

CZU 159.96-053.2:615.851

## ASISTENȚA PSIHOLOGICĂ A COPIILOR ÎN SITUAȚIE DE CRIZĂ

**Lilia NACAI, asistentă universitară,  
Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți, Republica Moldova**

**Abstract:** *The article reflects the theoretical-applicative investigation focused on the elucidation of children's reactions to stress, the signs presented by children who need psychosocial assistance, as well as suggestions regarding the provision of psychosocial assistance to children who have been exposed to traumatic events. It is of interest to specialists in the BASIC PH model field of psychological assistance for children marked by stress and uncertainty.*

**Keywords:** *stress, traumatic events, reactions to stress, psychological assistance of children.*

Atunci când copiii au fost expuși la evenimente traumatice (definite ca „evenimente dincolo de limitele normale ale experienței umane”) pot deveni evidente diferite tipuri de reacții la stres. Aceasta este o reacție umană normală la evenimente anormale de suferință. Atunci când există o acumulare de experiențe stresante sau dacă copiii se confruntă cu stres cronic, există o amenințare reală pentru dezvoltarea lor pe termen lung.

Cele mai multe efecte pe termen lung sunt cel mai probabil acelea care își au rădăcinile în pierderea relațiilor emoționale ale copilului și în evenimentele din jurul acelei pierderi. Din fericire, în majoritatea cazurilor, multe reacții de stres dispar în timp. Dar unii copii se descurcă mai bine decât alții în a rezista acestor traume și, în special, cei care primesc din partea familiei suport, sprijin și susținere.

Relațiile stabile, afectuoase dintre părinte/îngrijitor – copil sunt un factor de protecție împotriva tulburărilor psihologice, mai ales dacă adulții sunt capabili să-și mențină, realizeze rolurile parentale. Cei care pot înțelege situația în care se află par să se descurce mai bine decât cei care nu pot. Explicarea copiilor a ceea ce se întâmplă în jurul lor într-un limbaj adecvat nivelului lor de dezvoltare este esențială. Din păcate, de multe ori părinții/adulții nu reușesc să detecteze simptomele de suferință psihologică, fie ignorând, respingând sau pedepsind copilul ca răspuns la schimbările de comportament pe care le văd [5, 7].

Când copiii se confruntă cu orice eveniment traumatizant, ei au atât reacții emoționale, cât și fizice. Aceste reacții fizice și emoționale sunt răspunsuri normale și apar la majoritatea copiilor care se confruntă cu un eveniment care îi copleșește. Părinții, profesorii și alți îngrijitori trebuie să fie încurajați să observe orice schimbare la ei, schimbare în comportamentul acestora. Copiii tind să fie puternic afectați de reacțiile părinților la evenimentul traumatic.

Reacțiile la stres tipice pentru copii sunt plînsul, strigătul, tremorul, spaima, neputință și pasivitate (manifestată de teama de a fi separat de părinte), imobilitate/freezing și/sau mișcare fără scop, comportamente de agațare/lipire în raport cu adulții de referință sau retragere totală, comportamente regresive (sugerea degetului mare, enureza, frica de întuneric), neînțelegerea că pericol nu mai este, percepția greșită că ceea ce s-a întâmplat este o pedeapsă pentru ceva ce au făcut sau au gândit. Este important să observăm dacă comportamentul copilului este neobișnuit în comparație cu comportamentul altor copii.

Copiii care au nevoie de asistență psihosocială vor prezenta următoarele semne: neajutorare și pasivitate, frică generalizată, confuzie cognitivă, dificultate în a identifica ceea ce îi deranjează, lipsa, dificultatea verbalizării, atribuirea calităților magice amintirilor traumatice, tulburări de somn, comportamente regresive, simptome care interferează cu rutina zilnică a copilului, agravarea simptomelor, simptome care sunt extrem de supărătoare pentru copil sau familia acestuia [6, 7].

Asistența psihosocială a copilului în vederea oferirii sprijinului după un eveniment traumatic implică:

- înțelegerea reacțiilor emoționale ale copilului prin observare și monitorizare;
- diminuarea suferinței emoționale prin ascultarea, liniștirea și modelarea unui comportament sănătos pentru copil;

- facilitarea recuperării prin normalizarea rutinei cotidiene, oferirea unui spațiu în care copilul să vorbească despre sentimentele sale și oferirea oportunităților copilului de a se angaja în joacă și alte activități recreative [4].

