

**Т.В. Шестопалова,**

практичний психолог Черкаської гімназії №31 Черкаської міської ради Черкаської області

**ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ У ВОЄННИЙ ПЕРІОД**

Події, що відбуваються в нашій країні, торкаються всіх її громадян, як дорослих, так і дітей. Але однією з найбільш вразливих категорій населення до впливу емоційної напруги в суспільстві, руйнування безпечності оточуючого середовища, різкого порушення звичного способу життя, різного роду втрат, є саме діти. Як допомогти їм пережити ці ситуації? Як в умовах закладу освіти забезпечити психологічне відновлення?

У статті представлені деякі вправи та методики, які навчають школярів справлятися зі стресом та напругою, знизять рівень тривожності, допоможуть оволодіти методами релаксації та відновити психологічний ресурс. Цінність цих вправ і методик ще й у тому, що їх можна проводити з усім класом і в дистанційному форматі, у якому найчастіше й доводиться працювати шкільному психологу під час війни.

Вплив психотравмивних чинників, спричинений війною, відчуває все українське суспільство, як ті люди, які безпосередньо знаходились в зоні бойових дій, так і всі ті, кого ці події стосуються опосередковано.

Однією із вразливих категорій населення, що особливим чином відчуває вплив екстремальних подій, які відбуваються у країні впродовж останніх років, і особливо місяців повномасштабної війни, є діти. Для багатьох із них ці події є травмивними, що значно порушують їх життєдіяльність, несуть грікі втрати, шкодять здоров'ю, спричиняючи стреси, кризи, психотравми. А перенесені в дитинстві психотравми можуть мати відтерміновані наслідки у вигляді поведінкових та психоемоційних розладів не тільки у підлітковому віці, а й у дорослому житті.

Варто наголосити, що найбільш ефективною формою психосоціальної допомоги для дітей, які пережили травмивні події, безперечно, є індивідуальна. Але маємо зауважити, що вона є досить витратною за часом, що обмежує можливість її застосування у закладі освіти і спрямовує працівників психологічної служби до групових форм роботи, використання яких дозволяє охопити більшу кількість осіб, що потребують підтримки і допомоги.

Для тих, у кого під впливом нестабільної ситуації з'явилася емоційна зараженість, підвищився рівень тривожності чи почали проявлятися поведінкові проблеми, насамперед важливо створити відчуття безпеки, передбачуваності. В таких умовах важливо не тільки стабілізувати емоційний стан школярів. Цей напрям необхідно доповнювати й іншими, зокрема, розвитком психічної стійкості до стресових ситуацій, психічного ресурсу для подолання життєвих криз, здатності будувати плани та втілювати їх у життя. Таким чином, групова робота, спрямована на підтримку учасників освітнього процесу в умовах воєнних дій, має такі завдання:

- **відреагування переживань**, які пов'язані з психотравмивною ситуацією;
- **корекція емоційної сфери**: зниження рівня тривожності, страхів, агресії;
- **розвиток саморегуляції**;
- **зняття м'язового напруження**, оволодіння методами релаксації;

- **розвиток умінь взаємодіяти із самими собою** та з навколишніми;
- **пошук та активізація позитивних ресурсів**.

Діти специфічно переживають травматичні обставини. Нерідко через відсутність навичок обговорення своїх переживань, вікові особливості, сильне емоційне потрясіння діти не висловлюються відкрито про свої неприємні стани. Разом із тим, спостерігаючи за дітьми, можна виявити тих із них, які гостро переживають стресову ситуацію. Наслідки стресу є помітними в емоційних, поведінкових проявах дітей чи прослідковуються на тілесному рівні.

Пропонуємо певні вправи та методики, які допоможуть розв'язати завдання психологічної підтримки дітей та підлітків у воєнний період.

