

ПРОГРАМА ПСИХОКОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ, ЯКІ ЗАЗНАЛИ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ

THE PROGRAM OF PSYCHOCORRECTION OF EMOTIONAL EXPERIENCES OF CHILDREN AND ADOLESCENTS WHO HAVE EXPERIENCED TRAUMATIC EXPERIENCE

У статті проаналізовано та узагальнено вітчизняні наукові публікації щодо особливостей перебігу гострої психотравми, проявів психотравми у дітей різного віку на соматичному, емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях, посттравматичного стресового розладу у дітей та підлітків, здійснення комплексної соціально-педагогічної та психологічної допомоги практичними психологами, соціальними педагогами закладів освіти, іншими фахівцями. Акцентовано увагу на погіршенні психофізіологічного стану, поведінкових, емоційно-вольових, когнітивних, соматоформних розладах, наявності девіантної, делінквентної, аутодеструктивної поведінки як відстрочених наслідків психологічної травми дітей та підлітків. Визначено принципи та етапи пролонгованої психологічної допомоги, методи психокорекції глибоких емоційних переживань внаслідок психотравми. Описано цілі, завдання, етапи та зміст апробованої в психологічному таборі програми психокорекції емоційних переживань дітей та підлітків, що зазнали травматичного досвіду. Розкрито зміст та фокус психотерапевтичної уваги кожного етапу психокорекційної програми, умови, за яких уможливорюється трансформація набутого травматичного життєвого досвіду. Методологічну основу програми складають методи психологічної саморегуляції, тілесно-орієнтованої психотерапії, арт-терапії, дихання, техніки концентрації уваги, когнітивно-поведінкової та піскової психотерапії. Основну увагу в програмі приділено етапу реконструкції травматичного досвіду та інтеграції його в життя, відпрацюванню навичок довірливого й щирого спілкування, що може бути порушено внаслідок травматизації, прийняття себе, усвідомленню своїх переваг, формуванню життєвої перспективи, зміцненню мотивації щодо подальших змін у житті, посиленню контролю та відповідальності за власне життя, образу майбутнього.

Ключові слова: психологічна травма, емоційні переживання, психокорекція, емоційна

саморегуляція, стабілізація, реконструкція травматичного досвіду, інтеграція психотравми в життя, життєві перспективи.

The article analyzes and summarizes domestic scientific publications on the features of acute psychotrauma, manifestations of psychotrauma in children of different ages at the somatic, emotional, cognitive, and behavioral levels, post-traumatic stress disorder in children and adolescents, social pedagogy and social assistance. Emphasis is put on the deterioration of psychophysiological state, behavioral, emotional, volitional, and cognitive, somatoform disorders, the presence of deviant, delinquent, self-destructive behavior as delayed consequences of psychological trauma of children and adolescents. The principles and stages of prolonged psychological assistance, methods of psychocorrection of deep emotional experiences due to psychotrauma are determined. The article also describes the goals, objectives, stages and content tried in the psychological camp program of psychocorrection of emotional experiences of children and adolescents who have experienced traumatic experiences. The content and focus of psychotherapeutic attention of each stage of the psychocorrection program are revealed, the conditions under which the transformation of the acquired traumatic life experience is possible. The methodological basis of the program is methods of psychological self-regulation; body-oriented psychotherapy, art therapy, breathing, concentration techniques; cognitive-behavioral and sand psychotherapy. The program focuses on the stage of reconstruction of traumatic experience and its integration into life, practice of skills of trusting and sincere communication, which can be violated as a result of traumatization, acceptance of self and awareness of one's advantages, formation of life prospects, strengthening and resilience.

Key words: psychological trauma, emotional experiences, psychocorrection, emotional self-regulation, stabilization, reconstruction of traumatic experience, integration of psychotrauma into life.

УДК 159.922

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.20.25>

Мороз Р.А.

