

УДК 373.5.091.33:82"364

DOI: 10.31499/2307-4906.2.2026.362688

## ОСОБЛИВОСТІ ШКІЛЬНОГО ВИВЧЕННЯ ЛІТЕРАТУРИ ПІД ЧАС ВІЙНИ У КОНТЕКСТІ КНИГОТЕРАПІЇ

**Олена Ісаєва**, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри літературознавства та методики викладання зарубіжної літератури, Український державний університет імені Михайла Драгоманова.

ORCID: 0009-0009-3298-2647

E-mail: o.o.isayeva@udu.edu.ua

*У статті розглянуто особливості вивчення літератури в школі під час війни. Звернено увагу на необхідність враховувати психологічний стан школярів, які переживають реалії і наслідки війни. У цьому контексті наголошено на можливостях книготерапії. Визначено мету та завдання читання з терапевтичним ефектом у школі. На основі соціологічних опитувань проаналізовано реальний стан, що відбувається з книгою і читанням українських учнів під час війни. У статті також виокремлено етапи, які проходить читач під час книготерапії. Особливу увагу звернено на ефективні практики книготерапії у школі.*

**Ключові слова:** книготерапія; шкільне вивчення літератури; методика; травма війни; казкотерапія; джорналінг; терапевтичний лист.

## FEATURES OF SCHOOL STUDY OF LITERATURE DURING THE WAR IN THE CONTEXT OF BOOK THERAPY

**Olena Isaieva**, Doctor of Pedagogic Sciences, Professor, Professor at the Department of Literary Studies and Methods of Teaching Foreign Literature, Dragomanov Ukrainian State University.

ORCID: 0009-0009-3298-2647

E-mail: o.o.isayeva@udu.edu.ua

*The article examines the features of studying literature at school during the war. Attention is drawn to the need to consider the psychological state of school children experiencing the realities and consequences of the war, while reading and analyzing the works of art during literature lessons. In this context, the opportunity of book therapy plays a key role. Attention is focused on the need to distinguish between the interrelated phenomena of bibliotherapy and book therapy, which represents a whole range of activities that involve direct reading, as well as further work on a literary text in order to improve an individual psychological state and emotional health.*

*The purpose and objectives of reading with a therapeutic effect at school are determined. Emphasis is placed on the role of mirroring within the context of therapeutic reading in schools. The case when students have the opportunity to transfer (project) the fates or actions taken by literary characters and the problems showcased onto their own internal experiences, fears, obsessive thoughts and emotions. Using sociological surveys, this study analyzes current reading habits and outcomes among Ukrainian school students during the war.*

*Separate attention is paid to the lack of interest in reading among a certain circle of Ukrainians. Based on O. Mykhed's essay «The Alphabet of Pain», we analyze the reasons for this shift in reading and present the author's view as a military writer – one that reaffirms literature's importance even amidst war. The article also highlights the stages that a reader goes through during book therapy (identification; understanding and discussing certain problems/anxiety; intensive search for solutions;*

*forming a new view of oneself and one's own problems/anxiety).*

*Special attention is paid to effective practices of book therapy at school. The essence of such types of work that will have a therapeutic effect, such as fairy tale therapy, journaling and therapeutic writing, is revealed in this study. Examples of individual reading therapeutic writings are provided.*

**Keywords:** *book therapy; school literature study; method; war trauma; fairy tale therapy; journaling; therapeutic writing.*

Вивчення літератури в сучасній школі України відбувається в особливих умовах. Виклик перший і найголовніший, що постав сьогодні перед учителями літератури, це, безумовно – війна, яку переживають усі українці. Що має змінитися у шкільній літературній освіті у зв'язку з цим? Чи здатні уроки літератури покращити психологічний стан школярів, які є, на жаль, свідками цієї жакливої війни і щодня безпосередньо на собі переживають її наслідки? Якщо так, то яким же тоді сьогодні має бути процес вивчення літератури в школі, адже ми всі зараз переживаємо колективну травму, пов'язану з війною, і свідомо чи інтуїтивно шукаємо шлях до зцілення. Як слушно зазначають психологи, зокрема відома психологиня Т. Титаренко, «ніхто поки що не може оцінити реальні масштаби психотравматизації жителів України, спрогнозувати запити на психологічну допомогу різним верствам населення, адже ми всі дуже різні, і способи реагувати на війну, у нас теж різні. У когось дебютують чи загострюються соматичні хвороби, хтось скаржиться на постійну тривожність, пригніченість, впадає в апатію. Спектр діагнозів суттєво збільшується незалежно від того, ходить людина до лікарів чи не ходить. І все це – збої, поламки процесу пристосування до умов життя» [13, с. 13]. Одним із можливих шляхів подолання психологічних наслідків війни може стати *книготерапія*.

