

**ЯКОБЧУК Н. О.**

кандидат історичних наук,  
старший науковий співробітник  
відділу педагогічного джерелознавства та біографістики,  
Державна науково-педагогічна бібліотека України  
імені В. О. Сухомлинського,  
м. Київ

### **КНИГА ЯК ЗАСІБ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВОГО СТАНУ ДИТИНИ В УМОВАХ СУЧАСНИХ РЕАЛІЙ УКРАЇНИ**

Як вважав В. О. Сухомлинський, книга відіграє важливу роль у духовному житті дітей, а сам процес читання – є джерелом духовного збагачення особистості [3, с. 193–194]. Ця думка педагога досі не втратила своєї актуальності, адже в умовах сучасного інформаційного суспільства та масштабності цифрових технологій книга залишається у фокусі уваги та пізнавального інтересу людей різного віку. Особливого значення вона набуває у періоди, коли життя людини наповнюють обставини, що викликають важко зборимі емоції, стресові та психологічні стани як-то тривога, занепокоєння, страх, ступор тощо. У травматичних життєвих ситуаціях книга може бути ефективним засобом подолання стресу, особливо у дітей.

Сучасні реалії новітньої історії України змінили життя суспільства. У складних життєвих обставинах, викликаних російсько-українською війною, зростає попит на книги українською мовою, а читачі відзначають, що читання опосередковано дозволяє психологічно розвантажитися, знайти душевну рівновагу, а батьки почали більше читати дітям. У свою чергу діти та підлітки почали звертатися до читання книг різного жанру. Для частини маленьких й дорослих книга стала способом вивчити українську мову або вдосконалити рівень володіння нею. Частина ж книголюбів, через нездоланні життєві обставини воєнного стану, на певний час відмовилися від читання улюблених книг, бо не на часі.

У статті М. Лехової «Чим корисне читання під час війни? Шість головних фактів» знаходимо аргументи фахівців-психологів про цінність книги як «антистресу» для дітей. Серед них такі:

1) *Читання відволікає.* Адже, допомагає абстрагуватися від жахливої реальності, постійного перегляду новин, важких думок і хоч на деякий час забути про війну.

2) *Читання стимулює пізнання.* За допомогою книги дитина пізнає світ, здобуває нові знання, що дозволять робити власні висновки, висловлювати й доводити свою думку, а підлітки зможуть спробувати проаналізувати події сьогодення, свідками яких їм довелося бути сьогодні в Україні.

## **ХІІ Міжнародні і ХХІХ Всеукраїнські педагогічні читання «Василь Сухомлинський у діалозі з сучасністю. Шлях до серця дитини в травматичних ситуаціях життя»**

3) *Читання зберігає психологічне здоров'я.* Час, витрачений на цікаву книжку, допомагає дитині знизити тривожність, відновити внутрішній емоційний ресурс, не думати про невідомість тощо.

4) *Читання додає сил і витримки,* особливо, якщо в центрі сюжету книги – події, схожі на ті, що переживають нині українці. Так, читаючи історичні книги, присвячені світовим війнам, або художній твір про війну, дитина усвідомлює, що жахіття війни закінчуються, не можуть тривати вічно, а люди здатні їх пережити. Тому вона переживає почуття сильнішої емпатії до героїв, може навіть асоціювати себе з ними.

5) *Читання нагадує, що життя триває.* Тобто дитина, яка перебуває у травматичній життєвій ситуації, за допомогою книги може знайти частку нормальності у вирі поруйнованого війною життя. Діти починають усвідомлювати, що життя продовжується і під час війни.

6) *Читання прокачує.* Книга є чи не найпростішим способом навчатися навіть під час тривалого перебування в укриттях. Адже здобуті у важкий для час війни знання обов'язково знадобляться після її закінчення. Читання фахової літератури підвищує мотивацію і стимулює саморозвиток [2].

В умовах травматичного сьогодення України, діти можуть бути особливо вразливі. Тому дуже важливо обрати правильну літературу для читання: відповідно віку, інтересам тощо.