к.психол.н., старша наукова співробітниця

Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи Національної академії педагогічних наук України

Постановка проблеми. Воєнні дії, вимушене переселення, погіршення умов проживання, сімейні кризи та ускладнення внутрішньосімейних обставин тощо не можуть не впливати на психічний розвиток дітей та підлітків, оскільки, по-перше, дитяча психіка є ще незрілою для того, щоб упоратись із переживанням психотравмуючих ситуацій; по-друге, психологічне здоров'я дитини повністю залежить від психоемоційної стабільності дорослих, які забезпечують життєдіяльність та благополуччя дитини, й самі можуть переживати

наслідки психотравмуючих дій, тому пережитий та неінтегрований травматичний досвід може порушувати нормальний процес розвитку особистості, стати причиною глибоких емоційних переживань, впливати на когнітивні процеси, самооцінку, міжособистісні відносини, поведінкові особливості, ціннісно-сміслову сферу особистості та формування власного майбутнього.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Огляд літератури засвідчує, що за останні роки накопичений величезний досвід надання

соціально-педагогічної, психологічної допомоги дітям та підліткам, що пережили гостру травму від воєнних дій, втрати батьків чи інших значущих людей, втрати звичного кола друзів, домівки, образу життя загалом. Вітчизняні та зарубіжні дослідники розглядають особливості перебігу гострої психотравми, прояви психотравми дітьми різного віку; реакції дітей на соматичному, емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях; посттравматичні стресові розлади у дітей та підлітків; комплексну соціально-педагогічну та психологічну допомогу (І. Біла, Л. Гребінь, О. Залеська, З. Кісарчук, І. Кучманіч, Ю. Ларіна, К. Левченко, Н. Лунченко, Я. Омельченко, А. Мельник, С. Міщук, І. Ніконова, О. Паламарчук, В. Панок, П. Сміт, І. Ткачук, І. Трубавіна, Ю. Удовенко, Н. Худякова, К. Чухрій, О. Шльонська) [1; 2; 3; 4; 6; 7; 9; 8; 11]. Така допомога здійснювалася з початку війни в Україні практичними психологами, соціальними педагогами закладів освіти, психологами громадських організацій і волонтерських об'єднань, державних установ соціального призначення системно, постійно та проводилася на високому науково-методичному рівні [2; 6; 7]. Завдання психологічної допомоги дітям та підліткам, що пережили психотравмуючі події, різняться за принципами, змістом, термінами безпосередньо після події та через декілька місяців [2; 4; 5; 6; 7; 8; 11].

Постановка завдання. Проте значно менша увага приділялась дослідниками відстроченим наслідкам психотравмуючих подій, що можуть проявлятися у значному погіршенні стану на психофізіологічному, емоційному, поведінковому рівнях, певних дезадаптаційних ознаках, розладах поведінки, когнітивних функціях, девіантній та делінквентній поведінці тощо.

Виклад основного матеріалу дослідження. Основним завданням психологічної допомоги на рівні психокорекції, психотерапії та психореабілітації, тобто роботи з відстроченими наслідками психотравми, є відновлення нормального соціального, психофізіологічного та ціннісно-мотиваційного функціонування особистості. Психологічна робота при цьому має більш глибокий і тривалий (не менше 14 днів) характер, базується на принципах нормалізації, партнерства, відновлення й збереження гідності особистості, індивідуальності, досвідченості та кваліфікованості фахівця, який здійснює таку роботу [5].

Етапами пролонгованої психологічної допомоги є такі:

- 1) встановлення контакту, формування довіри, стабілізація емоційного стану;
- 2) трансформація травматичних переживань, експозиція травми;
- 3) інтеграція травматичного досвіду в життя [5].

З перших місяців війни благодійна організація «Всеукраїнський благодійний фонд «За право на життя»» надавав кваліфіковану психологічну допомогу дітям, молоді та сім'ям, які опинились у складних життєвих обставинах, постраждали внаслідок воєнних дій на Сході України. Діти із зони ведення бойових дій, із сімей вимушено-переміщених осіб, сімей військовослужбовців та такі, що зазнали травматичного впливу за інших умов (діти-сироти та «соціальні сироти», з прийомних сімей та дитячих будинків сімейного типу, з особливими потребами, діти з інвалідністю тощо), мали змогу безкоштовно відпочивати, проходити оздоровлення, психологічне відновлення та соціально-психологічну реабілітацію в дитячих таборах «Лісова Застава» (сміт Димер Київської області) та «Морська застава» (село Покровка Миколаївської області) [10].

У 2019 році на базі дитячого табору «Морська застава» було апробовано авторську психотерапевтично-корекційну програму для дітей та підлітків, які зазнали психотравмуючого впливу. Протягом двох тижнів 40 підлітків віком від 12 до 18 років в природних умовах, на березі Чорного моря малими постійними групами по 10 осіб у кожній проходили психокорекційні заняття тривалістю по 3–4 години кожне заняття.