Якщо говорити про процес вивчення літератури в школі, то сьогодні, на наш погляд, з метою психологічної підтримки учнів, корегування їхнього психологічного стану доцільно звернути увагу на терапевтичні можливості сучасного уроку літератури.

Те, що вдало дібрана книжка здатна лікувати, знали ще з стародавніх часів. Водночас бібліографи і бібліотекознавці [1; 8], розкриваючи сторінки із історії бібліотерапії, звертають увагу, що можливості читання з метою зцілення почали активно застосовувати при американських шпиталях під час Першої світової війни. А вперше саму дефініцію «бібліотерапія» використав С. Кротерс (Samuel McChord Crosters) у статті «Літературна клініка» 1916 року, описуючи значення бібліотек для відновлення ветеранів цієї війни [1, с. 109].

Вітчизняні дослідниці М. Марценюк і А. Моргун слушно наголошують, що «бібліотерапія є ефективним засобом впливу на особистість з метою стабілізації її емоційно-почуттєвого стану та надання можливості самореалізації у середовищі сучасного світу» [5, с. 72].

Особливо важливої і корисною вона буде для тих, хто перебуває у постійному пролонгованому стресі, відчуває страх, тривожність за своє життя і життя своїх близьких. По суті, це стосується всіх українців, що переживають реалії і наслідки війни, адже, на жаль, на сьогодні для багатьох українців притаманні такі психологічні стани як тривожність, депресія, добровільна соціальна ізоляція, небажання розмовляти, агресія, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) тощо.

Звісно, що особливо під час війни страждають діти і підлітки, травмівний досвід яких є почасти руйнівним для дитячої нестійкої несформованої психіки. Тому сьогодні під час вивчення літератури в школі доцільно звернути увагу на зауваження психологів, що одним із способів «пережити психотравматичну ситуацію є методи, що сприяють переживанню інформації у вигляді метафор, міфів, казок, малювання. Часто такі способи допомагають дітям, які замкнулися у власному горі, розповісти про пережиту трагедію» [11].

Як зазначає бібліотекознавиця Н. Аксьонова, бібліотерапія має три основні напрями: *інституційна* (призначена на лікування пацієнтів у спеціалізованих установах), *клінічна*

(здійснюється психологами у роботі з особами, що мають певні психологічні проблеми) і виховна, що знаходить своє застосування у різних закладах, зокрема освітніх [1, с. 109]. Саме на виховний різновид бібліотерапії, на наш погляд, доцільно звернути особливу увагу, організовуючи процес вивчення літератури в школі. Учителям літератури сьогодні варто прийняти і головний принцип бібліотерапії, на якому наголошує дослідниця: «*допоможи, розвивай, але не зашкодь*» [1, с. 110].

Останнім часом активно досліджується вплив креативної бібліотерапії, що передбачає читання художньої літератури з подальшим творчим самовираженням на основі читання з метою зміцнення. Британські дослідники Г. Редман та Дж. Грін, Г. Дж. Мелендес-Торрес і Е. Бетел поставили за мету експериментально довести позитивний вплив креативної терапії на психічне здоров'я дітей і підлітків 5 до 16 років, які навчаються у звичайних школах Великої Британії [9]. Услід за британською дослідницею у цій галузі Л. Брюстер вони розмежовують бібліотерапію на *бібліотерапію самопомоги*, що передбачає використання специфічної нехудожньої літератури, яку рекомендують лікарі з метою надання практичної допомоги людям з проблемами психічного здоров'я та *креативнубібліотерапію*, що передбачає використання художньої літератури для роботи з окремими особами та групами з метою покращення психічного здоров'я [9]. Проаналізувавши кількісні експериментальні та квазіекспериментальні дані щодо результативності креативної бібліотерапії, дослідники наголошують, що на сьогодні недостатньо переконливих доказів впливу бібліотерапевтичних втручань на школярів, тому існує нагальна потреба в ґрунтовних наукових роботах для визначення діапазону впливу читання художньої літератури на психічне благополуччя дітей [10]. Водночас британські учені підкреслюють, що ретельно дібрана учителями художня література і матеріали для її опрацювання безумовно можуть бути корисними для психічного здоров'я молоді [10]. Цей висновок свідчить на користь розробки специфічної методики вивчення художньої літератури крізь призму терапевтичного ефекту.