**Техніки на заземлення**

Заземлення є терапевтичним інструментом для зменшення симптомів тривоги та паніки, а також подолання дисоціації або флешбеків. Мета заземлення – вивести людину з травмуючого переживання, в яке вона занурена. В такий спосіб клієнт зможе переорієнтувати свою свідомість і сфокусувати увагу на тому, що відбувається зараз, а не в минулому.

**Техніки на заземлення:**

- Заземлюють людину, звертаючи увагу на тіло, дозволяючи відновити зв'язок з реальністю.
- осереджують на диханні, збільшуючи її увагу до того, що відбувається тут і зараз.
- Розслаблюють, створюючи спокій.
- Зміцнюють тіло і пробуджують від оніміння і слабкості.

**Техніка «Обійми»**

**Мета:** поглиблення та закріплення позитивних почуттів і сигналів.

Ця техніка взята з EMDR (десенсибілізація та переробка через переміщення очей), метода роботи з травмою. Метод використовує подвійну фізичну стимуляцію (в даному випадку постукування), яка в поєднанні з позитивними повідомленнями покликана поглибити та закріпити позитивні почуття. Речення також можна проговорювати подумки.

**Інструкція.** Покладіть праву долоню на ліве плече. Покладіть ліву долоню на праве плече. Подумки виберіть речення, яке підсилить вас. Скажіть речення вголос і поплескайте правою рукою по лівому плечі, потім лівою рукою по правому плечі. Тепер поплескайте по-іншому. Зробіть десять поплескувань (по п'ять із кожної сторони), кожного разу повторюючи речення вголос.

**Техніка «Крила метелика».**

**Мета:** зниження рівня тривоги, стабілізація емоційного стану дитини.

**Інструкція.** Покладіть долоні під ключиці навхрест. Пальцями правої руки тричі легенько постукайте під лівою ключицею. Потім зробіть це пальцями лівої руки під правою ключицею. Простукуйте ключиці лівою і правою рукою по черзі протягом 3-4 хвилин, поки не відчуєте полегшення. Під кінець вправи зробіть три глибоких вдихи й видихи.

### **Техніка «Дерево».**

*Мета:* зниження емоційної напруги, відновлення відчуття опори і внутрішньої сили.

*Інструкція.* Займіть вертикальне положення, переконайтеся, що ви твердо стоїте на обох ногах, уявіть, що з ваших стоп вниз у землю тягнеться потужне коріння, проникаючи все глибше і глибше.

Ви – дерево. З товстими гілками, що тягнуться в небеса, і з потужним корінням, що йде в землю. Вам не страшні урагани та бурі, тому що ваше коріння проникає глибоко в ґрунт. Відчуйте свою силу і міць, відчуйте енергію, яка проходить по вашому тілу і стікає корінням у землю.

### **Дихальні техніки для зняття психоемоційного напруження**

*Мета:* досягти розслаблення через дихальні техніки, сприяти глибокому диханню.

#### **«Зігріємо метелика»**

*Інструкція.* Ведучий показує на долоні уявного метелика, розповідає, що він замерз і не може злетіти. Пропонує зігріти його своїм подихом. Діти дихають на долоні (дихальна вправа: відкрити рота і вимовити тривалий звук «А»).

Метелик зігрівся і його треба здути з долоні. Діти роблять глибокий вдих через ніс і видих через рот (на видиху витягнути губи трубочкою, вимовити довгий звук «У»).

#### **«Квітка та свічка»**

*Інструкція.* Уявіть, що у вас в одній руці приємно пахне квітка, а в іншій — запалена свічка. Повільно зробіть вдих через ніс, й уявіть, що відчуваєте запах квітки. Повільно видихніть через рот, наче задуваєте свічку. Повторіть декілька разів.

#### **«Дихання по долоні»**

*Інструкція.* Запропонувати дітям уявити, що долоня – це гора, по якій рухається альпініст. Водити пальцем однієї руки по долоні іншої, від великого пальця до мізинця. На вдиху підніматися до кінчика пальця, на видиху – спускатися до його основи й потім починати підйом по іншому пальцю.