Під час побудови програми та проведення психокорекційних занять ми спиралась на такі принципи:

- 1) принцип дотримання прав та інтересів дитини;
- 2) принцип системності, цілеспрямованості та послідовності в психокорекційному процесі;
- 3) принцип поваги до особистості дитини та нерозголошення конфіденційної інформації про неї;
- 4) принцип безпечного та доброзичливого середовища й поваги до особистості;
- 5) принцип передбачуваності подій;
- 6) принцип урахування індивідуальних когнітивних, психофізіологічних та психоемоційних особливостей, індивідуального життєвого шляху та сімейних обставин, потреб та вподобань дитини;
- 7) принцип розвитку;
- 8) принцип відповідності змісту форм і методів психологічної корекції;
- 9) принцип незалучення дитини до політичних, релігійних та інших об'єднань та формувань;
- 10) принцип добровільності й активності.

Психокорекційна програма спрямована на розвиток навичок емоційно-вольової та поведінкової саморегуляції, емоційне відреагування глибоких переживань, корекцію порушень міжособистісних та внутрішньоособистісних відносин, а також сприяння розвитку емоційної зрілості підлітків загалом.

Під час проведення занять поставлено такі завдання:

- сприяти актуалізації, усвідомленню та опануванню власними емоційними реакціями;
- стимулювати відновлення природної здатності до саморегуляції та здатності до цілеспрямованої самоорганізації;
- відновлювати психоемоційну рівновагу загалом, адекватну самооцінку та впевненість у собі;
- сприяти усвідомленню власних неадекватних відносин, настанов, емоційних, поведінкових стереотипів, що проявляються у міжособистісній взаємодії, змінювати їх за умов доброзичливого ставлення та взаємного прийняття;
- оволодіти навичками конструктивної комунікації, усвідомлювати внутрішні конфлікти та розширювати діапазон доступних копінг-стратегій;
- опрацювати наслідки впливу психотравмуючих ситуацій, зменшити рівень внутрішньої напруги, подолати дискомфортні психологічні стани, що знижують рівень задоволеності та якість життя.

Методологічну основу програми психокорекції емоційних переживань дітей та підлітків, які зазнали травматичного досвіду, склали методи психологічної саморегуляції, тілесно-орієнтованої (соматоцентрованої) психотерапії, арт-терапії, дихання, техніки концентрації уваги, когнітивно-поведінкової та піскової психотерапії.

Основним інструментом психокорекційної роботи, що має великий лікувальний ефект для психотравмованої психіки дитини, є кататимно-імагинативний метод переживань, розроблений Х. Льюїнером. Завдяки динамічному уявленню образів відбуваються символотворча робота психіки, компенсація порушеної прив'язаності та інших емоційних структурних дефіцитів, перепроживається негативний або травматичний життєвий досвід. Загалом психодинамічна корекційно-відновлювальна робота спрямована на психоемоційний розвиток дитини шляхом активізації її Я-зусиль у формуванні стійких емоційних властивостей, а саме експресивності, емпатії та саморегуляції.

Дитина з негативним життєвим досвідом не здатна самостійно опрацювати свої травматичні переживання, прожити відчуття раннього віку, тому потребує спеціальної психологічної підтримки та корекційно-відновлювальної допомоги у компенсації негативного раннього досвіду. Тілесно-орієнтовані вправи, що включено в програму, покликані сприяти стабілізації психоемоційного стану підлітків.

Загалом психокорекційна програма спирається на інтегрований, комплексний підхід під час роботи з наслідками психотравмуючих

ситуацій з огляду на психофізіологічний стан, рівень мотивації, актуалізації та глибини переживань кожного учасника, певні особливості юнацького віку, які характеризуються суттєвою динамікою в розвитку самосвідомості.

Структура особистості індивіда включає ім'я людини та її фізичну сутність, домагання на соціальне визнання, психологічний час особистості (її минуле, теперішнє та майбутнє), соціальний простір особистості (її права та обов'язки), статево-рольову ідентифікацію тощо, тому програма психокорекції емоційних переживань дітей та підлітків, що мають травматичний досвід, містить такі розділи: «Образ Я», «Я та інші», «У світі емоцій», «Особистісна зрілість», «Мое майбутнє».