Бібліограф Н. Пономаренко акцентує увагу, що поняття бібліотерапії і книготерапії часто ототожнюють, і наголошує, що, хоча це, і взаємопов'язані явища, але їх все ж таки треба розрізняти [8]. Так, «бібліотерапія зазвичай визначається як метод психологічної корекції та лікування через читання спеціально підібраних книг. Вона використовує літературу для покращення психологічного благополуччя та особистісного зростання. Бібліотерапія пов'язана безпосередньо зі змістом книги. Книготерапія передбачає використання читання для поліпшення емоційного стану та психічного здоров'я. Тут йдеться про ширше коло заходів, які можуть включати не тільки читання, але й обговорення прочитаного, аналіз та інші форми інтерактивної взаємодії з літературою» [8].

Вочевидь, що в контексті вивчення літератури в школі, коли відбувається ціла низка прийомів і видів робіт, спрямованих на індивідуальне критичне сприйняття, певну аналітичну діяльність над текстом художнього твору з метою подальшого його інтерпретації у свідомості читача, коректно говорити саме про книготерапію.

За допомогою терапевтичного читання у школі, яке, по суті, виконує функцію своєрідного дзеркала, у реципієнта з'являється можливість перенести (спроєктувати) долі, вчинки літературних персонажів, проблеми художнього твору на власні внутрішні переживання, страхи, нав'язливі думки й емоції. Метою такого читання може стати сприйняття художнього твору і переживання власних емоцій, спогадів, хай навіть негативних, уже в безпечних умовах, коли нічого не загрожує. Як слушно зазначає українська психологиня О. Рихальська, важливо «показати при спогадах про емоційну травму, що можна відчувати не тільки жах, а й почуття безпеки. Повтори таких дій поступово знецінюють травму, спогади втрачають гостроту та яскравість, що дає змогу звільнитися від неї» [11].

**Метою** даного дослідження є теоретично обґрунтувати можливості вивчення літератури в школі крізь призму книготерапії і запропонувати ефективні практики читання та

опрацювання художніх творів на уроках літератури, що сприятимуть покращенню психологічного стану і емоційного здоров'я сучасних українських учнів.

**Завдання** даної наукової розвідки: проаналізувати соціологічні дослідження, що розкривають вплив повномасштабної війни на стан читання сучасного українця; дослідити можливості та завдання книготерапії у процесі шкільного вивчення літератури як способу подолання психологічних наслідків повномасштабної війни; визначити ефективні види і прийоми робіт, що забезпечують ефект зцілення під час читання та опрацювання художнього твору.

Пропонуючи сьогодні на уроках літератури певні практики книготерапії, учителю необхідно дослідити *реальний стан, що відбувається з книгою і читанням під час війни*, чи змінилися читацькі уподобання сучасних українських учнів. Щоб дати відповіді на ці питання, звернемося до соціологічних досліджень, присвячених цій темі. Так, доцільно проаналізувати результати онлайн-опитування «*Практики читання під час війни*», проведеного у квітні 2023 року у різних регіонах України (крім населених пунктів на тимчасово непідконтрольних територіях України), здійсненого на замовлення Українського інституту майбутнього, в якому взяло участь 1200 респондентів. Зокрема 39% з усіх респондентів зазначили, що у перші місяці повномасштабного вторгнення зовсім не читали книжок; 18% учасників опитування вказали, що їх практики читання книг не змінилися, 17% – що війна змусила їх читати більше (або почати читати), 15% – зрідка відкривали улюблені книжки з метою стабілізації психіки, 6% – продовжили читати професійну літературу, 5% – змінили тематику/напрямок читання [4]. Важливо, що 49% респондентів зазначали, що читання – це спосіб зберегти себе, особливо під час війни, ще 42% – читання вчить ухвалювати кращі рішення, навіть у тяжких обставинах, тому необхідно розвивати цю навичку, при тому 24% учасників опитування відмічали, що читання української літератури – форма спротиву, 21% – читання і купівля книжок є формою економічної підтримки української культури. При цьому 27% опитаних зазначали, що під час війни не до книжок та довгих текстів [4].

Заслуговує на увагу ще одне опитування «*Читання під час війни*», проведене серед бібліотекарів Полтавської, Дніпропетровської та Харківської областей на початку 2025 року [14]. Результати цього дослідження фіксують терапевтичний ефект читання під час війни. Зокрема, 60% опитаних бібліотекарів відзначили, що люди стали читати більше; 73% опитаних помітили позитивний вплив книг на емоційний стан читачів. Бібліотекари засвідчують зростання інтересу до історичної, психологічної літератури та книжок про війну [14].