Примітка: можна запропонувати дітям на вершині гори (на кінчику кожного пальця) зупинитися і затримати дихання на декілька секунд і потім продовжити рух.

### **Вправи на зняття м'язової напруги**

*Мета:* зняти м'язову напругу в ігровій формі.

Найпростіший і найнадійніший спосіб навчити дітей розслабитися – це навчити їх чергуванню сильної напруги м'язів та наступного за ним розслаблення. Закінчувати ці ігри слід на стадії розслаблення, коли ви відчуєте, що діти достатньо відпочили.

#### **«Солдат та ганчір'яна лялька»**

*Інструкція.* Запропонуйте дітям уявити, що вони – солдати. Згадайте, як потрібно стояти на плацу, витягнувшись у струнку та завмерши. Гравці мають завмерти у позі військового, як тільки ви скажете слово «солдат».

Після того як діти постояли у такій напруженій позі, скажіть іншу команду – «ганчір'яна лялька». Виконуючи її, гравці мають максимально розслабитися, злегка нахилитися вперед таким чином, щоб їхні руки погойдувалися перед тілом так, ніби вони виготовлені з тканини та вати. Допоможіть їм уявити, що все їхнє тіло м'яке, піддатливе. Потім гравці знову мають стати «солдатами».

Закінчувати цю гру слід на стадії розслаблення у стані «ганчір'яна лялька».

#### **«Пір'інка і статуя»**

*Інструкція.* Уявіть, що ви пір'інка, що літає в повітрі (приблизно десять секунд). Раптом ви

завмираєте й перетворюєтеся на статую. Не рухайтесь!

Потім повільно розслабтеся, знову перетворюючись на пір'інку, що літає в повітрі.

Повторіть декілька разів. Переконайтеся, що закінчуєте вправу пір'інкою в розслабленому стані.

#### **«Лимони»**

*Інструкція.* Уявіть, ніби ви підходите до дерева та зриваєте два лимони, по одному в кожену руку. Сильно здавіть лимони, щоби вичавити сік — вичавлюйте, вичавлюйте, вичавлюйте! Киньте лимони на підлогу та розслабте руки.

Потім повторюйте, доки соку не набереться на склянку лимонаду.

Після останнього натискання та кидка струсіть руки, щоби розслабитися.

#### **«Птах, що розправляє крила»**

*Інструкція.* Уявіть, що ви птах, крила якого міцно стиснуті. З'єднайте лопатки, напружте спину так сильно, як тільки зможете. Ви відчуваєте напругу. А тепер повільно, не кваплячись, звільняйте свої м'язи. Ваші крила розправляються. Стають сильними і легкими, невагомими. Ви відчуваєте розслаблення. Повторіть вправу 5-7 разів.

#### **«Наповнення кулі»**

*Інструкція.* Уявіть, що у вас в руках туго надута куля. Ви тримаєте її в руках. Відчуйте її пружно поверхню. Куля продовжує роздуватися, ви насилу утримуєте її, тому що вона рветься у височінь. Ваші пальці напружені. Ви з останніх сил утримуєте її. Уявіть, що ця куля – ваші страхи і проблеми. Відпустіть її – нехай летить.

Покладіть руки на коліна. Закрийте очі і зробіть глибокий вдих і довгий видих. І ще раз вдих і довгий видих. Дихайте легко і спокійно. А тепер потягніться всім тілом і відкрийте очі.

Також можна використовувати наступні навіювання: «Я спокійний. Я впевнений у собі. У мене все вийде. Я зможу досягти своєї мети». Або: «Я відпочиваю. Моє тіло розслаблюється. Мені тепло і спокійно».

#### **«Гора з пліч»**

*Інструкція.* Плечі підняти й відвести їх назад, зводячи в лопатках. Після цього різко опустити плечі, ніби скинути «гору з пліч».

