія, 2018)
7. Наталія Довгопол. Шпигунки з притулку «Артеміда» (Vivat, 2020)
8. Наталія Довгопол. Мандрівний цирк сріблястої пані (Vivat, 2021)
9. Наталія Матолінець. Варта у Грі (АССА, 2018)
10. Наталія Матолінець. Варта у Грі. Артефакти Праги (АССА, 2019)
11. Наталія Матолінець. Гессі (Vivat, 2018)
12. Наталія Матолінець. Академія Аматерасу (Vivat, 2019)
13. Сергій Оксенік. Лісом, небом, водою. Книга 1–3 (Смолоскип, 2014)

### *Важливі поради про...*

1. Анна Просветова. 13 ключів до розуміння себе, свого оточення та своїх стосунків (ІРІО, 2020)
2. Настя Мельниченко. #ЯНеБоюсьСказати. Найвідвертіша книжка для підлітків (Фоліо, 2017)
3. Марина Кафтан. Історія брехні. Як ми обманюємося (Портал, 2020)

### **Як підтримати підлітка у кризовій ситуації?**

#### ***Поради психологів для підтримки контакту зі старшими дітьми***

В умовах війни підлітки особливо вразливі. Вони вже достатньо дорослі, щоб розуміти, що відбувається, та ще зовсім не мають досвіду, щоб впоратися зі своїми емоціями та почуттями.

**!** Зберігайте поради від психологів про те, як підтримати дитину:

**◆ Говоріть і слухайте.** Знаходьте час та уважно слухайте розповіді дітей про те, що вони відчувають і думають. Роз'ясніть відомі вам факти та надавайте дітям правдиву інформацію (з урахуванням



вікових особливостей) про ситуацію, в якій опинилася країна в цілому та ваша родина, зокрема.

◆ **Дозвольте емоціям бути.** Розповідайте про свої почуття та поясніть дитині, що боятися, переживати, плакати – це нормально. Проте надалі важливо стабілізуватися і відволіктися буденними справами настільки, наскільки це можливо.

◆ **Плануйте майбутнє.** Мрійте та плануйте разом, обговорюйте з підлітками, що ви зробите одразу, як настане мир. Такі роздуми та розмови надихають і стабілізують.

◆ **Обіймайтеся.** Обіймайте свого підлітка та інших членів сім'ї не менше 8 разів на день. Тактильний контакт вкрай важливий в умовах невизначеності і стресу.

◆ **Подивіться разом улюблені фільми.** Це можна зробити навіть перебуваючи в укритті. Обирайте життєствердні фільми, які дарують надію, обговорюйте побачене. Нагадуйте дитині, що після найтемнішої ночі настає ранок.

◆ **Читайте вголос.** Спільне читання вголос дає відчуття захищеності та спокою. Читайте разом книжку, яку ви вже добре знаєте, або нову, до якої ніяк не доходили руки.

◆ **Хваліть і робіть акценти на досягненнях дитини.** Відмічайте навіть незначні досягнення. Вселяйте підлітку віру у свої сили та пропонуйте підтримку.

◆ **Заохочуйте спілкування дитини з однолітками.** Для більшості підлітків спілкування з друзями є дуже важливим. Сприяйте цьому, розкажіть дитині, як вона може підтримати друзів, яким важко впоратися з емоціями.

◆ **Долучайте підлітків до допомоги іншим.** Але робіть це за умов максимальної безпеки. Розкажіть дитині, як саме можна допомогти, підтримати інших, долучайтеся до допомоги разом з нею. Водночас поясніть дитині, що пріоритетом повинна бути її безпека.

◆ **Будьте уважними до змін у поведінці дитини.** Зверніться за онлайн-консультацією до психолога, якщо стан дитини викликає занепокоєння.

**Пам'ятайте !** Ви незамінна людина в житті дитини. Ви для неї опора та острівець безпеки. Бути такою людиною можливо лише за умови, що ваш ментальний стан залишається стабільним та стійким.