Безумовно, дуже важливо правильно підбирати книжку до певного стану душі, до певної ситуації, яка потребує вирішення. І цю місію доцільно взяти на себе учителю літератури. Знаючи особливості своїх учнів, проблеми, які їх хвилюють найбільше, за допомогою рекомендованих списків літератури, власного блогу про читання або просто у ході дружньої бесіди педагог може зорієнтувати школярів, допомогти їм обрати саме ту книжку, яка матиме терапевтичний ефект. Отже, знайти і прочитати саме ту книжку, яка у певній ситуації принесе справжню користь, матиме ефект зцілення/вирішення проблеми – це важливе завдання книготерапії.

Значення правильно обраної книжки підтверджують і дослідження. Так, наприклад, бібліотерапевт та ведуча «BBC Culture» Г. Андерсон, розкриваючи чудодійну силу читання, звертає увагу на цікаве дослідження 2014 року, що продемонструвало, як читання роману Дж. Роллінг «Гаррі Поттер» сприяло більш позитивному ставленню молодих британців та італійців до маргінальних груп населення, зокрема до біженців [2].

Водночас, слід звернути увагу і на той факт, що після початку повномасштабної війни збільшилася кількість і тих, хто не читає, не бачить у цьому сенсу, не відчуває такої потреби. Навіть з'явився неологізм: «*нечитун*». На платформі Всеукраїнської програми ментального здоров'я ініціативою Олени Зеленської «*Ти як?*» це читацьке явище пояснюється як «стан

книжкового вигорання або тривалої відсутності бажання читати, коли навіть улюблені книги стають нецікавими, а процес читання вимагає надмірних зусиль» [7].

Цікавим досвідом, як повернутися до звички читати, на який доцільно звернути увагу українським учителям літератури, ділиться сучасний письменник, культуролог, наразі військовий *Олександр Михед* в есеї «*Абетка болю: як я знову вчився читати*» [6]. Цей текст розпочинається з доволі контраверсійної тези: «*Література не рятує*» [6], яка уже сама по собі привертає увагу. Письменник аргументує: оскільки література не може повернути життя людині, врятувати її від війни, то і сенсу в ній начебто небагато, тому й витратити час на неї не варто. «*Якщо попередній досвід читання не вберіг ні мене, ні мою родину, то як нас можуть захистити знання, здобуті завдяки читанню сьогодні?*» – слушно резюмує О. Михед [6]. Що ж повертає віру в силу літератури, на думку письменника? Звернімо увагу на такі тези автора:

- «*Віру в силу літератури повертає страх російських окупантів перед нашими книжками і культурою загалом. На окупованих територіях вони перш за все називають населені пункти на російський манір, відновлюють радянські символи та влаштовують зачистку бібліотек. Вишукують «шкідливі» книги, ніби ті становлять таку саму небезпеку, як і «підривні елементи» з плоті й крові.*

- «*Віру в силу літератури повертає відчуття зв'язку з поколіннями українських письменників та письменниць, які вже зустрічалися з тим самим ворогом і проходили крізь те саме пекло. Моя література завдячує їм.*

- «*Література не веде бойових дій, але письменники пішли на війну і боронять країну. Водночас захисники і захисниці, які до цього не пробували писати, артикулюють свій досвід у текстах.*

- «*Література – один з інструментів того, щоб прожити нами, наша злість, жах досвіду, через який проходить сучасна Україна, ставали колективною пам'яттю.*

- «*Література робить так, щоби з кількістю трагедій, які й далі відбуваються – Буча, Маріуполь, Ізюм, Дніпро, Бровари, – щоби з кожною викритою новою катівнею чи масовим похованням наше сприйняття не мутніло. Наша лють не вибухала й залишалася гострою» [6].*

Обговорення даних тез на уроці може набути книготерапевтичного ефекту, адже спонукає до глибоких роздумів, розповідей про свій власний досвід читання/нечитунства під час повномасштабної війни, пошуку рішень із ситуацій, що склалися. Так поступово можемо підвести учнів до осмислення головного питання, яке звучить в есеї О. Михеда: «чи здатна література врятувати?». Користуючись можливістю кільцевої композиції, свій есеї письменник завершує так: «*Мені все це складно читати. Але без можливості писати і фіксувати жах повномасштабного вторгнення мене б тут не було. Література не рятує, крім*» [6]. Це незакінчене речення кожен із школярів може і має чесно і відверто завершити сам для себе. У цьому і буде полягати ефект зцілення під час даного уроку.

Серед завдань *книготерапії* під час вивчення літератури в школі доцільно наголосити на таких:

- сприяти кращому пізнанню себе і світу через читання,
- надати психологічну підтримку у ці надскладні часи, які переживає наше суспільство;
- допомогти впоратися із різноманітними негативними психологічними станами, притаманними сучасним українцям;
- розвинути навички соціальної взаємодії;
- формувати емоційний інтелект учнів.

