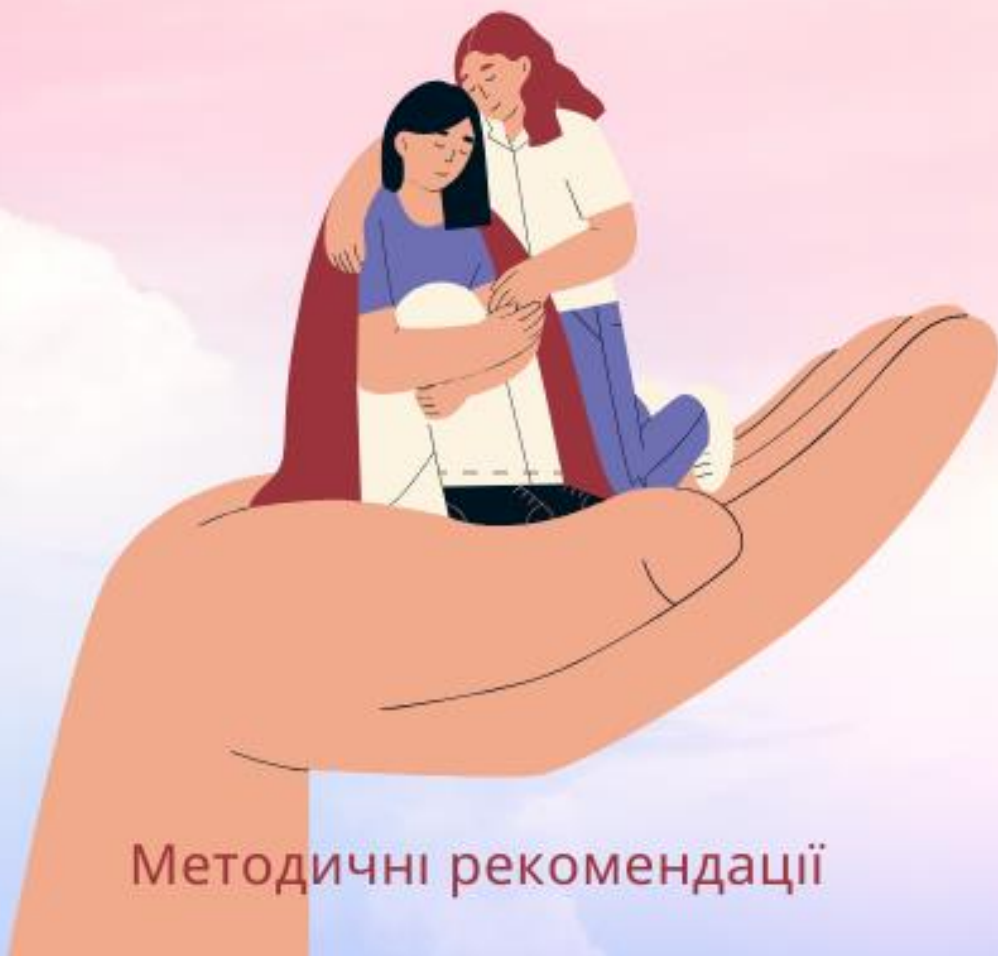


К.Б. БУЖИНЕЦЬКА

ВАЖЛИВІ КРОКИ: СУЧАСНІ ПРАКТИКИ ПІДТРИМКИ РОДИН ДІТЕЙ З ООП В УМОВАХ КРИЗ



Методичні рекомендації

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК
ІНСТИТУТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ І ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ
МИКОЛИ ЯРМАЧЕНКА**

К.Б. БУЖИНЕЦЬКА

**«ВАЖЛИВІ КРОКИ: СУЧАСНІ ПРАКТИКИ ПІДТРИМКИ РОДИН
ДІТЕЙ З ООП В УМОВАХ КРИЗ»**

Методичні рекомендації

Київ – 2024

Важливі кроки: сучасні практики підтримки родин дітей з ООП в умовах криз / К.Б.Бужинецька// – Київ (рукопис), 2024.– 22 с.

