

**Миколаївська обласна  
бібліотека для дітей**

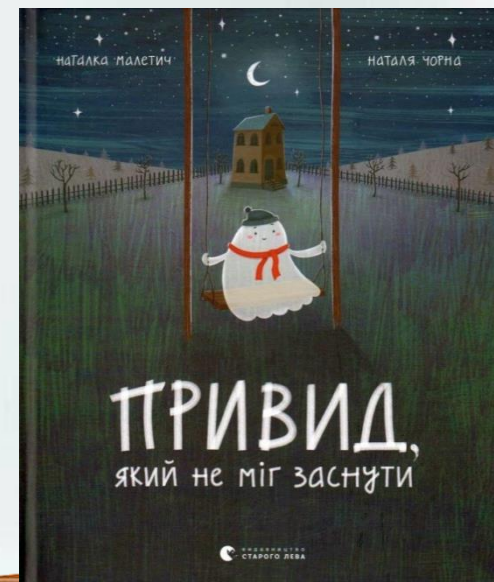
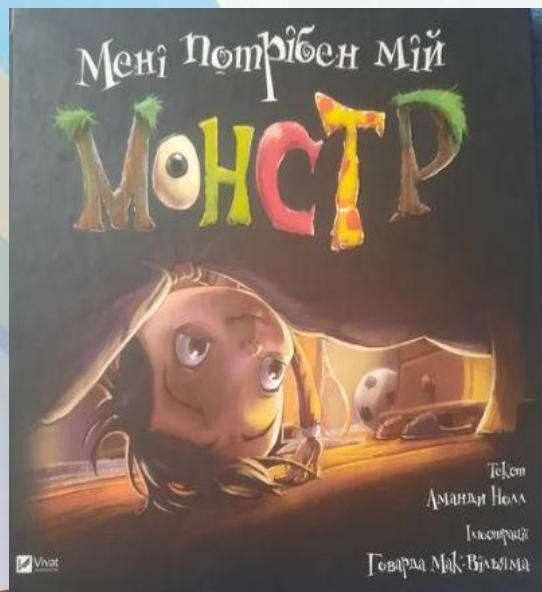
# **КНИЖКОВИЙ АНТИДЕПРЕСАНТ**



**Огляд книжок, що допомагають  
дітям та їх батькам справлятися  
з життєвими, психологічними  
труднощами й надають підтримку**

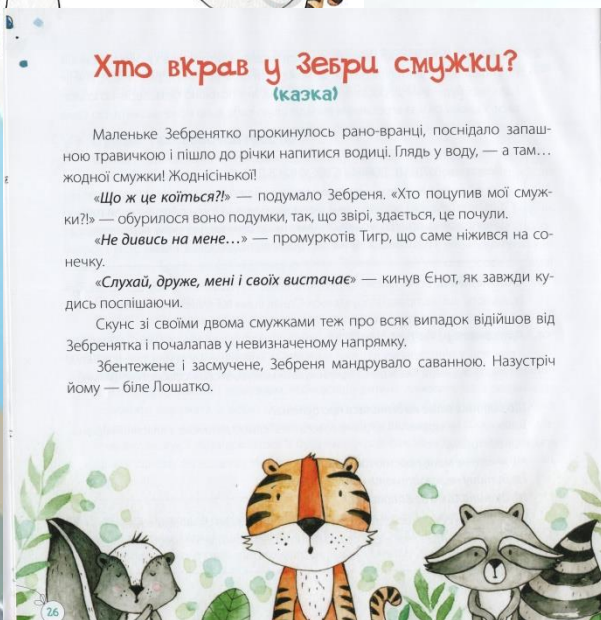


## Книги для дітей дошкільного віку та учнів 1-4 класів





**Буділова, Г. Хто вкрав у зебри смужки? Чарівні казки з терапевтичним ефектом / Г. Буділова ; передм. Ю. Мірошниченко ; худож. А. Лобанова. – Харків : Основа, 2019. – 48 с. : іл.**



Невелика збірка чарівних та сучасних казок для спільного читання з батьками.