**Сімейні бесіди про психічне здоров'я: поради батькам, щоб дітям було легше ділитися з ними своїми думками та почуттями**

Можливість поділитися з близькими своїми думками та хвилюваннями – це перший крок до збереження душевної рівноваги та психічного здоров'я. Та інколи нелегко буває наважитися розповісти батькам про свої почуття та потреби.

**ПОРАДИ БАТЬКАМ**

Що не завадило б робити батькам, щоб нам було легше ділитися з ними своїми думками та почуттями:

**1. Цікавитися тим, як ми почуваємося**

Батькам слід показувати нам, що вони **підключаються про наше ментальне здоров'я**. Ми, молоді люди, здебільшого приховуємо від батьків наші справжні почуття, але нам важливо, щоб батьки цікавилися, як наші справи. Це зовсім не означає, що батьки мають знати про наше життя геть усе до дрібниць. **Звісно, у нас є і приватне життя**. Але батьки повинні знати, чи все гаразд з їхньою дитиною.

**2. Допомогати нам будувати здорові стосунки між батьками та дітьми**

Доведіть не словом, а ділом, що вам можна довіритися. **Вислуховуйте нас уважно**. Станьте безпечною та надійною гаванню для своєї дитини, аби вона завжди могла на вас покластися. Намагайтеся зрозуміти свою дитину, її спосіб мислення та точку зору. Будьте до неї дружні, адже тільки так вона зможе розкритися та поділитися з вами своїми проблемами.

Не залишайте нас без уваги. Намагайтеся зрозуміти наш психічний стан, зважайте на ознаки душевних проблем і, якщо ви їх помічаєте, розпитуйте нас турботливо та ненав'язливо. **Питайте, чи не потрібна нам допомога**.

Цікавтеся, як наші справи, у такий спосіб, щоб у нас не виникало сумнівів щодо того, чи є ваша цікавість щирою. Щось на кшталт «Ти як сьогодні? Все гаразд?».

### 3. Слухати й намагатися зрозуміти

Батьки мають пам'ятати, що їхня дитина – це окрема особистість зі своєю власною точкою зору. Інколи проблеми підлітків здаються їхнім батькам несерйозними та не вартими уваги, та все ж батькам слід намагатися ставитися до них зі співчуттям.

Слухайте нас, не перериваючи, і намагайтеся побачити речі, про які ми розповідаємо, нашими очима. Спробуйте зрозуміти, що ми переживаємо. З вашої точки зору ситуація може виглядати зовсім не болісною, але проблеми, в яких ви не бачите нічого надзвичайного, можуть лякати нас, адже ми з ними ще ніколи не стикалися.

**І пам'ятайте:** ми не завжди чекаємо від вас поради. Інколи нам хочеться, щоб ви просто уважно слухали, поки ми будемо виливати душу та розповідати про свої тривоги та негаразди.

#### ПОРАДИ ПІДЛІТКАМ

Декілька порад щодо відкритої розмови з батьками.

**1. Не поспішай — подумай над тим, що ти хочеш їм сказати.** Збери думки до купи. Якщо тебе переповнюють емоції, не обов'язково виплескувати їх одразу. Навіть поділившись невеликою часткою своїх почуттів, ти зробиш дуже важливий перший крок, а продовжити можна наступними днями та навіть тижнями, відкриваючи свою душу поступово.

**2. Вибери слухний час і слухний спосіб спілкування.** Дочекайся моменту, коли батьки будуть не зайняті, і почни з того, що тобі необхідно обговорити з ними дещо важливе.

**3. Будь щирим та відкритим.** Якщо ти вже наважився/наважилася на розмову, розмовляй з відкритим серцем. Ти можеш вагатися, чи слід розповідати батькам про свої емоційні та психічні проблеми, можеш побоюватися, що до твоїх проблем не поставляться серйозно, або почуватися дещо ніяково, – все це зрозуміло і цілком нормально, проте слід пам'ятати, що батьки найчастіше хочуть найкращого для своїх дітей.