Одним із найважливіших «літературних» засобів комунікації батьків та дітей є казка, яку можна читати в книжці або створювати самому, залучаючи як персонажів улюблені іграшки дитини. Маленького слухача теж варто залучати до творення власної казки. Також психологи радять не відмовляти, якщо діти просять маму, тата чи інших старших родичів прочитати одну й ту саму казку декілька разів. Коли дитина перебуває у стресовій ситуації слід підбирати книги з оптимістичним позитивним сюжетом (про дружбу, родину, народні традиції, героїв, Батьківщину тощо) та щасливим закінченням. Психологи радять уникати читання творів про монстрів, небезпеки, привидів та інших негативних персонажів, щоб не викликати нові, або підсилити уже наявні у читача страхи.

Безперечно ефективними для подолання стресових станів дітей є так звані повчальні або терапевтичні книжки, зміст яких у ненав'язливій, часто ігровій формі допоможе повторити й закріпити знання правил поведінки у різних життєвих ситуаціях під час повітряної тривоги, спілкування із малознайомими людьми, у випадках якщо загубилися чи надовго залишилися самі та ін. Також доцільно читати з дітьми історії та казки морально-етичного змісту.

У цьому контексті безперечно цінність мають казки В. Сухомлинського, адже вони невеликі за обсягом і дають можливість дитині скласти уявлення про загальнолюдські цінності, моральність, гідність, справедливість, безпеку в родині, взаємоповагу, толерантність, відповідальність, емпатію та інші важливі

## **ХІІ Міжнародні і ХХІХ Всеукраїнські педагогічні читання «Василь Сухомлинський у діалозі з сучасністю. Шлях до серця дитини в травматичних ситуаціях життя»**

---

риси людини. Також вони сприяють формуванню національної самосвідомості дитини почуття патріотизму, любові і пошани до Батьківщини, рідних близьких людей, а також старших за віком. Серед таких повчальних казок «Мамине щастя», «Найласкавіші руки», «Бабусина яблуня», «Дідова колиска», «Лелеки прилетіли», «Незнищений камінь», «Сонце заходить», «Верба, мов дівчина золотокоса» тощо [3].

Отже, сучасні події в Україні є важким і раніше невідомим та незнаним викликом для дитини, який вимагає від неї самої та її родини великих зусиль, щоб подолати стрес та навчитися правильно проживати травматичну життєву ситуацію. Формування або зростання пізнавального інтересу до читання книг рідною мовою дасть можливість юному читачу не лише подолати наявні страхи, але й забезпечить здобуття нових знань про оточуючий світ.

### **Список використаних джерел**

1. Заліток Л. Витоки патріотизму за літературною спадщиною Василя Сухомлинського. URL: [https://m.facebook.com/PedpsychNAPN/posts/1217072828359252/?refsrc=deprecated&\\_r](https://m.facebook.com/PedpsychNAPN/posts/1217072828359252/?refsrc=deprecated&_r)
2. Лехова М. Чим корисне читання під час війни? Шість головних фактів. URL: <https://vn.20minut.ua/Podii/chim-korisne-chitannya-pid-chas-viyini-shist-osnovnih-faktiv-11643600.html>
3. Сухомлинський В. О. Вибрані твори в 5 томах. Київ : Радянська школа, 1977. Т. 3. 670 с.
4. Хома Ж. Що читати дітям під час війни або як заспокоїти дитину казкою?. URL: <https://varosh.com.ua/vijna/shho-chytaty-dityam-pid-chas-vijny-abo-yak-zaspokoyity-dytynu-kazkoyu-kolonka-pysmennyczi-zhanny-homy/>

**ЯЦЕНКО В. С.**

*кандидат педагогічних наук,  
старший науковий співробітник,  
старший науковий співробітник відділу  
навчання географії та економіки,  
Інститут педагогіки НАПН України,  
м. Київ*

### **НАВЧАННЯ ТА ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ НА ЗАСАДАХ ПЕДАГОГІКИ ВАСИЛЯ СУХОМЛИНСЬКОГО В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ**

Видатний український педагог Василь Олександрович Сухомлинський (1918 – 1970) залишив прийдешнім поколінням унікальну наукову і художню спадщину. Ці праці до сьогодні є актуальними для учителів і методистів Нової української школи, хоча дехто може зауважити, що вони були написані у минулій історичній епосі. Так, вони були написані дуже давно від