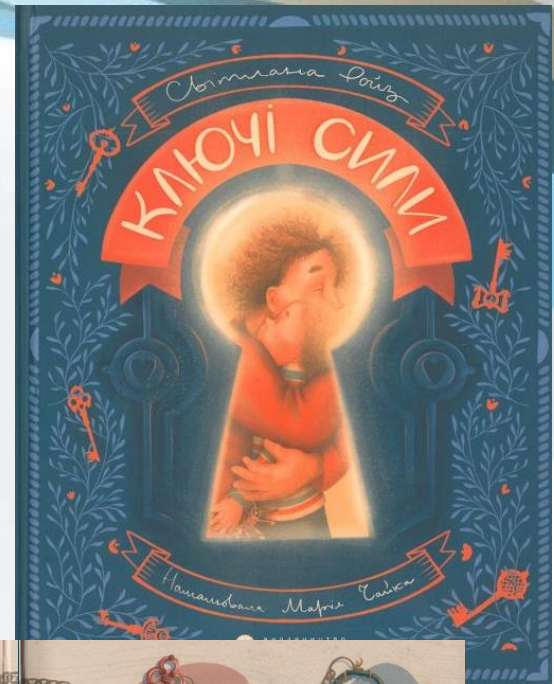
На сторінках цього видання розмістилося чотири історії, що висвітлюють такі важливі питання, як дитячі страхи, булінг, життя та смерть, відмінність між хлопчиками і дівчатами, як розкрити власний талант.

І це далеко не повний перелік!

**Ройз, С. Ключі сили / С. Ройз ; худож.  
М. Чайка. – Львів : Вид-во Старого  
Лева, 2023. – 71 с. : іл.**

Книжка відомої української психологині  
й письменниці для вдумливого  
читання батьків з дітьми.

Світлана Ройз запрошує до світу емоцій й  
розповідає на зрозумілих прикладах із життя  
героїв книжки, аби читачі краще  
пропрацювали свої емоції.





**Стус, Т. Таємні історії маленьких і великих перемог : оповідання та казкові історії з терапевтичним ефектом / Т. Стус ; іл. М. Кошулінської. – Київ : Книголав, 2023. – 88 с.**

Вражаюча збірка оповідань з терапевтичним ефектом, які розповідають про досвід дітей, що пережили події й продовжують бути свідками російсько-української війни. В оповіданнях обережно та дотепно описуються теми, пов'язані з втратою дому, переїздом, адаптацією, емоційними переживаннями, агресією, сумом за рідними речами, мінною безпекою, сприйняттям інвалідності або загибеллю воїнів, очікуванням Перемоги.