**4. Будь терплячим, не поспішай розчаровуватися та засмучуватися.** У батьків може виникнути багато питань до тебе. Вони можуть спитати, як довго триває ситуація, про яку ти

## Книготерапія = ментальне здоров'я підлітків. Вип.1

розповів/розповіла, або що вони можуть зробити, щоб допомогти. Будь готовим/готовою до цього і, якщо тебе так завалять питаннями, що тобі знадобиться взяти паузу, просто скажи батькам про це. Не бійся звертатися по допомогу до професійних консультантів. Попроси батьків, щоб вони допомогли тобі записатися до лікаря. Буде цілком нормально, якщо ти попросиш батьків піти разом з тобою до психотерапевта.

*Додаток*

### Проекти й програми підтримки ментального здоров'я молоді

**ПОРУЧ** — спільний проект Міністерства освіти і науки України,

Дитячого фонду  
ООН  
(ЮНІСЕФ),  
Українського  
інституту  
когнітивно-  
поведінкової  
терапії та ГО  
«ВГЦ  
«Волонтер».



**Проект ПОРУЧ** — це **онлайн та очні групи психологічної підтримки для підлітків та батьків**, чиє звичне життя зламала війна. Психологи працюють для того, щоб досвід кожного та кожної не залишився непереборною травмою на все життя.

Психологи ПОРУЧ допомагають не лише підліткам, а й батькам, адже **саме батьки мають не лише дати ради собі, але й підтримувати своїх дітей**. У рамках проекту працюють також групи підтримки для вчителів, які зараз продовжують працювати з дітьми і потребують підтримки. Це непросто, тож зайвої підтримки тут не буває.

[https://poruch.me/?utm\\_source=reffer&utm\\_medium=spilnoteka&utm\\_campaign=spilnoteka](https://poruch.me/?utm_source=reffer&utm_medium=spilnoteka&utm_campaign=spilnoteka) ; а також на сайті МОН України <https://mon.gov.ua/ua/news/v-ukrayini-startuvav-proyekt-psiologichnoyi-pidtrimki-poruch>



Американський бренд Maybelline New York за підтримки фонду UA Mental Help запусив в Україні проєкт Brave Together. Міжнародна ініціатива створена для підтримки ментального здоров'я молоді. Вона працює в більш ніж 20 країнах світу.

Амбасадорами **Brave Together** стали відомі українці — Jerry Heil, Даша Харченко, Olya Shelby, Melovin та герої

війни, актор Нараз Грабар.

**Для чого створили проєкт:**

- підкреслити молоді, що усі психологічні проблеми є важливими;
- зробити психологічну допомогу доступною для кожного (її можна отримати безкоштовно через онлайн-підтримку);
- вміти розпізнавати необхідність психологічної допомоги та підтримувати своїх друзів та близьких в цьому.

Для того, щоб отримати безкоштовну допомогу, необхідно звернутись за номером телефону **0800 331 200** або написати у чат-бот **@mnybravetogether\_bot**

<https://www.maybelline.ua/bravetogether>

**Teenergizer** — це рух, який об'єднав підлітків з регіону Східної Європи та Центральної Азії. Разом ми створюємо світ, в якому кожен підліток може реалізувати свій потенціал. Світ, вільний від дискримінації у всіх його проявах, включаючи сферу ВІЛ. Світ, в якому права всіх підлітків та молоді, особливо дівчаток, не потрібно захищати, тому що вони повністю дотримуються. Унікальність Teenergizer у тому, що проєкти для підлітків придумують та втілюють самі підлітки. Адже ми як ніхто інший знаємо, що нам потрібно!

## Консультація Teenergizer

Онлайн-консультації Teenergizer – початок вирішення твоїх проблем. Тут ти можеш отримати професійну допомогу від психологів та рівних консультантів без осуду й непотрібних порад.