Ці методичні рекомендації створено з метою надання практичної підтримки фахівцям, які працюють з родинами, які виховують дітей з особливими освітніми потребами, а також самими батькам. У них представлено форми психологічної допомоги, враховуючи особливості воєнних умов, адаптовані методи підтримки, а також описано основні труднощі та фактори, що впливають на психічне благополуччя родин із дітьми з ООП.

Ми сподіваємося, що ці методичні рекомендації стануть корисним інструментом у подоланні викликів війни та допоможе створити умови для збереження психічного здоров'я і стабільності кожної сім'ї.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
I. Оцінка ефективності різних форм психологічної допомоги родинам дітей з особливими освітніми потребами.....	6
II. Індивідуальні та адаптовані підходи до психологічної підтримки сімей які виховують дітей з особливими освітніми потребами.....	11
III. Труднощі, з якими стикаються родини дітей з особливими освітніми потребами в період війни.....	14
IV. Адаптовані методи психологічної допомоги родинам дітей з особливими освітніми потребами в період війни.....	17
ЛІТЕРАТУРА.....	22

ВСТУП

Війна приносить із собою виклики, які торкаються кожного аспекту життя, особливо це стосується родин із дітьми, які мають особливі освітні потреби (ООП). У цей період батьки стикаються з подвійним тягарем: з одного боку, забезпечення безпеки та виживання сім'ї в умовах кризи, а з іншого — потреба у специфічній турботі про дитину, яка вимагає особливого підходу.

Діти з ООП мають підвищену чутливість до змін у середовищі, що спричиняє складнощі в їхній адаптації до нових умов. Військові дії, переміщення, розлука з близькими та порушення звичного ритму життя суттєво впливають на їхній емоційний і психічний стан. Батьки, своєю чергою, також переживають надзвичайний рівень стресу, що ускладнює їхню здатність забезпечити ефективну підтримку.

Ці методичні рекомендації спрямовані на те, щоб допомогти фахівцям, які працюють із такими родинами, а також самим батькам знайти ефективні способи збереження психічного здоров'я. У рекомендаціях висвітлено ключові аспекти психологічної підтримки: різноманітні форми допомоги, адаптовані методи роботи, труднощі, з якими стикаються родини, та фактори, що впливають на їхнє благополуччя.

Ми сподіваємося, що ці матеріали стануть важливим інструментом у забезпеченні підтримки для родин, які виховують дітей із ООП, і допоможуть їм подолати виклики воєнного часу.

I. ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ РІЗНИХ ФОРМ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ РОДИНАМ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ.

Широкомасштабна війна в Україні створює численні виклики для всіх громадян, незалежно від місця проживання чи сфери діяльності. Багато населених пунктів зазнають значних руйнувань: знищено житлові будинки, освітні заклади, лікарні, спортивні об'єкти та бібліотеки, а постійні обстріли унеможливають нормальне функціонування. Попри це, деякі навчальні заклади стали притулком для біженців, надаючи допомогу та підтримку дорослим і дітям.

Особливий вплив цієї ситуації відчувають діти, зокрема ті, які мають особливі освітні потреби. Для таких дітей, які гостро реагують на зміни в середовищі, втрата стабільності, надійності та безпеки стає серйозним випробуванням. Вони часто потребують більше часу, підтримки й допомоги, ніж інші. Батьки, піклуючись про своїх дітей, опиняються у стані підвищеного стресу, що вимагає додаткових ресурсів для подолання викликів війни.

Військові дії спричиняють стан постійного стресу, який може викликати тривогу, паніку та психологічні розлади. Тому важливо навчитися справлятися зі стресом, підтримувати себе та близьких, зберігаючи психічне здоров'я. У таких умовах психологічний стан батьків та дітей стає ключовим фактором успішної адаптації до життя в нових реаліях.