**Луцевська, О. Втеча / О. Луцевська ;  
худож. О. Сова. – Київ : Грані-Т, 2011.  
– 24 с. : іл.**

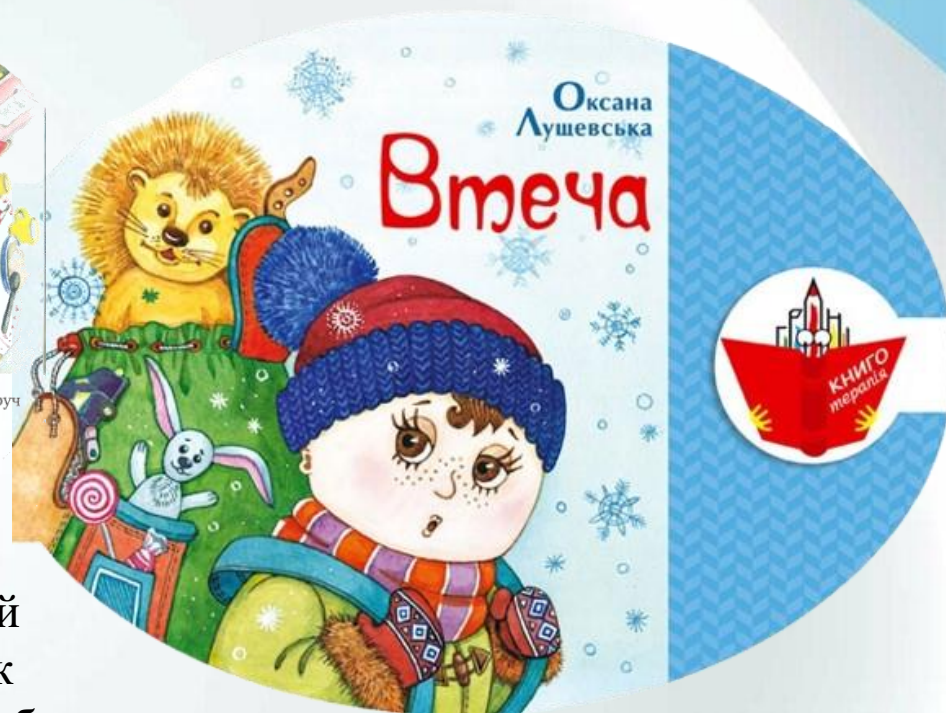


Івасик задумався. «Е-е, ні! Пограємося в кота і мишку, – вирішив подумки, – мене голіруч не візьмеш!»

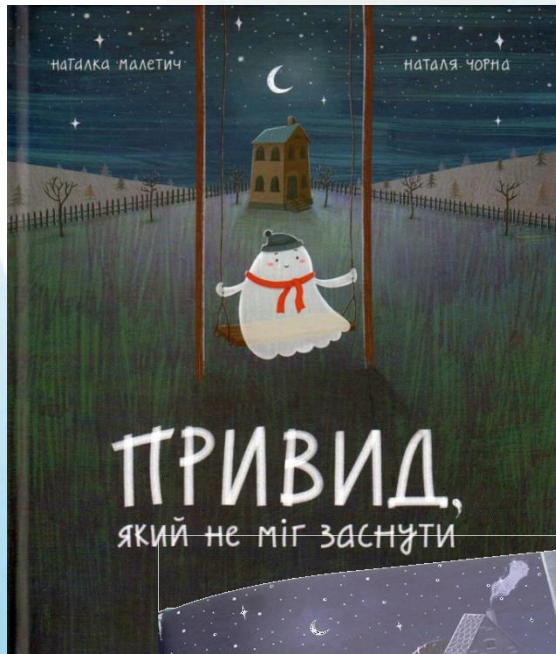
Тієї миті у хлопчикових очах немов каганці засвітились.

«Куди, куди, куди? – тенькало в голові. – Куди б я зміг сховатися? Куди, куди, куди? Куди б зміг утекти?»

Карі оченятка забігали по всіх кутках-закутках групи.



**Оповідання про Івася Круть, який  
боявся зробити щеплення! Однак  
його неодмінно треба зробити, щоб  
не захворіти!**



**Малетич, Н. Привід, який не міг заснути / Н. Малетич ; худож. Н. Чорна. – Львів : Вид-во Старого Лева, 2020. – 32 с. : іл.**

Добра, казково-дитяча книга розповідає про маленького самотнього привида, який живе у покинутому будинку.

Йому сумно і він взагалі не може заснути.

І так триває доти, доки нарешті не з'являються нові жильці, а серед них маленька дівчинка. Вона й допомагає привиду відчутти себе потрібним і заснути.



Раніше, коли довкола жили люди, Привид ночами навідувався до них. Зазірав у вікна. Проходив крізь двері. Гасив нічні лампи господарів, які задрімали над книжкою. Іноді діти схлипували, коли він поправляв їм ковдрочки. Тоді в цьому домі спалахувало світло й сонні батьки заколисували малюків. Привид засмучувався, бо страшенно любив дітей.

**Чуб, Н. Азбука хоробро́сті : казкотерапія /  
Н. Чуб ; іл. М. Пузиренко. – Харків :  
Фактор, 2008. – 112 с.**

У книзі два головні герої – мишка Соня та їжачок Рома. Вони допомагають один одному перемогти свої страхи, розповідаючи веселі історії чи розкриваючи причини, через які щось відбувається.