A vorbi despre eveniment și a le permite copiilor să-și împărtășească experiențele și sentimentele poate ajuta la scăderea suferinței emoționale. Îngrijitorii/părinții trebuie încurajați să fie disponibili pentru copii, eventual într-un spațiu sigur în care copilul poate vorbi deschis. Acest lucru va reconstrui încrederea copiilor în oameni și îi va ajuta să se simtă în siguranță. Este important să fim acolo pentru copii care doresc să vorbească, *copiii nu trebuie impuși să vorbească*. Copiii s-ar putea să nu vorbească deloc, dar îi face să se simtă bine faptul că știu că există oameni în preajmă cărora le pasă. Este important să evitați să inundați copiii cu sfaturi – oferindu-le copiilor spațiu, dar nu impunând idei despre cum să se comporte sau să reacționeze. Ascultându-le sentimentele și reasigurându-i că este obișnuit să simtă cum se simt după un astfel de eveniment. A fi disponibil și a oferi reasigurări copiilor poate ajuta la restabilirea unui sentiment mai mare de siguranță și securitate.

Copiii pot fi adesea confuzi cu privire la ceea ce îi poate ajuta. Prima sarcină este să își normalizeze rutina cotidiană, stabilind rutine zilnice cât mai curînd posibil, ajutându-i să se implice în sarcini de rutină, cum ar fi întoarcerea la grădiniță sau angajarea în activități recreative. Copiii vor apela la adulții din grupul de referință pentru a învăța cum să facă față acestor incidente/evenimente.

Adulții din grupul de referință trebuie să încerce să asigure o adaptare sănătoasă acționând cu calm, asigurînd ore regulate de somn, mese regulate, activități sistematice. Acest stil de viață le poate permite copiilor să dezvolte și aceste strategii sănătoase de coping. Copiii își vor da seama că adulții și-au normalizat viața și vor fi motivați să facă la fel.

Reacțiile copiilor variază în funcție de vîrstă. Analiza literaturii de specialitate ne-a permis să elucidăm reacțiile comune întâlnite la copii, împreună cu strategiile sugerate pentru a oferi sprijin. Unele dintre intervenții sunt relevante pentru psihologi, specialiști în domeniu, în timp ce altele sunt direcționate mai precis către părinți.

Intervențiile urmăresc să sporească sentimentele copiilor de protecție și securitate, sentimentul de control, să faciliteze atașamentul față de părinți și să crească sentimentul de apartenență. În cele din urmă, trebuie remarcat faptul că nivelul de suferință la copii depinde adesea de răspunsul și nivelul de suferință al părinților. Oferirea de sprijin pentru părinți va ajuta, de asemenea, la reducerea stresului la copiii [6].

*Tabelul 1. Asistența psihologică a copiilor în situație de criză (semne, intervenții, exemple)*

Reacții/Comportamente								
Neajutare și pasivitate	Frică generalizată	Confuzie cognitivă	Dificultate în a identifica ceea ce îi deranjează	Dificultatea verbalizării	Atribuire a calităților magice amintirilor traumatice	Tulburări de somn	Atașament anxios	Comportamente regresive

Sugestii/Intervenții/Srijin								
Oferiți sprijin, odihnă, confort, hrană, oportunități de joacă	Prezența unor îngrijitori/adulți calmi și empatici	Repetările, clarificările	Furnizați etichete emoționale	Verbalizați emoțiile și sentimentele	Separați ceea ce li s-a întâmplat de amintirile traumatiche	Oferiți copilului timp suplimentar și liniștire la culcare	Oferiți îngrijire consecventă și încurajare	Tolerați simptomele într-un mod limitat în timp
Exemple de implementare a intervențiilor								
Stabiliți un „spațiu prietenos pentru copii”	Exercițiu pentru mâini de siguranță	Furnizați informații într-un limbaj simplu	Oferiți copiilor materiale pentru activitățile plastice și pentru joc	Protejați copilul	Planificați activități de calmare înainte de culcare	Stabiliți o rutină	Permiteți copilului intimitate, dar nu izolare	

Prezintă interes pentru cercetarea noastră reflectările științifice privind asistența psihologică a copiilor în situație de criză elucidate de profesorul israelian Mooli Lahad, care a propus model BASIC PH, a cărui esență este că există cel puțin șase canale pe care oamenii le folosesc pentru a depăși stările de stres și incertitudine.