Психологічна допомога в умовах війни включає як профілактичні заходи, так і індивідуально спрямовану роботу. Фахівці допомагають створити відчуття безпеки та передбачуваності для родин. Гострий стрес блокує здатність до цілеспрямованої діяльності, тому на цьому етапі важлива будь-яка форма підтримки. Перша психологічна допомога, яку

надають практичні психологи, спрямована на стабілізацію емоційного стану людини й включає заходи підтримки та практичної допомоги.

У кризові моменти особливо важливо створити умови для збереження психічного здоров'я та емоційної стабільності, щоб допомогти дітям і їхнім сім'ям пережити складні часи.

Розрізняють такі форми психологічної допомоги родинам дітей з особливими освітніми потребами в умовах війни:

1. Індивідуальна допомога.

Консультації з психологом (очно чи онлайн) для роботи з батьками та дітьми.

Очно: За можливості родина відвідує спеціаліста у безпечному місці.

Онлайн: Через відеозв'язок, телефон чи текстові месенджери.

Основні напрямки роботи:

- Емоційна підтримка батьків (як справлятися зі стресом).
- Робота з дитиною над тривожністю, страхами, емоційною регуляцією.
- Навчання батьків технікам заспокоєння та взаємодії з дитиною.

Кризова допомога у разі гострих емоційних станів або травматичного досвіду.

- Надається у випадках гострого стресу, панічних атак, травматичних переживань.

- Може бути короткостроковою, але спрямованою на стабілізацію емоційного стану.

- Наприклад, застосування методів стабілізації (дихальні техніки, методи заземлення).

Довгострокова терапія

- Орієнтована на поглиблену роботу над емоційними травмами.

- Використання методів когнітивно-поведінкової терапії, EMDR (десенсибілізація рухом очей).

2. Групова підтримка.

Групові форми роботи надають можливість родинам та дітям не лише отримати підтримку спеціаліста, але й відчутти солідарність з іншими людьми в подібній ситуації.

Терапевтичні групи для батьків, спрямовані на зменшення стресу та обмін досвідом.

Мета: подолання стресу, обмін досвідом, навчання ефективним стратегіям поведінки.

Формат: зустрічі в онлайн чи офлайн форматі.

Теми, які може використовувати спеціаліст на зустрічах: «Як реагувати на тривожність чи страхи дитини», «Як підтримувати власний емоційний ресурс», «Як взаємодіяти з дитиною у кризових ситуаціях».

Групові заняття для дітей, адаптовані до їхніх можливостей (арт-терапія, казкотерапія, музична терапія).

- Мета: розвиток соціальних навичок, зменшення тривожності через спільну діяльність.
- Методи: арт-терапія (малювання, ліплення); музична терапія (гра на інструментах, слухання музики); ігрова терапія (адаптовані рольові ігри, інтерактивні завдання).

3. Психоедукація.

- Інформаційна підтримка для батьків (вебінари, пам'ятки) щодо подолання стресу, способів адаптації та допомоги дітям.

Психоедукація спрямована на підвищення обізнаності родин щодо стресу, його впливу та способів подолання.

Інформаційні матеріали

- Підготовка буклетів, пам'яток чи відеороликів із порадами: «Як розмовляти з дитиною про війну», «Як організувати день дитини для зменшення тривожності», «Як реагувати на складну поведінку дитини».

Вебінари та тренінги

- Теми: «Техніки самопомоги для батьків», «Як створити безпечний простір для дитини навіть в умовах війни», «Як діяти у випадках гострої емоційної реакції дитини».

Навчання навичок саморегуляції

- Для батьків: техніки релаксації, дихальні вправи.
- Для дітей: вправи для заспокоєння, використання сенсорних ігор.

4. Комплексна міждисциплінарна допомога.

- Залучення педагогів, логопедів, реабілітологів для всебічної підтримки дитини.

Цей підхід передбачає взаємодію різних спеціалістів для надання всебічної підтримки сім'ї.