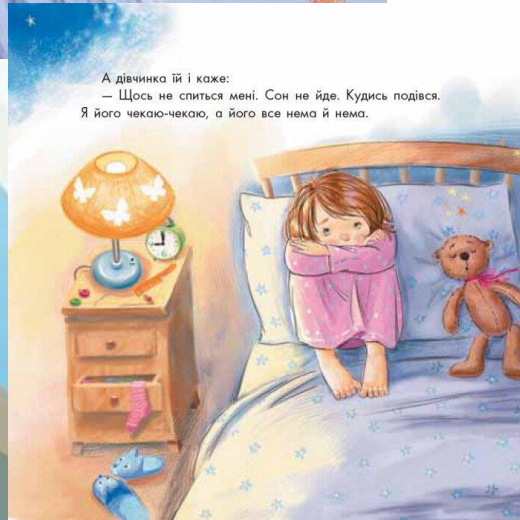


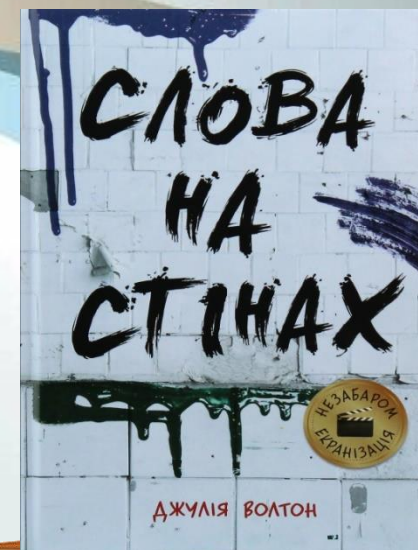
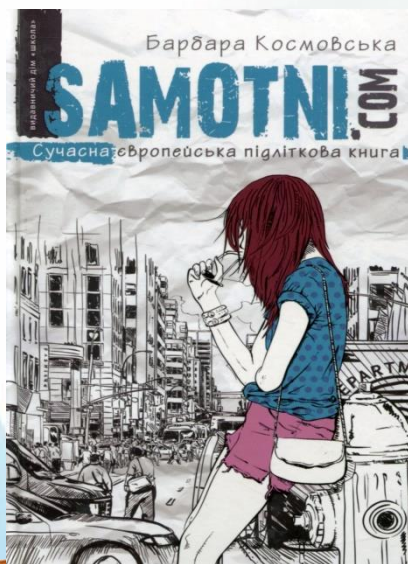




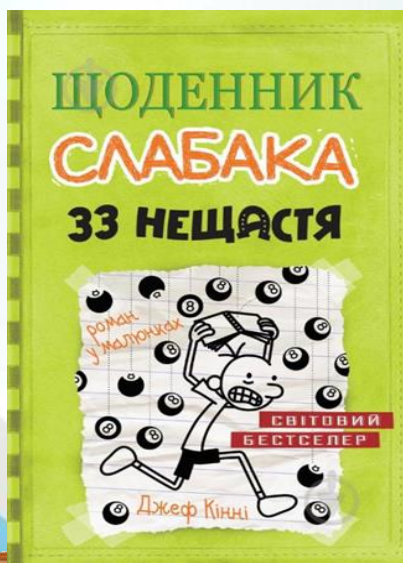
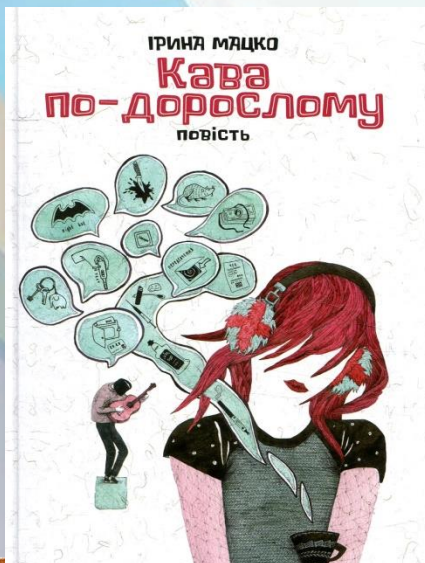
**Чуб, Н. Про сонну Мишку і вередливу Пилінку/ Н. Чуб ; іл. М. Пузиренко. – Харків : Ранок, 2017. – 36 с.**

У книжці чотири історії про маленьку Наталочку. Кожна історія це життєві випробування дівчинки. Перша історія знайомство Наталки з сонною Мишкою яка допомогла дівчинці заснути та побачити сни. Друга історія про страхи щодо дитячого садочка. Третя про те, як дівчинка перестала темряви боятися, а четверта історія проте як головна героїня опанувала себе і перестала вередувати.