На наш погляд, необхідно виокремити певні *етапи*, які проходить читач під час *книготерапії*:

- етап ототожнення себе з літературним персонажем/перенос проблем, порушених у художньому творі, на проблеми власного життя. Тут діє так званий «принцип дзеркала», ефект умовного перенесення у наративний світ художнього тексту, коли літературний твір стає певним каталізатором вираження особистісних переживань/проблем/тривоги читача;

- етап осмислення і проговорювання визначених проблем/тривоги;
- етап інтенсивного пошуку рішень;
- етап формування нового погляду на себе і власні проблеми/тривоги.

Звернімо увагу на деякі *ефективні практики книготерапії*, які доцільно застосувати під час вивчення літератури в школі.

Оскільки в шкільних курсах літератури (української, зарубіжної, інтегрованого) у 5 класі чільне місце посідає вивчення народних і літературних казок, то варто звернути увагу на можливість *казкотерапії* як одного із різновидів книготерапії. В основі казкотерапії – спеціально організована робота з казкою, спрямована на допомогу у вирішенні конфліктів (як внутрішніх, так і зовнішніх), подоланні страхів і тривоги. Українська психологиня О. Василевська слушно наголошує, що «казки в символічній, образній формі розповідають про головні етапи становлення особистості. Готують людину до проживання кризових ситуацій. Казки надають можливість виявити внутрішні конфлікти, особливості життєдіяльності людини. Та ефективно допомагають при особистісних проблемах різним віковим категоріям», вони можуть бути особливо дієвими, коли необхідно вирішити проблеми конфронтації» [3, с. 35].

Як зазначає вітчизняний дослідник В. Солодухов, головною метою казкотерапії є надання психологічної допомоги особистості у різноманітних складних ситуаціях. Тут на допомогу приходять такі ідеї казкотерапії як:

- усвідомлення своїх можливостей і цінностей власного життя;
- розуміння причинно-наслідкових зв'язків подій та вчинків;
- усвідомлена творча взаємодія з оточуючим світом;
- внутрішнє відчуття сили і гармонії [12, с. 207].

При цьому В. Солодухов акцентує увагу, що казковий сюжет допомагає переключити незадоволення людини з зовнішніх життєвих обставин, які вона не приймає, на проблеми, які описуються в казці, і цим самим сприяє усвідомленню нею необхідності прийняття відповідальності за власне життя на себе. Тобто «на прикладі героїв казки людина осмислює власне життя. Впливаючи на свідомість та підсвідомість, казка може допомогти їй визначити вірний шлях розв'язання власних проблем. Проектуючи вчинок героя казки на сучасне життя, змінюючи своє мислення і поведінку, людина може вибрати вірний шлях особистісного розвитку» [12, с. 202].

Отже, як зазначають психологи, читання і обговорення казок, подальша робота з казкою здатна допомогти осмислити і подолати різні проблеми та скорегувати подальшу поведінку людини.

Доцільно звернути увагу на окремі *традиційні прийоми казкотерапії*:

- індивідуальне і колективне читання і переказування казки;
- колективне обговорення сюжету і характерів головних персонажів;
- використання різноманітних творчих робіт на основі прочитаної казки (створення ілюстрацій, скрапбукінгу, кардмейкінгу тощо);
- інсценізація казки;
- переписування чи дописування фіналу твору;
- колективне створення власної казки з терапевтичним ефектом.

Ще однією цікавою й ефективною практикою книготерапії може стати *джорналінг* (ведення журналу). У контексті вивчення літературних курсів можемо говорити, що мова йде про ведення особистого читацького щоденника. Цей традиційний в методиці викладання літератури вид діяльності сьогодні переживає своє «нове дихання» і трансформується у

щоденне записування думок, емоцій, настроїв і почуттів, які виникають по ходу прочитання художнього твору. Але якщо традиційний читацький щоденник, зазвичай, більше зосереджений на аналізі сюжету твору, характерів і вчинків літературних персонажів, то джорналінг, перше за все, спрямований на самоспостереження і самоаналіз стану читача, який сприймає цей твір. Практика джорналінгу може мати терапевтичний ефект, якщо фіксувати спостереження, які ситуації/події/вчинки, представлені у творі, викликали тривожні думки чи спогади, можливо, стали тригером, які емоції виникли у цей момент і що саме їх спонукало, які особистісні відкриття (інсайти) були отримані, які можливі способи вирішення проблеми виникли тощо.

Така практика може допомогти читачу, осмислюючи художній твір, перебуваючи у безпечних умовах, опанувавши власні тривожні спогади, у письмовому вигляді так би мовити виплеснути негативні емоції і почуття, переглянути їх і опанувати отриману психологічну травму.