Крім методів і прийомів, спрямованих на відпрацювання глибоких емоційних переживань, пов'язаних з травматичним досвідом, таких як психоемоційна стабілізація, реконструкція травматичного досвіду та інтеграція його в життя, ми вважали за необхідне включити в програму окремі вправи на розвиток навичок безконфліктного спілкування, асертивної поведінки та особистісної емоційної зрілості. При цьому ми керувались такими міркуваннями.

З огляду на те, що учасниками психокорекційних занять були підлітки з травматичним досвідом з родин уразливих категорій, з сімей, що перебувають у складних життєвих обставинах, такі підлітки могли мати певні ускладнення із соціально-психологічною адаптацією, певні внутрішньоособистісні проблеми, відрізнялись від однолітків з повних чи функціональних сімей психоемоційною незрілістю, нездатністю до конструктивних відносин. Дефіцит сформованої надійної прив'язаності, нерозуміння власних почуттів, відсутність базової довіри до світу, низький рівень розвитку емпатії можуть приводити до кризи внутрішніх переживань у юнаків та дівчат, невизначеності та невпевненості у своєму особистому та професійному майбутньому.

Психокорекційна робота з підлітками, що зазнали психотравмуючого досвіду, складалася з трьох етапів, кожний з яких був спрямований на досягнення певних цілей та завдань.

Етап перший. Формування групи. Метою цього етапу було знайомство з правилами роботи групи, ведучою та іншими учасниками. На цьому етапі відбувались орієнтація в груповій ситуації, налаштування учасників на подальшу роботу та моделі міжособистісної взаємодії, які доцільні в цій групі. Перший етап психокорекційної роботи охоплював три заняття, протягом яких відбувалося розкриття можливої внутрішньоособистісної та внутрішньосімейної проблематики учасників.

Метою *першого заняття* було підвищення мотивації до спільної діяльності та знайомство учасників, створення позитивної доброзичли-

вої атмосфери на подальші зустрічі, встановлення й погодження всіма учасниками правил групової взаємодії.

Друге заняття було органічним продовженням першого, спрямоване на посилення доброзичливої атмосфери та згуртованості в групі, відчуття безпеки й довіри, поглиблення рівня довіри.

Третє заняття спрямоване на розкриття своїх емоцій, переживань щодо власної особистості, самооцінки, зовнішності, труднощів у взаємодії. За умов створення атмосфери безпечного прийняття та довіри, отримання зворотного зв'язку від інших здійснювалась самопрезентація кожного через виконання автопортретів: «Я – яким я себе уявляю», «Я – яким мене бачать інші», «Я – яким би я хотів бути». Завдяки отриманню безпечного зворотного зв'язку від інших підлітки вчилися бачити себе очима інших та сприймати себе безцініково та конструктивно.

Метою *другого етапу* було знайомство з основами саморегуляції, демонстрація впливу травматичного стресу на психіку особистості, практичне оволодіння навичками стресостійкості, психологічної пружності, сприяння трансформації травматичних переживань та інтеграції травматичного досвіду в життя. Зазначений етап складається з чотирьох занять (з 4 по 7).

На *четвертій та п'ятій* зустрічах підлітки знайомилися з поняттями «психічна саморегуляція», «стрес», «стресостійкість», обговорювали, від чого залежить емоційна стабільність людини, мали змогу отримати новий досвід та навички зняття психоемоційної напруги, відреагування наслідків стресу тощо.

Учасники навчалися таким тілесно-орієнтованим методам психоемоційної стабілізації, як антистресове (діафрагмальне) дихання, м'язове розслаблення, синхронізація м'язового тону з дихальним рефлексом, посилення відчуття тяжкості й тепла, повне розсіяння, розслаблення й заспокоєння емоцій, спрямоване дихання, коли увага фіксується одночасно на диханні та відчутті в області м'язів, керування внутрішньою увагою, фіксація на «тут-і-тепер», фокусування на внутрішніх звуках, тактильних відчуттях, завдяки чому посилюється контроль за власним емоційним станом, зосередження візуальної уваги, що сприяє підсиленню відчуття заземленості, можливості керувати власним станом у кризових моментах, керувати флешбеками тощо. Завдяки динамічним уявленням «Безпечне місце», «Квітка, що росте назустріч сонцю», «Джерело сил», «Дерево» посилюється доступ до власного несвідомого, відбувається трансформація самоставлення на глибинному рівні.