*Credințele B* (un sistem de credințe și convingeri) - o persoană se îndreaptă către religie, se îndreaptă către semne, către mituri, încearcă să dea sens unei situații sau unui eveniment, experimentează speranță.

*Sentiment A* (canal emoțional) – o persoană își discută sentimentele, încearcă să elibereze tensiunea plângând, descriind sentimentele.

*Societatea S* (sfera socială) – o persoană încearcă să găsească sprijin de la prieteni și familie, își asumă funcții sociale.

*Imaginația I* (sfera fanteziei) – fantezii despre călătorii, umor (inclusiv umorul negru), creativitate (în orice formă de artă).

*Cogniție C* (canal cognitiv) – o persoană caută să obțină informații, face planuri, stabilește o ordine a preferințelor, încearcă să înțeleagă logica situației.

*Corpul PH* (canalul corpului) – o persoană se străduiește pentru activitate fizică, pentru activități comune; simte ușurare cu masaj, baie, mâncare [3].

În același timp, profesorul Mooli Lahad susține că fiecare persoană are toate cele șase canale, dar de obicei unul dintre ele prevalează.

Această construcție teoretică ne conduce la cel puțin două concluzii practice.

În primul rând, este util pentru o persoană să știe că stresul poate fi depășit în diferite moduri. Dacă gândirea nu mai aduce ușurare, poate ar trebui să discutați cu un prieten?

În al doilea rând, este important să ne amintim că diferiți oameni fac față stresului în moduri diferite. Metodele care îi ajută pe unii nu îi consolează pe alții.

Dacă observi că ceva îl deranjează pe copilul tău (fie că este vorba de mesaje înfricoșătoare sau de notă proastă la școală), îi poți veni în ajutor fără să aștepti un psiholog. Este important doar să „acordați lungimea de undă” a copilului, să înțelegeți ce îl ajută într-o situație stresantă.

În continuare vom prezenta fiecare canal separat și despre ce putem face cu copilul pentru a-l ajuta să facă față stresului.

*Sentiment A* (canal emoțional). Copiii vin pe lume doar cu senzații de bază. Treptat, ei dezvoltă capacitatea nu numai de a sesiza, ci și de a simți. Ei învață să exprime sentimentele în moduri diferite, care sunt acceptate în cultura în care au crescut.

Adesea, copiilor care folosesc canalul sentimentelor pentru a depăși o situație stresantă li se spune: „Nu mai plânge!”, „Arăți ca un copil mic!” „Un om nu plânge!”: ei sunt arătați ca „slăbi”, disprețuiți, tachinați, ca „plângăcioși” și rușinați. Și este atât de important pentru ei să fie ascultați, să-și înțeleagă experiențele, să-i consoleze și să-i spună : „Plângi pentru că ești trist... . E normal, totul este în regulă...”.

Sugestii privind intervențiile/suportul când canalul pe care îl folosește copilul pentru a depăși stările C este canalul emoțional.

*Conversație despre sentimente.* Vorbiți cu copiii despre sentimente. Acest lucru se poate face oriunde: la televizor, dacă copiii văd lucruri înfricoșătoare care provoacă experiențe dificile, într-un joc, în timp ce își pregătesc temele. Doar întrebați cum se simt în legătură cu situația le va oferi copiilor sentimentul că vă pasă de ei, ceea ce înseamnă că vă pot vorbi despre ceea ce li se întâmplă. Într-o astfel de conversație, nu luați inițiativa, lăsați copiii să vorbească și nu încercați să înfrumusețați sau să înmoaie ceea ce se întâmplă. Îți poți da speranță copilului tău spunând: „Acum ne este greu, dar întotdeauna când ne-a fost greu, ne-am descurcat cu asta. Indiferent ce s-ar întâmpla, sunt aici, sunt cu tine. Suntem împreună, și putem depăși totul.... . Încearcă să eviți expresii de genul: „Nu exagera, nu a fost chiar atât de înfricoșător, nu are rost să plângi...”. După astfel de afirmații, copiii pot crede că nu ar trebui să împărtășească sentimentele lor față de părinții lor.

*Colaje.* Decupați câteva imagini din ziar care se referă la emoțiile pe care le experimentați în prezent și câteva imagini cu oameni sau animale. Rugați copilul să aleagă fotografia care reprezintă cel mai bine cum se simte în acest moment. Lăsați copilul să explice de ce a ales această imagine anume. Nu-i întrerupeți povestea, lăsați copilul să vorbească. La final, îmbrățișează-l.