Ми допомагаємо, а не вчимо жити.

Якщо тебе щось турбує, неважливо що – перший секс, булінг в школі або, можливо, ти тільки дізнався про свій ВІЛ-позитивний статус та потребуєш підтримки – пиши нам. Ми на зв'язку!

Пам'ятай, це безкоштовно й анонімно

**Якщо тобі потрібна допомога і ти хочеш поговорити - Не мовчи. Безкоштовно і конфіденційно**

<https://teenergizer.org/consultations/>

**#ЗТОБОЮВСЕОК** – нова кампанія ЮНІСЕФ про ментальне здоров'я

*ЮНІСЕФ разом з молодіжною організацією Teenergizer провели кампанію до місяця ментального здоров'я в Україні*

Кампанія #зтобоювсеок розгорталася за підтримки соціальної відео платформи TikTok. У коротких 10 відео молодь разом з ЮНІСЕФ розповідали, за допомогою яких питань можна зрозуміти природу своїх емоцій та як скерувати думки у конструктивне русло, чому не варто дослухатись до внутрішнього критика і, головне, як вчасна та професійна психологічна допомога може допомогти впоратись з тривогою, негативними емоціями та іншими переживаннями. Більше відео - на сторінці TikTok ЮНІСЕФ Україна [https://www.tiktok.com/@unicef\\_ukraine](https://www.tiktok.com/@unicef_ukraine)

<https://www.unicef.org/ukraine/stories/mental-health-campaign>

Інноваційна програма для молоді UPSHIFT

**UPSHIFT створює умови для втілення найкращих ідей і рішень.**

UPSHIFT – це молодіжна інноваційна програма, яку реалізує Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ). Учасники мають можливість пройти навчання за методологією Human Centered Design, отримати фінансування та згодом перетворити свої ідеї на ефективні проєкти, які приносять користь громадам.

В серпні 2023 року UPSHIFT відзначає 5 років діяльності в Україні. За цей час у програмі взяли участь понад 3 тисячі молодих людей. Усі вони сформували команди, пройшли навчання та

## Книготерапія = ментальне здоров'я підлітків. Вип.1

отримали ресурси на реалізацію своїх ідей. Загалом, апшифтери створили понад 300 суспільно корисних проєктів у наступних сферах: освіта, технології, дозвілля, **ментальне здоров'я, допомога ВПО, підтримка дітей і молоді, інклюзивність, допомога тваринам**, а також гуманітарний сектор.

З 2018 до кінця 2023 року роботи програми в Україні:



**98** – наборів на програму;

**767** – проєктних ідей отримали фінансування для реалізації;

**925** – молодіжних команд взяли участь у програмі.

*UPSHIFT* допомагає молоді повірити у власні сили. Після закінчення програми, багато учасників продовжують діяльність своїх проєктів або створюють нові ініціативи. Адже в *UPSHIFT* вони мають можливість отримати важливі знання та навички: дізнатися, як перейти від ідеї до реалізації, як залучити фінанси, як працювати в команді, як вести документацію та багато іншого. Більше про це розповідають самі учасники *UPSHIFT*:

*“UPSHIFT повністю змінив моє життя, адже тепер я, як майбутній психолог, маю змогу допомагати населенню моєї країни у ці важкі часи. А головне - здобувати практичні навички та розвиватися у своїй сфері ще до закінчення університету, хоч і під супервізією спеціалістів. Я відчуваю себе корисною. Завдяки UPSHIFT я зараз там, де дійсно потрібна. Софія учасниця команди “Едельвейс”. У межах UPSHIFT, надають безоплатну психологічну допомогу всім охочим у Кропивницькому.*