Повторити цю вправу 2-3 рази.

### **Арт-методики, які сприяють гармонізації психоемоційного стану і зниженню тривоги.**

Зазвичай, здорова, гарно розвинена дитина використовує цілющий ресурс малюнка самостійно, без додаткової стимуляції з боку дорослого. Але дія травми може бути такою, що спонтанне самостійне малювання блокується, і тоді ми маємо використовувати засоби арт-терапії. Малювання, яке є природним, притаманним дитині видом діяльності, дозволяє їй найбільш ефективно подолати травматичні переживання і тому займає особливе місце серед арт-методів психологічної допомоги.

Використання арт-технік у роботі з учнями допомагає:

- зняти емоційну напругу та вивільнити накопичені емоції;
- знизити рівень стресу та тривожності;
- активізувати уяву та здатність до творчості;
- спонукати до креативу.

#### **Вправа для дітей і дорослих «Дерево сили»**

Автор: Каролін Мехломакулу.

*Мета:* допомогти учасникам ідентифікувати свої особисті сильні сторони і захисні навички, а також зрозуміти, що можна подолати труднощі, використовуючи свої внутрішні таланти і сильні сторони.

**Інструкція.**

Візьміть великий аркуш паперу, А4 або А3.

Обведіть долоню і пальці руки, залишаючи відкритий простір на пальцях. Кисть – це буде стовбур вашого дерева, а пальці будуть гілками.

Намалюйте більше гілок і листя на вашому дереві, вони повинні бути великими, щоб розмістити в них слова.

У кожному листочку напишіть одну річ, яка допоможе вам подолати важкий час. Це можуть бути особисті сильні сторони, стратегії подолання, приймні дії або підтримуючі вас люди.

Розфарбуйте дерево, як забажаєте.

Чіткі і прості кроки цієї вправи допомагають дитині відчувати себе більш успішною у творчій роботі, не викликають почуття невпевненості в кінцевому малюнку. Сам образ сильного дерева дає впевненість в своїх силах щодо подолання труднощів.

**Вправа «Парасолька»**

**Мета:** стабілізувати психоемоційний стан дитини і знизити тривожність.

Для роботи підійдуть олівці, фломастери чи гуаш та аркуш паперу.

**Інструкція.** Робота проходить у 4 етапи.

1 етап. Попросіть дітей зверху або в центрі аркуша зобразити парасольку таку, яка могла б захистити від будь-яких зовнішніх негараздів. Нехай діти розфарбують її так, як їм найбільш подобається.

2 етап. Попросіть дітей зобразити фігурку хлопчика або дівчинки (проекцію себе) під парасолькою так, аби фігурка відчувала себе максимально захищеною від впливу навколишнього світу.

3 етап. Нехай діти промалюють кордони захисту парасольки. Тобто виділять той простір, який вона буде закрити собою від зовнішніх негараздів (буває, що діти не хочуть промальовувати ці кордони, і це швидше за все свідчить про їхню довіру до світу. Дітки, які прожили травмуючий досвід зазвичай себе оточують такими кордонами, як додатковим захистом).

4 етап. Попросіть дітей уявити, що крім того, що парасолька захищає, вона ще й має чарівну особливість: коли відкривається, з нею висипаються різні-різні радості і задоволення, які роблять людину під парасолею радіснішою і щасливішою. Нехай дитина промалює в захисному просторі парасольки всі радості, які спадають їй на думку.

Важливо по завершенню техніки проговорити дітям, що ось ці радості, які вони промалювали, і є тими маленькими рятівними речами, які безпосередньо їм допомагають позбутися від суму, страху і поганого настрою. Варто просто в такі моменти підійти до своєї парасольки і скористатись однією із зазначених нею підказок.

**Вправа «Пейзаж сили»**

Автор: Руслана Присяжнюк.