Залучення педагогів

- Надання порад батькам щодо адаптації навчального процесу вдома.
- Пошук альтернативних освітніх ресурсів, якщо дитина не має доступу до школи.

Співпраця з лікарями та реабілітологами

- Для забезпечення безперервного лікування чи реабілітації дитини.
- Координація дій між психологом та іншими фахівцями.

Підтримка від гуманітарних організацій

- Допомога в отриманні доступу до психологічних сервісів, матеріальної чи соціальної підтримки.

5. Кризові лінії підтримки та гарячі лінії.

Для швидкої допомоги родинам створюються гарячі лінії, де спеціалісти можуть надати рекомендації чи оперативну допомогу.

- Телефонні чи онлайн-чати підтримки для батьків.
- Доступ до перекваліфікованих спеціалістів із досвідом роботи в умовах війни.

Особливості реалізації психологічної допомоги родинам дітей з особливими освітніми потребами в умовах війни

- Доступність: Онлайн-формат допомагає долати географічні обмеження.
- Гнучкість: Програми допомоги адаптуються під змінні умови (наприклад, мобільні команди психологів у місцях розселення ВПО).
- Безперервність: Регулярність підтримки є критично важливою для стабілізації стану родини.

Ці форми допомоги спрямовані на зниження стресу, посилення ресурсності родини та створення умов для гармонійного розвитку дітей навіть у складних обставинах.

Ефективність різних форм психологічної допомоги залежить від їхньої відповідності потребам родини, доступності та якості надання. Найкращі результати дає поєднання кількох підходів: індивідуальної терапії, групової підтримки, психоедукації та міждисциплінарної роботи. Під час війни важливо враховувати обмеження доступу до ресурсів та адаптувати методи відповідно до реальних умов.

Вимірювання ефективності можна здійснювати через опитування, аналіз змін емоційного стану учасників та оцінку динаміки поведінки дітей та батьків.

II. ІНДИВІДУАЛЬНІ ТА АДАПТОВАНІ ПІДХОДИ ДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ СІМЕЙ ЯКІ ВИХОВУЮТЬ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ.

Індивідуальні та адаптовані підходи до психологічної підтримки сімей, які виховують дітей з особливими освітніми потребами

Родини, які виховують дітей з особливими освітніми потребами (ООП), мають унікальні виклики, що потребують персоналізованих і гнучких підходів до психологічної підтримки. В умовах війни важливо враховувати специфіку їхніх потреб, рівень стресу та обмеження в доступі до ресурсів.

1. Оцінка індивідуальних потреб родини.

Перед початком роботи з родиною важливо провести комплексну оцінку, яка включає:

- Потреби дитини: тип особливих потреб (порушення слуху, зору, інтелектуального чи фізичного розвитку, аутистичний спектр тощо).
- Емоційний стан батьків: рівень тривожності, стресу, виснаження.
- Ресурси родини: наявність соціальної підтримки, доступ до інфраструктури, фінансове забезпечення.
- Особливості середовища: умови проживання, безпека, доступ до медичних чи освітніх послуг.

2. Персоналізована робота з батьками.

Психологічна підтримка для батьків має враховувати:

- Навчання навичкам саморегуляції. Робота зі зниження стресу через техніки релаксації, дихальні вправи, емоційну підтримку.
- Психоедукацію. Роз'яснення про вплив стресу на психіку дитини та дорослого, надання рекомендацій щодо ефективного реагування на кризові ситуації.

- Підтримку емоційного стану. Зниження почуття провини чи безпорадності через індивідуальну терапію.

3. Індивідуальні підходи до роботи з дитиною.

Основні напрямки:

- Адаптація навчальних і терапевтичних програм:
- Використання спрощених інструкцій або візуальної підтримки (наприклад, піктограми).
- Включення ігор для зменшення тривожності.
- Робота з емоційними реакціями:
- Прийоми стабілізації: ритуали, спокійні заняття, музична чи арт-терапія.
- Індивідуальні техніки заспокоєння, адаптовані до особливостей дитини (наприклад, заспокійливі рухи для дітей з розладом аутистичного спектра).
- Підтримка комунікації: використання альтернативних методів спілкування (жести, планшети для комунікації).