## Книги для учнів 5-9 класів



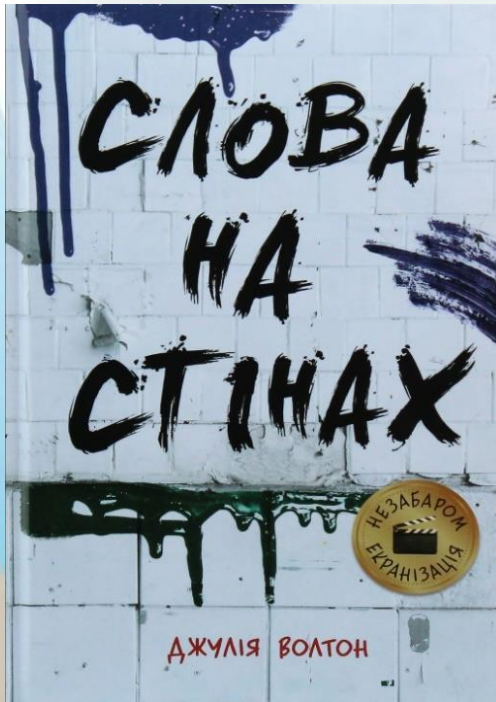
**Купріян, О. Щоденник Лоли : повість /  
О. Купріян. – Київ : Книголав, 2018. – 208 с.**



Головна героїня книги 15-річна дівчина Лола Гавриленко. Вона крутий блогер, має багато прихильників, але бувають моменти у житті коли хочеться поділитися з кимось тим, що хвилює і чому радує... Відкрити комусь себе справжню... І цей хтось щоденник. Дізнатися про потаємне життя Лоли можна з її секретного щоденника. Книга розкриває проблематику, з якою стикаються старші школярі, проговорює низку важливих тем, допомагаючи читачеві знайти вихід з аналогічних ситуацій.



**Волтон, Дж. Слова на стінах : роман /  
Дж. Волтон ; пер. з англ. О. М. Розумна.  
– Харків : Ранок, 2019. – 304 с.**

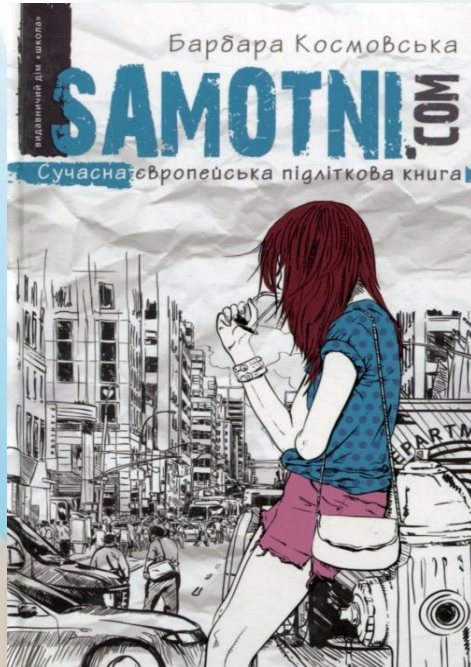


Книга розповідає про підлітка, який має певну особливість. Адам бачить навколо себе різних людей, які коять чудернацькі речі, а ще чує голоси, які іноді нашіптують йому щось дуже погане.

Не можна сказати, що життя Адама – суцільна катастрофа, але його уявний світ іноді дуже заважає його реальному існуванню.



**Космовська, Б. Samotni. Com. Сучасна європейська підліткова книга / Б. Космовська ; пер. з нім. І. В Андрущенко. – Харків : Школа, 2017. – 208 с.**



Головною темою у книзі є самотність – хвороба, яка вражає усіх, незалежно від віку і статків.

Головна героїня Йоанна, яка живе зі старшою сестрою, бо рано втратила маму. Йоанна не має друзів, бо старша від усіх в класі. Головний герой – Віктор, хлопець у старому потертому светрі.

Закинув навчання, пристав до банди малолітніх крадіїв, щоб заробити на ліки для бабусі. У кожного свої проблеми, але одне їх об'єднує – самотність.

Проте кожен із героїв знайде в новому другові те, чого бракує особисто йому: чи то підтримки, чи то кохання, чи то просто співрозмовника, з яким можна було б поговорити на особисті теми.