**Мета:** гармонізація нейродинаміки, психоемоційного стану, зниження тривоги

**Інструкція.** Сьогодні ми намалюємо пейзаж Сили – красиву-красиву картину, за допомогою якої оживимо свої супер-сили. Для цього нам необхідні олівці і папір.

1. Покладіть свою долоньку на папір, пальчики з'єднайте разом і обведіть її, а потім перетворіть її на велику гору. Гора – це символ міцності, могутності. Кожен українець зараз – міць і велич. І ви теж! Так гарно тримаєтеся. Я захоплююсь вами.

2. Біля Гори або на ній намалюйте красиве дерево – символ життя, з міцним корінням, зеленою кроною.

3. А тепер намалюйте воду (море, річку чи озеро). Вода – це спокій, вода – це чистота.

4. Вгорі намалюйте яскраве сонечко, яке дарує тепло, все зігріває. Сонечко – це символ турботи.

Подумки відправте промінчики тепла усім, кого ви любите.

5. Пам'ятаєте, що символом миру є веселка? Давайте намалюємо і її.

Ви створили справжнісінький пейзаж Сили і я бажаю вам завжди відчувати свої супер-сили. Ви ж пам'ятаєте, що ви їх маєте.

Нехай кожен українець відчуває зараз силу подолати цю війну! Нехай кожен українець має змогу помічати красу навколо.

**Вправа «Різноколірний слон у клітинку»**

Автор: В. Назаревич (за мотивами Девіда Макі «Елмер»).

Ситуація довготривалого стресу в нестійких умовах життя призводить до підвищеної активності у діяльності ЦНС. Деякі діти стають розгальмовані, знервовані та перебувають у деструктивно-збудженому стані, який межує з постійною втомою та безсиллям.

Перед вами унікальна метафора різноколірного слона в клітинку для арттерапевтичних занять. Є багато комплексних метафор для арттерапії, але ця особлива для структуривання, систематизації та спокою в час кризових подій.

Всі три компоненти метафори - це потужні структури:

- слон – це символ;
- клітинка – психогіометрична структура балансу;
- колір – прояв наявного емоційного стану.

Поєднання цих структур в одній метафорі й формує позитивний арттерапевтичний ефект.

Такого слона можна малювати не одного, а робити ціле стадо, зображати пару чи родину, слоника-помічника або ж слоника-захисника.

**Примітка:** навколо слона в клітинку діти із задоволенням домальовують пальми і сонечко в клітинку.

**Ресурсні вправи****Вправа «Я є. Я маю. Я можу. Я буду»**

Автор: Н. Сабліна

**Мета:** допомогти нагадати собі про ресурси, як зовнішні, так і внутрішні. І нагадати, що ми можемо їх активно використовувати, щоб підтримати себе в складні часи.

Сьогодні ресурс дуже важливий, тому рекомендуємо Вам коротеньку ресурсну вправу. Відкрийте нотатки в телефоні або візьміть блокнот або аркуш паперу, виділіть 5-10 хвилин.

**«Я є»**

Напишіть те, чим ви пишаєтеся в собі і що доброго пов'язане з вами (Я доброзичлива(-ий). Я активна(-ий)...) )

**«Я маю»**

Перерахуйте людей, місця та різні ресурси, на які ви можете поклатися (робота, батьки, подруга Настя, колеги, кошти на рахунок).

**«Я можу»**

Напишіть навички, вміння, види діяльності, якими ви володієте (брати відповідальність, керувати проектами, вчитися, спілкуватися англійською, підтримувати людей, знайомитися з людьми).

**«Я буду»**

Вкажіть, що ви робитимете, щоб підтримати себе у важкі часи (їду на прогулянку, ляжу спати вчасно, подзвоню подрузі).

В останньому пункті можна також записати такі кроки, які необхідні для покращення ситуації та вирішення проблем.