4. Гнучке планування психологічної допомоги.

Війна накладає обмеження, тому підходи мають бути адаптивними:

- Дистанційна робота. Використання онлайн-консультацій для батьків і дітей там, де неможливо провести очні зустрічі.
- Короткі сеанси. За потреби замінити тривалі зустрічі на короткі, але регулярні консультації.
- Мобільні послуги. Організація виїзних консультацій або терапевтичних сесій у тимчасових притулках.

5. Включення соціального середовища.

Залучення родини та громади до підтримки:

- Залучення інших членів сім'ї. Навчання родичів, як реагувати на емоційні прояви дитини.

- Підтримка соціальних зв'язків. Організація груп підтримки для батьків.
- Інтеграція дитини в соціальне середовище. Адаптація заходів у школі чи громаді для забезпечення участі дитини.

6. Використання ресурсів для зниження стресу в родині.

- Техніки тілесно-орієнтованої терапії: релаксаційні вправи, масаж для дітей.
- Арт-терапія: малювання, аплікації, створення спільних проєктів для дитини та батьків.
- Ігрова терапія: ігри для зниження тривоги та розвитку навичок саморегуляції.

Розглянемо приклад адаптованого підходу.

Якщо родина виховує дитину з аутизмом, у кризових умовах потрібно:

- Надати батькам інструкції для підтримки стабільного розпорядку дня.
- Використовувати візуальні розклади, щоб дитина відчувала передбачуваність.
- Застосовувати тактильні чи сенсорні ігри, які допомагають зняти стрес.
- Навчати батьків технік саморегуляції, щоб вони могли ефективно підтримувати дитину.

Індивідуалізація та адаптація психологічної підтримки сприяють зниженню стресу в родині, підвищенню емоційної стабільності та створенню умов для подолання викликів війни.

III. ТРУДНОЩІ, З ЯКИМИ СТИКАЮТЬСЯ РОДИНИ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ В ПЕРІОД ВІЙНИ.

Родини, які виховують дітей із особливими освітніми потребами (ООП), зазнають особливих труднощів у період війни. Це пов'язано як із загальними викликами, які відчуває населення, так і з унікальними обставинами, зумовленими особливостями розвитку дітей.

1. Психологічні труднощі:

- Підвищена тривожність і страх. Постійна загроза для життя, обстріли, нестабільність.
- Почуття провини. Батьки часто переживають, що не можуть забезпечити дитині необхідні умови для розвитку чи безпеки.
- Емоційне виснаження. Постійний догляд за дитиною з ООП в умовах війни вимагає більше ресурсів, ніж зазвичай.
- Депресивні стани. Відчуття безвиході через нестачу допомоги або підтримки.

2. Соціальні труднощі:

- Соціальна ізоляція. Родини часто відчувають себе покинутими через відсутність підтримки.
- Втрата зв'язків із фахівцями. Неможливість контактувати з психологами, лікарями чи педагогами через зруйновану інфраструктуру або евакуацію.
- Дискримінація та нерозуміння. Нестача інклюзивних програм у місцях тимчасового перебування.

3. Економічні труднощі:

- Фінансова нестабільність. Втрата роботи батьків, високі витрати на спеціалізований догляд та медичні потреби.

- Відсутність доступу до спеціалізованих засобів. Лікування, обладнання чи реабілітаційні матеріали можуть бути недоступними через бойові дії.

4. Освітні труднощі:

- Перерваний освітній процес. Діти з ООП часто не можуть навчатися дистанційно без адаптації програм.

- Відсутність кваліфікованих педагогів. У місцях евакуації або через брак ресурсів діти не отримують належної підтримки.