Як на ще одну ефективну практику книготерапії доцільно звернути увагу на *написання терапевтичного листа до себе* на основі прочитаної книги. Це спосіб виказування на папері (екрані комп'ютера/гаджета) своїх емоцій і думок з метою зняття стресу, покращення свого психологічного стану. Терапевтичний лист як дзеркало, що дозволяє нам роздивитися себе, свої почуття, тригери, стійкі емоційні реакції, моделі (патерни) і краще зрозуміти себе, усвідомити власні тривоги, бажання і дії.

У процесі вивчення літератури в школі можемо запропонувати учням такі різновиди терапевтичного листа до себе як автоматичний і лист з майбутнього.

Особливість *автоматичного листа* полягає у тому, що треба записати все, що спадає на думку після прочитання, тобто наче «вивільнити», виплеснути назовні свої почуття і роздуми. Пропонуючи цю практику, важливо наголосити учням на необхідності бути максимально відвертим із собою, нічого не коректувати і не приховувати, адже мета такого листа звільнитися від негативних емоцій, пережитого болю чи травми. Слід також увиразнити школярам важливість подальших рефлексій, адже проведений самоаналіз такого доволі хаотичного перебігу думок обов'язково сприятиме кращому самопізнанню, увиразненню того, на що у подальшому потрібно звернути особливу увагу.

Для унаочнення ефективності цієї практики наведемо фрагменти з окремих автоматичних листів учнів.

*Орина Х.* (фрагмент терапевтичного листа на основі оповідання Р. Бредбері «Усмішка»):  
*«Як хлопчик Том у «Усмішці», я хочу зберегти у серці цей маленький клаптик світла. Бо навіть якщо світ навколо сповнений темряви, усмішка – це доказ, що ми ще можемо любити, мріяти, жити. Ми бачимо біль, але все одно віримо у мирне небо, у сміх дітей без страху, у спокій, який обов'язково повернеться. Я хочу нагадати собі, що кожен день – це вже крок до відновлення. Що навіть серед руїн можна знайти квітку, промінь, дотик добра. І що моя усмішка, хай навіть крізь сльози, – це маленький жест спротиву зневірі. Одного дня все стане на свої місця. І коли прийде тиша – справжня, мирна – я згадаю цей лист і зрозумію, що не дарма вірила.*

*З теплом і вірою, дівчинка, яка зберігає усмішку навіть серед руїн».*

*Ксенія Д.* (фрагмент терапевтичного листа на основі роману Ж. Верна «Діти капітана Гранта»):

*«Цей лист – нагадування про те, що кожна буря має кінець. І навіть коли все здається втраченим, десь попереду існує берег – як та земля, де, можливо, чекає твій власний «капітан Грант» – символ того, що ти шукаєш у житті: мету, гармонію, відчуття свого місця серед людей. (...)*

*Може, життя – це теж експедиція, де ти – і Роберт, який мріє, і Марі, яка підтримує, і навіть Паганель, що сміється над власними помилкам. Кожен із них – частинка тебе. І кожна з них потрібна, щоб не втратити напрямок».*

Ще один різновид терапевтичного листа, який можна запропонувати школярам, переважно старшокласникам, це *лист із майбутнього*. Особливість такого листа полягає у тому, що читач на основі прочитаної книги звертається до себе із уявного майбутнього, коли всі труднощі і проблеми уже позаду, коли немає тривоги, болі, пережитої травми тощо. Наведемо фрагмент листа з майбутнього.

Юлія С. (фрагмент терапевтичного листа на основі роману Р. Бредбері «Кульбабове вино»): «Я пам'ятаю тебе досить лякливою та вразливою. Маю надію, що це вже в минулому і більшість страхів подолано. Саме вони наші найбільший ворог, вони з'їдять тебе живцем та позбавлять радощів у житті, якщо ти нарешті не змінити це. Та все ж я думаю, що певні ситуації вже мали б тебе цьому навчити. Що там з коробочкою спогадів? Вона вже повна? Плануєш тримати нову? Я навіть не можу уявити, скільки там вже неймовірних речей з власною історією чудових днів. Бережи її, як зіницю ока, адже це частинка тебе, які ніхто не зможе повернути в разі чого. Спогади та важливі речі формують нас зсередини, на даючи можливості забути найголовніше – любов, радість, світло... Не втрачай цього ніколи! І якщо внутрішнього ресурсу ніяк не роздобути, то повернися до «Кульбабового вина» – воно розрадить».