**Вправа «Створення безпечного місця».**

Інколи, коли ми засмучені, можемо уявити місце, в якому почуваємося спокійно та безпечно. Зараз я попрошу вас уявити місце чи картинку, де



зможете відчувати спокій, безпеку та щастя. Це може бути справжнє місце із ваших спогадів, можливо, - із вашого відпочинку. Також це може бути місце, про яке ви колись чули, можливо, в якійсь історії, або місце, яке ви самі вигадали та створили.

Зробіть декілька спокійних глибоких вдихів і видихів. Заплющте очі та продовжуйте дихати нормально. Уявіть картинку того місця, де ви почуваетесь безпечно, спокійно та щасливо. Уявіть, що там стоїте чи сидите. Ви можете себе там побачити? Використовуючи власну уяву, озирніться навколо. Що ви зауважили? Що бачите поруч із собою? Придивіться до деталей та до особливостей речей навколо вас. З якого вони матеріалу, якого кольору? Уявіть, що простягаєте руку та торкаєтесь до них. Як ви почуваетесь? Тепер погляньте ще далі. Що ви бачите навколо себе? А ще далі, на відстані? Спробуйте розглядіти різні кольори, форми і тіні. Це ваше особливе місце, і ви можете уявити все, що вам хочеться, щоб там було. Коли там перебуваєте, вам спокійно і затишно. Уявіть, що ваші босі ноги торкаються землі. Яка земля на дотик? Повільно пройдіться, спостерігаючи за довкіллям. Намагайтеся побачити, як виглядають речі навколо та які вони на дотик; які звуки ви чуєте? Можливо, це ніжний подих вітру чи спів пташок, чи шум морських хвиль... Чи відчуваєте ви теплі сонячні промені на вашому обличчі? Що відчуваєте на запах? Можливо, це морське повітря або духмяні квіти, або аромати вашої улюбленої їжі? У вашому особливому місці ви можете бачити все, що забажаєте; уявляти, як торкаєтесь або відчуваєте речі на запах, чути приємні звуки. Ви почуваетесь спокійно та щасливо.

Тепер уявіть, що хтось особливий перебуває разом з вами у вашому особливому місці (при роботі з молодшими школярами це може бути вигаданий персонаж чи супер-герой із мультфільму). Там із вами ваш добрий друг, який готовий вам допомагати, хтось сильний та добрий. Він чи вона готовий допомагати вам і піклуватися про вас. Уявіть, що ви разом неквапно гуляєте та вивчаєте довкілля, насолоджуєтесь ним. І з ним чи з нею ви почуваетесь себе щасливим. Ця особа – ваш помічник і добре вміє впоратися з різними проблемами.

Ще раз у вашій уяві озирніться навколо. Добре придивіться до всього. Запам'ятайте своє особливе місце. Воно завжди буде таким. Завжди зможете уявити, що ви у цьому місці, якщо вам захочеться відчувати себе спокійно, безпечно та щасливо. Ваші помічники завжди будуть там разом із вами, коли вони вам будуть потрібні. Тепер приготуйтеся розплющити очі та наразі залишити ваше особливе місце. Ви можете повернутися сюди, коли тільки забажаєте. Щойно розплющите очі, відчуєте себе спокійним та щасливим.