*Desene.* Îi poți cere copilului să deseneze o imagine legată de situație și apoi să o explice. Apoi îi puteți cere copilului să facă o decupare dintr-un ziar sau o revistă, care îi poate completa sau schimba desenul (aceasta îi va da copilului sentimentul că deține controlul asupra situației). Când produsul este gata, întreabă -l cum s-a simțit la început și cum se simte acum [1].

*Cogniție C (canal cognitiv).* Sunt copii care depășesc situațiile de criză printr-un canal de informare. Ei apelează la adulți pentru informații despre ceea ce se întâmplă - după ce le-au primit, își explică apoi situația actuală. Este important pentru ei să obțină material pentru propria lor interpretare rațională. Merită să le spui copiilor totul? În primul rând, este important să nu-i minți. Informațiile ar trebui să le fie oferite într-o formă și într-un volum care să le fie accesibile. De exemplu, în cazul unui atac terorist, le puteți spune copiilor că a avut loc o explozie și că acolo au fost uciși și răniți. Dă-le faptele: Spune-le

că răniții au fost duși la spitale și sunt tratați. În același timp, nu ar trebui să încărcăm imaginația copiilor tăi cu detalii grele sau imagini înfricoșătoare: prin urmare, nu trebuie să-i permițăm copilului să urmărească în direct reportaje de televiziune de la fața locului.

De multe ori nu avem informațiile de care copilul are nevoie. În acest caz, este important să aflați de la el ce anume și-ar dori să știe și să încercați să obțineți aceste date pentru el. Astfel copilul va ști că chiar vrei să-l ajuți.

Sugestii privind intervențiile/suportul când canalul pe care îl folosește copilul pentru a depăși stările de stres și incertitudine este canalul cognitiv.

*Compilarea unei liste „Cunoscut – Necunoscut”.* Puteți face o listă cu copiii dvs. pe baza principiului „Cunoscut – Necunoscut”. Pentru a face acest lucru, pregătiți un formular pe carton sau o bucată de hârtie Whatman cu următoarele secțiuni: „ceea ce știm sigur”, „ceea ce nu știm foarte bine” și „ceea ce nu știm absolut”. Completați aceste câmpuri. Lista ar trebui să fie cât mai lungă posibil. De-a lungul unui timp, rafinați lista, încercați să mutați datele din secțiunea „necunoscută” în secțiunea „cunoscută”. Copiii vor vedea că treptat sunt tot mai multe lucruri despre care știm ceva.

*Planificare.* Un sentiment de stăpânire a situației apare atunci când se face un plan – de exemplu, un plan pentru zilele următoare, pentru o săptămână. Planificați împreună cu copilul dumneavoastră un set de acțiuni care trebuie făcute în viitorul apropiat. Modificări ale planului pot fi făcute pe măsură ce situația se schimbă, dar intervalul de timp trebuie respectat [5].

*Credințele B (un sistem de credințe și convingeri).* Oamenii tind să creadă că lumea este rațională. În momentele de incertitudine, această credință poate dispărea și poate fi înlocuită cu alte credințe care îi ajută pe oameni să facă față situației. Nu este vorba doar despre credința în Dumnezeu. Aceasta poate fi o credință în principii („Suntem puternici și vom trece prin asta”) sau o credință mistică („Am ajuns în acest loc pentru un motiv”). Este natura umană să se străduiască să dea sens a ceea ce se întâmplă. În căutarea unui astfel de înțeles, el nu este ghidat de raționamentul logic, ci de credință.

Faceți o listă de idei în care ați dori să creadă copiii dvs. când vor deveni adulți. Discutați această listă cu întreaga familie. Discutați cu copiii voștri despre credințele care dau sens vieții voastre (de ce am venit pe această lume, de ce a apărut omul etc.) Vino cu o rugăciune cu copiii tăi și citește-o în mod regulat. Copiilor mai mari li se poate spune despre acțiunile curajoase ale altor membri ai familiei și despre dificultățile pe care au trebuit să le depășească.