**Соломун, К. Виставлю тебе на Facebook :  
повість // К. Соломун ; пер. з хорв. В.  
Креницького. – Київ : Рідна мова, 2019. –  
192 с.**



Книга про взаємовідносини між підлітками. Дві різні головні героїні – Хана і Теса – по-різному дивляться на життя, на різні проблеми. Якщо Хана засуджує будь-які прояви булінгу стосовно інших, то інша головна героїня зверхньо ставиться до людей, цькує однокласників, не поважає маму. Дівчата ворогують, тому що Хана не підкорюється Тесі, вона сильніша та мудріша... Про те, які пригоди чекають на героїнь – читайте у книзі!

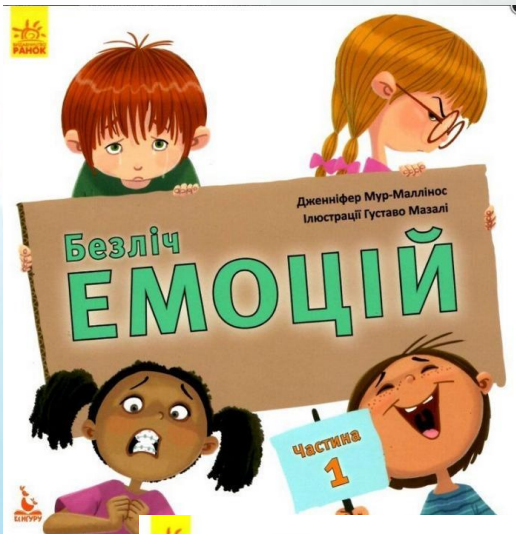
**facebook**

**Гант, Л. М. Риба на дереві : роман /  
Л. М. Гант; пер. з англ. Д. Ю. Березіної. –  
Харків: Віват, 2019. – 320 с.**



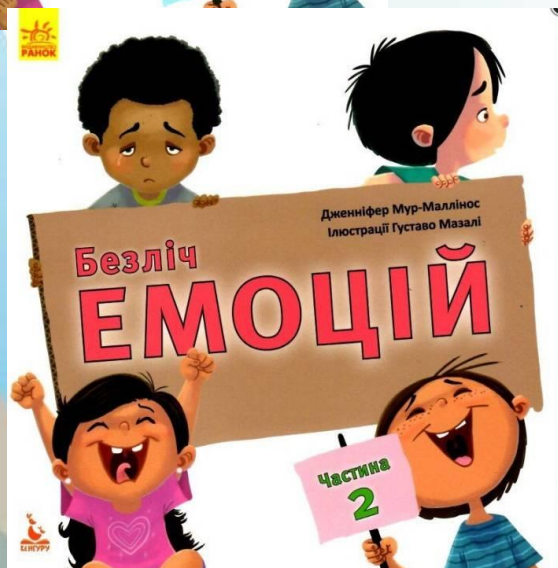
Еллі Нікерсон – особлива дівчинка. Вона найкраще за всіх у класі малює, кмітлива, щира, неабияка фантазерка, але... У неї дислексія – вона не може читати й писати, і це впливає на її самооцінку, стосунки з однокласниками, навчання, життя.





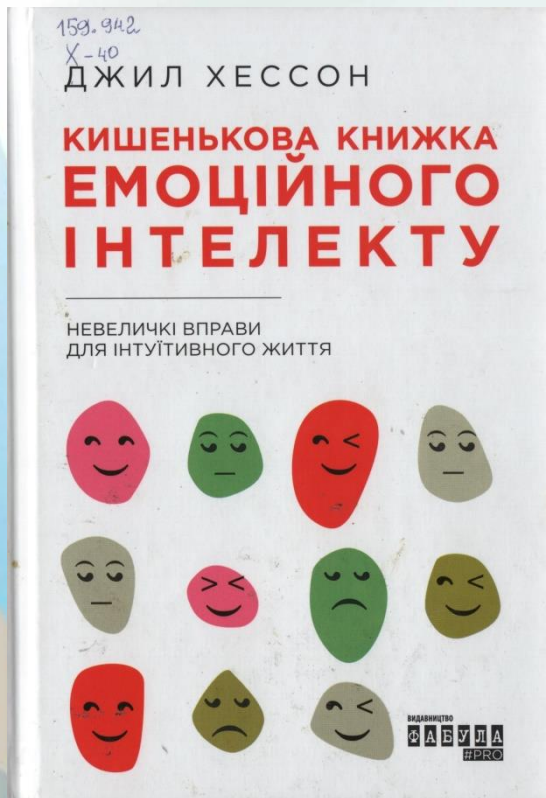
**Мур-Маллінос, Дж. Безліч емоцій. Що означає кожна? : Ч. 1 / Дж. Мур-Маллінос. – Харків : Ранок, 2018. – 52 с.**