Психіка дітей і підлітків має величезні резерви самовідновлення і саморегуляції. Більшість дітей повертаються до норми після травматичної події без професійної допомоги психологів просто завдяки підтримці і турботі близьких. Але важливою є і підтримка здобувачів освіти шкільним психологом. З метою забезпечення такої підтримки психологам закладів освіти необхідно регулярно проводити заняття, які орієнтовані на підтримку та розвантаження нервової системи школярів. Важливо також вчити учнів самостійно керувати стресом та емоційною напругою, піклуючись таким чином про власне психічне здоров'я. Саме під час таких занять діти зможуть обрати для себе техніки, вправи і способи, які допомагають зняти стресову напругу та розслабитися, повернутися в стан спокою та стабілізуватися.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арт-терапевтична вправа «Парасолька» для стабілізації психоемоційного стану дитини і зниження тривожності. URL: <https://vseosvita.ua/user/id437342/blog/art-terapevtychna-vprava-parasolka-dlia-stabilizatsii-psykhoemotsiinoho-stanu-dytyny-i-znyzhennia-tryvozhnosti-68153.html>
2. Вправа «Дерево сили» автор: Каролін Мехломакулу. URL: <https://t.me/pidtrumaidutuny>
3. Вправа «Кольоровий слон в клітинку» В. Назаревич. URL: <https://www.facebook.com/groups/832480183531610/search/?q=%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%B9%20%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%BD>
4. Вправи для дітей та підлітків, які перебувають у стресовій ситуації, для зняття психоемоційного напруження. URL: <https://imzo.gov.ua/psycholohichnyj-suprovid-ta-sotsialno-pedahohichna-robota/materialy-dlia-vykorystannia-v-roboti-pid-chas-voiennykh-diy/vpravy-dlia-ditey-ta-pidlitkiv-iaki-perebuvauiut-u-stresoviy-sytuatsii-dlia-zniattia-psykhoemotsiynoho-naprzhennia/>
5. Вправи для розслаблення та заспокоєння дітей та дорослих. URL: <https://www.facebook.com/groups/childpsychologyus>
6. Групові форми роботи в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (досвід упровадження) / [авт. кол. В. В. Байдик, Ю. С. Бондарук, Ю. П. Гопкало, Т. Б. Гніда, І. О. Корнієнко, Н. В. Лунченко, Ю. А. Луценко, Р. А. Мороз, І. І. Ткачук]; заг. ред. В. Г. Панка, І. І. Ткачук. Київ: Ніка-Центр, 2020. 122 с.]. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/723324/1/posibnyk-grupovi-formy.pdf>
7. Діти та війна: навчання технік зцілення. Робочий зошит/Children and War Foundation, Bergen, Norway, 2002, 2012. С.40. URL: <https://ipz.org.ua/wp-content/uploads/2017/10/dity2.pdf>
8. Присяжнюк Р. Пейзаж сили. URL: [https://m.facebook.com/story.php?story\\_fbid=3107027496234715&id=100007824848603](https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=3107027496234715&id=100007824848603)
9. Психологічна підтримка та супровід дорослих і дітей у кризових ситуаціях: практикум / упоряд. Браницька Т.Р. Матохнюк Л.О. Шпортун О.М. Вінниця, 2022. 131 с. URL: [https://drive.google.com/file/d/1\\_uHPcX-fqz9XyyRBzMvJP-EwrUNsfUS/view](https://drive.google.com/file/d/1_uHPcX-fqz9XyyRBzMvJP-EwrUNsfUS/view)
10. Сабліна Н. Ресурсна вправа «Я є. Я маю. Я можу. Я буду». URL: <https://www.sablinatz.com/post/%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%83%D1%80%D1%81%D0%BD%D0%B0-%D0%B2%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B0-%D1%8F-%D1%94-%D1%8F-%D0%BC%D0%B0%D1%8E-%D1%8F-%D0%BC%D0%BE%D0%B6%D1%83-%D1%8F-%D0%B1%D1%83%D0%B4%D1%83>
11. Руденко І.М. Психологічні техніки емоційної саморегуляції для учасників освітнього процесу в умовах Нової української школи: посібник. Черкаси: КНЗ «ЧОІПОПП ЧОР», 2022. 57с. URL: [https://eu.docworkspace.com/d/sACGf\\_EbcxfxeuKGIwa6nFA](https://eu.docworkspace.com/d/sACGf_EbcxfxeuKGIwa6nFA)
12. Техніки на заземлення за наявності травмуючих переживань. Центр практичної психології та психотерапії "Інсайт". URL: <https://ru-ru.facebook.com/insight.psycenter>