*Societatea S (sfera socială).* Un copil care atrage resurse pentru a depăși stresul pe un canal social are nevoie să simtă că nu este singur, să simtă sprijinul celor dragi: membri ai familiei, prieteni, colegi de școală, angajați. Uneori, un astfel de copil se simte mai bine în public – poate chiar străini. În situații dificile, astfel de copii sunt ajutați de conversație sau activități comune. De exemplu, s-au adunat împreună, toți membrii familiei pot construi un model comun al familiei pe o masă mare – într-un astfel de model puteți vedea cu ochii tăi modelul de relații, conexiuni și sprijin care există în sistemul familial. Puteți pregăti împreună un prânz delicios și apoi vă puteți aduna la o masă prietenoasă. Dacă un copil se simte rău, alți membri ai familiei îi pot scrie scrisori sau desena ceva.

*Corpul PH (canalul corpului).* Putem spune copiilor: „După cum știți, acum trecem printr-o perioadă stresantă, să ne ajutăm să ne eliberăm de stres!”. Sugestii privind

intervențiile/suportul când canalul pe care îl folosește copilul pentru a depăși stările de stres și incertitudine este canalul corpului.

*Masaj de familie.* Așezați toți membrii familiei pe covorul din odaie. Învățați copiii în familie masajul în perechi – masați mai întâi picioarele sau palmele, apoi masați spatele – copiii își pot masa părinții, iar părinții își pot masa copiii... . În timpul masajului, puteți, dacă doriți, să folosiți cremă sau uleiuri parfumate, principalul lucru este să-i lași pe copii să simtă cât de frumos și liniștitor.

*Băi relaxante.* Pregătește-i copilului tău o baie cu spumă și explică-i că până la urmă, atunci când apa va dispărea, anxietatea, tensiunea apărute în această situație sau eveniment dificil vor dispărea odată cu ea. În timp ce copilul este în baie, roagă-l să enumere ce îl îngrijorează și îl sperie și spune-i că apa absoarbe totul și că în curând îi va lua grijile și grijile cu ea.

*Jocuri cu o minge de spumă.* Dacă nu poți ieși din casă, poți folosi o minge făcută dintr-un burete sau din cauciuc spumă de uz casnic pentru a elibera tensiunea din corp. Așezați o găleată pe un scaun în salon și jucați cu găleată. Înregistrați rezultatele și recompensați câștigătorul cu un premiu.

*Oglinzi.* Porniți muzica liniștită și împărțiți-vă în perechi, astfel încât una dintre perechi să fie o „oglinză”. Această acțiune necesită concentrare și mișcări lente deoarece imitația trebuie să fie precisă.

*Gimnastică.* Oferă copiilor tăi „lecții de gimnastică” în care tu ești antrenor. Vor fi foarte multumiti! Sari, fă trageri, fă exerciții pentru a-ți întări mușchii abdominali. Aceste activități sunt întotdeauna utile și relaxante.

*Ocupă-te.* Uneori ajută foarte mult să fii ocupat. În situații de urgență, când trebuie să stați în casă, există o mare oportunitate de a curăța dulapurile, de a rearanja hainele pe rafturi, de a pune șosete în perechi, de a împături lenjeria de pat și prosoapele, de a începe gătitul, de a șterge pantofii, de a rezolva mizerie pe desktop. Implicați-vă și copiii în aceste activități [1,3].

*Imaginația I (sfera fanteziei).* Cu ajutorul imaginației, ne putem transporta în orice loc ne dorim. Este simplu – nu este nevoie să târâți valizele sau să încheiați asigurare. Mutarea imaginară într-un loc în care te simți încrezător și protejat este nu numai o modalitate acceptabilă, ci și recomandată de a face față stresului. Deoarece această metodă nu interferează cu funcționarea noastră normală și nu ne împiedică pe noi și pe copiii noștri să ne îngrijim de nevoile de bază (hrană, somn, rutina zilnică etc.), ne putem permite nouă și copiilor noștri să ne extindem propria „zonă de siguranță” „cu ajutorul imaginației”. Sugestii privind intervențiile/suportul când canalul pe care îl folosește copilul pentru a depăși stările de stres și incertitudine este canalul imaginației.

*Imaginația ghidată.* Iată un scurt text cu care vă puteți însoți familia sau prietenii într-o imagine ghidată. În acest caz, merită (dar nu este necesar) să închizi ochii, să te așezi sau să te întinzi confortabil și să stingi orice zgomot din jurul tău.