Двотомне видання Дженніфер Мур-Маллінос допомагає дитина навчитися розрізняти почуття, емоції, відчуття. Адже кожен переживає найрізноманітніші почуття та емоції. Є серед них приємні, позитивні: відчуття щастя, приємного здивування або схвильованості, але є й протилежні – сум, гнів, пригнічений стан. Дитина зможе зрозуміти, що значить нудьгувати або бути в грайливому настрої. Навчитися насолоджуватися приємними емоціями, а коли переживатиме негативні, просто зможе вирішити проблему – і почуватиметься набагато краще.



**Мур-Маллінос, Дж. Безліч емоцій. Що означає кожна? : Ч. 2 / Дж. Мур-Маллінос. – Харків : Ранок, 2018. – 52 с.**





**Хессен Дж. Кишенькова книжка емоційного інтелекту / Дж. Хессен. – Харків : Ранок ; Фабула, 2020. – 176 с.**

Чудова книга, яка допоможе розібратися в собі, в своїх емоціях і почуттях, а також розвивати свій емоційний інтелект, і стати більш чутливим до оточуючих, а що найголовніше – почути себе і краще пізнати свої емоції та відчуття.

І хоча це більш такий практичний посібник, читачі підліткового віку обирають саме це видання.



**Кабрера, А. Як важливо бути наполегливим /  
А. Кабрера, В. Монтанер ; худож. Р. М. Курто.  
– Харків : Ранок, 2019. – 36 с.**

**Кабрера, А. Як важливо вміти слухати /  
А. Кабрера, В. Монтанер ; худож. Р. М. Курто.  
– Харків : Ранок, 2019. – 36 с.**



**Кабрера, А. Як важливо бути терплячим /  
А. Кабрера, В. Монтанер ; худож. Р. М.  
Курто. – Харків : Ранок, 2019. – 36 с.**



**Кабрера, А. Як важливо бути розсудливим /  
А. Кабрера, В. Монтанер ; худож. Р. М. Курто.  
– Харків : Ранок, 2019. – 36 с.**





**Єфременкова, С. С. Казки про те, як навчитися бути щасливим та поради дбайливим батькам / С. С. Єфременкова. – Харків : Основа, 2023. – 143 с.**

Авторські казки для дітей з формування важливих якостей.  
50 % цієї книги написано про виховання щасливої дитини, а решта 50 % про те, як самим батькам при цьому залишатися щасливими. Розділи книги присвячені здоровому способу життя, розвитку здорових стосунків, особистому та духовному зростанню. Кожний підрозділ містить теоретичну та практичну частину для батьків, а також повчальну казку для дітей, що зрозумілими прикладами розповідає про головне.



**Тараріна, О. Бути собою. 10 гаджетів для щастя / О. Тараріна. – Київ : Іріо, 2020. – 152 с. : іл.**



В книзі Олена Тараріна на прикладі гаджетів розповідає про правила життя. Підліток може вибирати функції та різні режими, котрі допомагають налагоджувати своє життя. Практично кожна людина у підлітковому віці стикається з проблемами, котрі здаються їй нездоланими. Частіше за все, підліток не йде з ними до дорослих. В кращому випадку, задає питання друзям, але частіше намагається вирішити їх самотужки.



**Просветова, А. 13 ключів до розуміння себе, свого оточення та своїх стосунків / А. Просветова. – Київ : Ірію, 2020. – 144 с. : іл.**



Ця книжка – спроба автора дати практичні інструменти дівчинкам-підліткам, яких бракує задля налагодженого свого життя і взаємин з оточуючим, розвивати власну самооцінку, незалежати від певних сформованих стереотипів і впевнено прямувати до поставлених цілей і прагнень.

# ГАРНОГО ДНЯ!