Слід зазначити, що, крім групових занять, з деякими підлітками проводилась індивідуальна психотерапевтична робота щодо емо-

ційного відреагування, опрацювання травматичних переживань та надання психологічної підтримки загалом.

Шосте заняття було присвячено безпосередньо відреагуванню травматичних переживань. В умовах створеної безпечної та сприятливої атмосфери відбувалось на символічному рівні моделювання ситуацій, пов'язаних з раннім дитячим досвідом, а також відреагування почуттів, відновлення чи посилення відчуття захищеності, надійності та базової довіри до світу. Проведення глибинних тілесно-орієнтованих, арт-терапевтичних вправ та медитації («Мицне дерево», «Ембріон», «Бавлення немовляти», «Човник», «Чотири фарби», «Золотий мандрівник») активізувало перепроживання відчуттів, пов'язаних із травмами дитинства, посилювались внутрішні ресурси, здійснювались емоційне відновлення, трансформація негативного емоційного досвіду та перенесення травматичних переживань з емоційної пам'яті в автобіографічну.

Під час *сьомої сесії* учасники в групових бесідах та дискусіях дізнавались про роль почуттів у житті, необхідність їх вираження соціально сприйнятним способом, формували та відпрацьовували навички розпізнавання емоцій та почуттів. Завдяки вправам «Метафора стану», «Заборона на вираження емоцій» підлітки усвідомлювали важливість всіх емоцій та почуттів у житті людини, вчилися конструктивному вербальному їх вираженню. Завершено етап було глибинною авторською вправою на рефлексію та інтеграцію травматичних переживань у життєвий досвід «Музика Землі». Вправа безпечно поєднує музико-, арт- та тілесно-орієнтовану терапію, сприяє посиленню чутливості до власних переживань, поверненню відчуття життєздатності й впевненості у власних силах.

Третій етап психотерапевтично-корекційної роботи з дітьми підліткового віку, що зазнали травматичного досвіду, спрямований на відпрацювання навичок довірливого й щирого спілкування, що може бути порушено внаслідок травматизації, прийняття себе та усвідомлення своїх переваг, формування життєвої перспективи, зміцнення мотивації щодо подальших змін у житті. Етап містить із восьмого по дванадцяте заняття.

Метою *восьмої зустрічі* є дослідження власних особливостей, відновлення довіри під час міжособистісної взаємодії, вміння слухати й прислуховуватись до іншого, розвиток навичок комунікації та емоційної чутливості під час взаємодії, конструктивного спілкування тощо.

Групові обговорення та виконання технік «Мої сильні сторони», «Сильні сторони інших», «Самотивація», «Малюнок тіла», «Біль про права», «Створення глиняного світу» під час *дев'ятої зустрічі* сприяли усвідомленню та закріпленню унікальності кожного учасника, підвищенню самооцінки, мотивації

до самоприйняття й самозмін, а також закріпленню психотерапевтичного ефекту щодо трансформації глибоких негативних переживань та психоемоційного відновлення.

Десяте заняття було присвячено відновленню сприйняття цілісності власного життя, часової безперервності, життєвої перспективи, усвідомленню й закріпленню цінностей у своєму житті, подальшій інтеграції травматичних переживань у життєвий досвід на глибинному рівні, формуванню життєвої перспективи та образу майбутнього (вправи «Лінія життя», «Космічний корабель», «Путь»).

Одинадцята зустріч є логічним продовженням попереднього заняття щодо визначення учасниками подальших пріоритетів, планування майбутнього, постановки життєвих цілей, посилення контролю та відповідальності за власне життя. Виконання технік «Дотягнися до зірок», «Я хочу, я можу, я дію», «Хочу, мушу, вирішую» та психодинамічного уявлення «Гора» сприяє підвищенню мотивації щодо подальшого відновлення ресурсів, самореалізації та самоздійснення.