Отже, на сьогодні можемо констатувати, що для травмованих війною українських школярів вивчення літератури здатне стати важливою психологічною підтримкою. На основі прочитаних творів, перебуваючи у безпечних умовах, учні можуть осмислити власні страхи, проговорити отримані травми, знайти свій шлях до зцілення. Особливого значення під час шкільного вивчення літературних курсів набуває терапевтичне читання, коли в учнів з'являється можливість, наче в дзеркалі, так би мовити перенести долі літературних персонажів, події, описані у художнього твору, на власні внутрішні страхи і тривоги, осмислити причини їх появи та скорегувати свої негативні думки, почуття і емоції. Книготерапевтичний ефект уроків літератури доцільно зреалізувати за допомогою застосування різноманітних видів робіт, серед яких ефективними можуть бути казкотерапія, джорналінг, написання терапевтичного листа тощо.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в системному аналізі впливу війни на психіку сучасних українських учнів, подальшому визначенні терапевтичних можливостей шкільної літературної освіти, у розробленні спеціальної методики вивчення художнього твору у школі з метою подолання психотравм свідка війни.

**Конфлікт інтересів.** Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів.

**Фінансування дослідження.** Дослідження не отримувало зовнішнього фінансування.

**Доступність даних.** Дослідження не передбачало використання окремих наборів даних.

**Використання засобів штучного інтелекту (ШІ).** Під час підготовки цієї роботи автор не використовував інструменти штучного інтелекту.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аксьонова Н. Бібліотерапія як напрям бібліотек в умовах російсько-української війни. *Наукові праці Національної бібліотеки України імені В. І. Вернадського*. 2022. Вип. 64. С. 107–118. DOI: <https://doi.org/10.15407/np.64.107>.
2. Андерсон Г. Чудодійна сила книготерапії. URL: [https://www.bbc.com/ukrainian/vert\\_cul/2016/02/160205\\_vert\\_cul\\_can\\_you\\_read\\_yourself\\_happy\\_vr](https://www.bbc.com/ukrainian/vert_cul/2016/02/160205_vert_cul_can_you_read_yourself_happy_vr).
3. Василевська О. І. Казкотерапія як засіб психолого-педагогічного впливу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12 «Психологічні науки»*. 2012. Вип. 39 (63). С. 30–36.
4. Звіт за результатами онлайн-опитування «Практики читання під час війни». 2023. URL: <https://news.uifuture.org/zvit-za-rezultatami-onlayn-opituvan/>.

5. Марценюк М. О., Моргун А. В. Бібліотерапія як сучасна форма психотерапевтичної діяльності. *Освіта і наука*. 2021. № 1(30). С. 72–77. URL: <http://dSPACE-s.msu.edu.ua:8080/handle/123456789/8249>.
6. Мухед О. Абетка болю: як я знову вчився читати. *Онлайн-антологія: Воєнний стан*. 2023. URL: <https://www.meridiancz.com/blog/oleksandr-mykhed-abetka-boliu-ia-ia-znovu-vchysia-chytaty/>.
7. Нечитун та (не)фантастичні причини, чому він з'являється. *Програма ментального здоров'я|Ти як?*. URL: <https://howareu.com/materials/nechytun-ta-fantastychni-prychyny-chomu-vin-zivliaietsia>.
8. Пономаренко Н. П. Книга як ліки. URL: <https://cbs.poltava.ua/index.php/bibliotechnomu-fakhivtsiu/9582-kniga-yak-lyki>.
9. Redman H., Melendez-Torres G. J., Bethel A. et al. The impact of school-based creative bibliotherapy interventions on child and adolescent mental health: a systematic review and realist synthesis protocol. *Syst Rev*. 2024. 13, 86. DOI: <https://doi.org/10.1186/s13643-024-02482-8>.
10. Redman H., Mutanda D., Bethel A., Miller R., Melendez-Torres G. J., Green J. Does Creative Bibliotherapy delivered in schools improve mental health-related outcomes for 5–16 year olds? A systematic review. *Arts & Health*. 2025. P. 1–23. DOI: <https://doi.org/10.1080/17533015.2025.2599866>.
11. Рихальська О. Чому українські діти травмовані назавжди, як їм можуть допомогти батьки та психологи. URL: <https://weukraine.tv/blog/chomu-ukrayinski-dity-travmovani-nazavzhdy-yak-yim-mozhut-dopomogty-batky-ta-psychology/>.
12. Солодухов В. Л. Значення казки в процесі навчання і виховання молодших школярів. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2015. Вип. 51. С. 200–210. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu\\_psykhol\\_2015\\_51\\_21](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2015_51_21).
13. Титаренко Т. Т. Відновлення особистості після травматизації: технологічний підхід. *Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій*: практ. посіб. Кропивницький, 2019. С. 9–49.
14. *Читання під час війни: бібліотечні реалії і виклики*. 2025. URL: <https://drive.google.com/file/d/1mgKty6iuJNBBN-ueRSxK6SEnmL3xumm/view>.