*“Завдяки програмі у моєму житті з'явилося багато позитивних змін, і саме навички, якими ми користуємося щодня, допомагають бути собою! Досвід комунікації, фінансової грамотності, командності та чіткості - це саме те, що необхідно мені для комфорту наразі. UPSHIFT допоміг знайти нових друзів та те оточення, яке намагається допомогти іншим людям почувати себе краще. Богдан учасник команди “Life Start”. У межах UPSHIFT, створили мотиваційний тренінговий табір для підлітків.*

<https://upshiftukraine.org/pro-upshift/>

### Використані електронні ресурси:

**Всесвітній день психічного здоров'я підлітків** [електронний ресурс]:[веб-сайт]. – Назва з екрану: Режим доступу

<https://daytoday.ua/podiya/vsesvitniy-den-psykhichnoho-zdorovia-pidlitkiv/>

**До Всесвітнього дня психічного здоров'я підлітків** [електронний ресурс]:[веб-сайт]. – Назва з екрану: Режим доступу

<https://www.duet.edu.ua/ua/press-center/news/1783>

**Підлітки найвразливіші до впливу війни – результати міжнародного опитування** [електронний ресурс]: HUBZ – інформаційна агенція [веб-сайт]. – Назва з екрану: Режим доступу <https://hubz.ua/news/pidlitky-najvrazlyvishi-do-vplyvu-vijny-rezultaty/>

**Як піклуватися про ментальне здоров'я під час війни, коли ти підліток** [електронний ресурс]:[веб-сайт]. – Назва з екрану: Режим доступу

<https://dyvys.info/2023/12/02/mentalne-zdorovya-pidlitkiv-pid-chas-vijny/>

**Книжка як опора: що читати підліткам** [електронний ресурс]:[веб-сайт]. – Назва з екрану: Режим доступу <https://osvitanova.com.ua/posts/4751-knyzhka-iaak-opora-shcho-chytaty-pidlitkam>

**Книготерапія: як допомогти дитині подолати стрес** / Галина Танай, Ірина Угнівенко [електронний ресурс]: Українська правда.Життя [веб-сайт]. – Назва з екрану: Режим доступу

<https://life.pravda.com.ua/culture/2020/10/14/242649/>

**МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ — ДОСЛІДЖЕННЯ** / ГАННА ШУБІНА [електронний ресурс]: HUBZ Inform [веб-сайт]. – Назва з екрану: Режим доступу <https://hubz.ua/news/mentalne-zdorov-ya-ukrayinskoyi-molodi-doslidzhennya/>

**Сімейні бесіди про психічне здоров'я: що мали б знати твої батьки?** [електронний ресурс]: UNICEF – Україна для кожної дитини [веб-сайт]. – Назва з екрану: Режим доступу

<https://www.unicef.org/ukraine/stories/talking-about-mental-health-home-what-do-you-wish-your-parents-knew>

**Brave Together: в Україні запустили проєкт для безкоштовної підтримки ментального здоров'я молоді** [електронний ресурс]:Наш Київ[веб-сайт]. – Назва з екрану: Режим доступу

<https://nashkiev.ua/life/brave-together-v-ukraini-zapustili-proekt-dlya-bezkoshtovnoi-pidtrimki-mentalnogo-zdorovya-molodi>

<https://nashkiev.ua/life/brave-together-v-ukraini-zapustili-proekt-dlya-bezkoshtovnoi-pidtrimki-mentalnogo-zdorovya-molodi>

**Ментальне здоров'я на першому плані: молодь запрошують долучитися до програми UPSHIFT** [електронний ресурс]:[веб-сайт]. – Назва з екрану: Режим доступу

<https://nus.org.ua/news/mentalne-zdorov-ya-na-pershomu-plani-molod-zaproshuyut-doluchytysya-do-programy-upshift/>

**UPSHIFT в Україні: програма яка 5 років змінює життя молоді на краще** [електронний ресурс]:[веб-сайт]. – Назва з екрану: Режим доступу

<https://www.unicef.org/ukraine/stories/upshift-five-years-innovation-ukraine>



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