Дванадцятьте заняття завершує всю програму. Виконання технік «Кредо життя», «Кіно», побудова індивідуальної піскової картини «Яким я буду через п'ять років», медитації «Перехід» дали змогу учасникам усвідомити набутий досвід, динаміку власних переживань, трансформацію ставлення до пережитих травматичних подій у минулому, закріпити віру в себе та свої можливості. Під час емоційного завершення – виконання вправи «Свіча» – підлітки ділилися своїми враженнями та переживаннями щодо зміни самоставлення та ставлення до інших учасників групи, висловлювали побажання й сподівання на подальші зустрічі один з одним.

Висновки з проведеного дослідження. Спостереження за внутрішньогруповою динамікою, динамікою змін самих учасників під час проведення психокорекційної роботи з підлітками в ході проходження соціально-психологічної реабілітації в дитячому таборі «Морська застава» дало нам змогу констатувати, що у учасників відбулось перетворення особистого досвіду, пов'язаного з пережитими подіями під час військових дій, травмами розвитку, внутрішньосімейними конфліктами тощо.

Таким чином, у результаті участі у психотерапевтично-корекційних заняттях учасники мали змогу усвідомлювати, навчатись виражати соціально сприйнятним способом свої емоції, регулювати свої психоемоційні стани, трансформувати набутий травматичний досвід та інтегрувати його в життя, розвинути діапазон копінг-стратегій, рефлексувати щодо власної самоцінності й унікальності, бачити життєві перспективи та планувати своє професійне майбутнє тощо, що сприятиме відновленню базової довіри до світу, приводитиме до успішної соціальної адаптації в подаль-

шому та дасть змогу дітям підліткового віку, що отримали психотравмуючий досвід, стати авторами свого життя.

Перспективами подальшого дослідження є подальша апробація корекційної програми для дітей та підлітків, що зазнали травматичного досвіду, з подальшою перевіркою результативності на статистичному рівні.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Діти та війна: навчання технік зцілення / П. Сміт, Е. Дирегров, У. Юле; співавтор: Л. Гупта, Ш. Перрен, Р. Г'єстад; укр. пер. Інститут психічного здоров'я УКУ; літ. та наук. ред. О. Черненко, М. Лемик, К. Явної. Львів: Інститут психічного здоров'я УКУ, 2014. 70 с.
2. Консультування в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій / авт. кол.; заг. ред. В. Панок, І. Ткачук. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 144 с.
3. Левченко К. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту: навчально-методичний посібник. Київ: Агентство «Україна». 2015. 174 с.
4. Мороз Р., Кучманіч І. Психологічні особливості переживання травмуючих подій дітьми. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2015. С. 71–77.
5. Мороз Р. Психологія травмуючих ситуацій: навчально-методичний посібник. Миколаїв: Іліон, 2018. 298 с.
6. Панок В., Мельник А. Діяльність психологічної служби системи освіти у наданні допомоги постраждалим від збройного конфлікту на Сході України. *Інформаційний бюлетень*. 2017. URL: http://www.psyua.com.ua/index.php?page=products_one&prod=446&g_year=2017_2019.
7. Панок В. Психологічна служба системи освіти і війна. *Психологія і суспільство*. 2015. № 3 (61). С. 18–23.
8. Паламарчук О., Чухрій К. До проблеми соціально-психологічної допомоги дітям учасників бойових дій в умовах антитерористичної операції. *Young Scientist*. 2017. № 8 (48). August. С. 171–175. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/8/39.pdf>.
9. Кісарчук З., Омельченко Я., Біла І., Лазос Г. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: метод і техніки: методичний посібник. Вінниця: ФОР Рогальська І., 2016. 234 с.
10. Сазонова І. Терапія на базі пригод: сутність та перспективи використання в програмах психосоціальної реабілітації підлітків. *Соціалізація і ресоціалізація особистості в умовах сучасного суспільства*: матеріали міжнародної науково-практичної конференції. URL: <http://dsr.univ.kiev.ua/pub/224038>.
11. Удовенко Ю. Організація соціально-психологічної допомоги дітям, які пережили втрати внаслідок військових дій. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1. С. 165–176. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj_2017_1_15.
12. Moroz R. Integrated approach to working with heavy emotional experiences as a result of psycho-traumatic events: psycho-correction program. *Dynamics of the development of world science. Abstracts of the 9th International scientific and practical conference*. Perfect Publishing. Vancouver, Canada. 2020. P. 98–103. URL: <https://sci-conf.com.ua>.