## REFERENCES

1. Aksonova, N. (2022). Biblioterapiia yak napriam bibliotek v umovakh rosiisko-ukrainskoi viiny. *Naukovi pratsi Natsionalnoi biblioteki Ukrainy imeni V. I. Vernadskoho*, 64, 107–118. DOI: <https://doi.org/10.15407/np.64.107> [in Ukrainian].
2. Anderson, H. *Chudodiina syla knyhoterapii*. URL: [https://www.bbc.com/ukrainian/vert\\_cul/2016/02/160205\\_vert\\_cul\\_can\\_you\\_read\\_yourself\\_happy\\_vp](https://www.bbc.com/ukrainian/vert_cul/2016/02/160205_vert_cul_can_you_read_yourself_happy_vp) [in Ukrainian].
3. Vasylevska, O. I. (2012). Kazkoterapiia yak zasib psykholoho-pedahohichnoho vplyvu. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia 12 «Psykholohichni nauky»*, 39 (63), 30–36 [in Ukrainian].
4. Zvit za rezultatamy onlain-opytuvannia «Praktyky chytannia pid chas viiny». (2023). URL: <https://news.uifuture.org/zvit-za-rezultatami-onlayn-opituvan/> [in Ukrainian].
5. Martseniuk, M. O., Morhun A. V. (2021). Biblioterapiia yak suchasna forma psykhoterapevtychnoi diialnosti. *Osvita i nauka*, 1, 72–77. URL: <http://dSPACE-s.msu.edu.ua:8080/handle/123456789/8249> [in Ukrainian].
6. Mykhed, O. (2023). Abetka boliu: yak ya znovu vchysia chytaty. *Onlain-antolohiia: Voiennyi stan*. URL: <https://www.meridiancz.com/blog/oleksandr-mykhed-abetka-boliu-ia-ia-znovu-vchysia-chytaty/> [in Ukrainian].
7. Nechytun ta (ne)fantastychni prychyny, chomu vin zivliaietsia. *Prohrama mentalnoho zdorovia| Ty yak?*. URL: <https://howareu.com/materials/nechytun-ta-fantastychni-prychyny-chomu-vin-zivliaietsia> [in Ukrainian].
8. Ponomarenko, N. P. *Knyha yak lyky*. URL: <https://cbs.poltava.ua/index.php/bibliotechnomu-fakhivtsiu/9582-kniga-yak-lyki> [in Ukrainian].
9. Redman, H., Melendez-Torres, G. J., Bethel, A. et al. (2024). The impact of school-based creative bibliotherapy interventions on child and adolescent mental health: a systematic review and realist synthesis protocol. *Syst Rev*, 13, 86. DOI: <https://doi.org/10.1186/s13643-024-02482-8>.

10. Redman, H., Mutanda, D., Bethel, A., Miller, R., Melendez-Torres, G. J., & Green, J. (2025). Does Creative Bibliotherapy delivered in schools improve mental health-related outcomes for 5–16 year olds? A systematic review. *Arts & Health*, 1–23. DOI: <https://doi.org/10.1080/17533015.2025.2599866>
11. Rykhalska, O. Chomu ukraïnski dity travmovani nazavzhdy, yak yim mozhut dopomohty batky ta psykholohy. URL: <https://weukraine.tv/blog/chomu-ukrayinski-dity-travmovani-nazavzhdy-yak-yim-mozhut-dopomogty-batky-ta-psykholohy/> [in Ukrainian].
12. Solodukhov, V. L. (2015). Znachennia kazky v protsesi navchannia i vykhovannia molodshykh shkoliariv. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni H. S. Skovorody. Psykholohiia*, 51, 200–210. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu\\_psykhol\\_2015\\_51\\_21](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2015_51_21) [in Ukrainian].
13. Tytarenko, T. T. (2019). Vidnovlennia osobystosti pislia travmatyzatsii: tekhnolohichni pidkhid. *Sotsialno-psykholohichni tekhnolohii vidnovlennia osobystosti pislia travmatychnykh podii: prakt. Kropyvnytskyi*, 9–49 [in Ukrainian].
14. Chytannia pid chas viiny: bibliotechni realii i vyklyky. (2025). URL: <https://drive.google.com/file/d/1mgKty6iuJNBBN-ueRSxK6SENmL3xumm/view> [in Ukrainian].

*Стаття надійшла до редакції 08.04.2026 р.*

*Прийнята до друку 04.05.2026 р.*

*Опубліковано 26.05.2026 р.*