„Pregătim o geantă cu niște haine, o periută de dinți și alte câteva lucruri, apoi plecăm din casă. Ne așteaptă un taxi, intrăm în el, pe drum geamul mașinii este deschis și vântul se simte pe față ... . De la distanță vedem aeroportul, ne așteaptă un avion ... . Urcăm pe el, avionul decolează. De sus admirăm priveliștile frumoase: cer albastru, nori ... . Încet, încet aterizăm pe o insulă frumoasă – copaci, lacuri. Ne așezăm pe malul lacului, apa ne atinge liniștit picioarele ... . Ne simțim bine, calzi și plăcuți ... . Rămânem

o vreme acolo: suntem liniștiți ... , ne odihnim ... . Ne întoarcem în avionul care ne așteaptă, urcăm pe el și decolăm. Totul arată uimitor de sus ... . Când aterizează avionul, ne vedem taxiul ..., ne urcăm în el și zâmbim... . La întoarcere, simțim din nou vântul pe față ... . Și iată-ne casa ... . Foarte aproape ... . Suntem acasă.”.

Imaginația ta îți va sugera multe astfel de plimbări.

*Umor și umor negru.* Umorele face parte din canalul imaginației. Chiar și în situații deosebit de dificile, noi, adulții, putem râde de emoție sau de jenă. S-au făcut multe glume despre moarte (umor negru) și chiar și supraviețuitorii Holocaustului și soldații care au luptat în lupte grele și-au găsit refugiu în umor ca o evadare de stres. Copiii nu răspund întotdeauna la adversitate la fel ca adulții. Foarte des se simt stânjeniți și încep să râdă. Acest lucru nu se întâmplă deloc pentru că vor să jignească pe cineva sau să reducă gravitatea a ceea ce s-a întâmplat - acesta este modul lor de a face față stresului [6].

Iată încă câteva exerciții pentru a vă folosi imaginația:

- *Fricile au scăzut din intensitate!!!* – Rugați copiii să deseneze pe o foaie mare de hârtie de ce le este frică. Apoi cereți-i să deseneze același lucru pe o foaie mai mică etc., până când frunza devine foarte mică. Întrebați-vă copilul ce să facă cu această frunză mică (aruncați-o, agățați-o de perete etc.);
- *Sfaturi pentru tine* – Invitați copiii să se gândească la ceea ce îi îngrijorează cel mai mult astăzi. Cereți-i să aleagă un personaj celebru (ar putea fi un personaj de desene animate, un personaj de film, un cântăreț celebru etc.) și spuneți-le că acest personaj are ore de consultație. Oferă-le timp să se consulte cu acest personaj din imaginația lor. Apoi întreabă-i ce sfaturi au primit de la consilierul lor cu privire la situația care îi îngrijorează;
- *Parada poveștilor* – Rugați copiii să inventeze o poveste pe baza imaginii sau a cărții de joc pe care au ales-o. Apoi fiecare să-și spună povestea. Încercați împreună cu ei să înțelegeți cum poate rezista eroul lor stresului. După aceasta, faceți paralele între abilitățile eroului și ale lor în a experimenta ceea ce se întâmplă;
- *Cadou imaginar* – Folosind imaginația ghidată, duceți-vă copiii la o plimbare într-un loc frumos unde sunt oferite cadouri. La sfârșit, spuneți tuturor membrilor familiei despre dar [1, 5].

#### **Referințe bibliografice:**

1. BATOG, M. *Modalități de intervenție psihologică în cazul tulburării posttraumatice de stres la copii și adolescenți.* Suport metodologic pentru psihologii școlari. Chișinău, 2015. 124 p. ISBN978-9975-48-082-6.
2. GRIGORE, M. *Trăiri afective și compensări. Analiza teoretică. Investigație. Intervenție psihologică.* Ed. SAPIENȚIA, 2002.
3. LAHAD, M., SHACHAM, M., AYALON, O. *The „BASIC PH” Model of Coping and Resiliency – Theory, Research and Cross-Cultural Application.* London: Jessica Kingsley, 2013.
4. MITROFAN, I. *Cursa cu obstacole a dezvoltării umane. Psihologie, psihopatologie, psihodiagnoză, psihoterapie centrată pe copil și familie.* Iași: Polirom, 2003. 480 p.
5. МАЛКИНА-ПЫХ, И. Г. *Экстремальные ситуации.* Москва: Изд-во Эксмо, 2005. 960 с. ISBN S-699-07805-3.
6. МАЛКИНА-ПЫХ, И. Г. *Психологическая помощь близким.* Москва: Изд-во Эксмо, 2009. 191 с. ISBN 978-5-699-35169-5.
7. ТАРАБРИНА, Н. В. *Практикум по психологии посттравматического стресса.* Питер, 2001. 272 с.