5. Фізичні труднощі:

- Перебої в наданні медичних послуг. Брак ліків, доступу до спеціалізованих лікарів.

- Складнощі в евакуації. Через особливості стану дитини евакуація стає складнішою і небезпечнішою.

- Відсутність доступного середовища. У тимчасових притулках відсутні умови для пересування чи догляду за дітьми з фізичними порушеннями.

Основні фактори, що впливають на психічне благополуччя

1. Рівень стресу в родині.

Чим вищий рівень стресу в батьків, тим сильніше він впливає на психічний стан дитини. Діти відчувають тривогу та невпевненість, що погіршує їхній емоційний стан.

2. Емоційна підтримка.

Наявність чи відсутність емоційної підтримки від близьких людей, громади або психологів значно впливає на благополуччя родини.

3. Доступ до ресурсів.

- Матеріальні ресурси: фінансова стабільність, доступ до ліків, їжі та житла.

- Соціальні ресурси: можливість отримувати допомогу від державних чи громадських організацій.

- Інформаційні ресурси: обізнаність про доступну допомогу.

4. Особливості дитини.

Складність і характер особливих потреб (фізичних, інтелектуальних чи емоційних) впливають на здатність родини адаптуватися до змін.

5. Адаптивність батьків.

Рівень стресостійкості та навички саморегуляції батьків визначають їхню здатність реагувати на кризові ситуації та підтримувати дитину.

6. Стан дитини.

Психічне благополуччя дитини, її здатність до адаптації й відповіді на нові виклики.

Родини дітей із ООП стикаються із сукупністю психологічних, соціальних, економічних, освітніх і фізичних труднощів, які ускладнюються війною. Основні фактори, що впливають на їх психічне благополуччя, – це рівень стресу, доступ до ресурсів, емоційна підтримка та адаптивність батьків. Для забезпечення стабільності необхідні комплексні індивідуалізовані програми підтримки.

IV. АДАПТОВАНІ МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ РОДИНАМ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ В ПЕРІОД ВІЙНИ.

Адаптовані методи психологічної допомоги родинам дітей з особливими освітніми потребами в період війни

Війна вносить корективи у звичні підходи до психологічної підтримки. Для родин, які виховують дітей із особливими освітніми потребами (ООП), психологічна допомога має враховувати їхні унікальні потреби та кризові обставини. Адаптовані методи спрямовані на забезпечення безпеки, стабільності та підтримки емоційного стану всієї родини.

1. Методи першої психологічної допомоги (ППД).

Основні принципи:

- Створення відчуття безпеки. Забезпечення фізичної безпеки, надання підтримки батькам і дітям.
- Емоційна стабілізація. Спілкування в спокійній формі, зниження рівня тривожності через прості дихальні техніки.
- Практична допомога. Надання інформації про доступні ресурси (притулки, медичні послуги, гуманітарна допомога).

Наприклад:

Якщо дитина з ООП демонструє ознаки тривоги (наприклад, повторювані рухи, сльози), батькам радять:

- Використовувати рутинні дії (обійми, тиху розмову).
- Уникати перевантаження дитини новою інформацією.
- Застосовувати знайомі сенсорні предмети (м'які іграшки, сенсорні килимки).

2. Арт-терапія.

Адаптація для дітей з ООП:

- Малювання: використання простих матеріалів (олівці, фарби) для вираження емоцій.
- Ліплення: робота з пластиліном чи глиною для зняття напруги.
- Спільні творчі проєкти: залучення батьків до створення малюнків чи виробів для покращення взаємодії та довіри.

Для батьків, які виховують дитину з ООП:

- Ведення “емоційного щоденника” у вигляді малюнків для саморефлексії.

3. Сенсорна терапія.

Основні прийоми:

- Тактильна стимуляція: масаж, обійми, використання сенсорних іграшок для стабілізації емоційного стану дитини.
- Релаксаційні вправи: використання спокійної музики, шуму природи для заспокоєння.
- Сенсорні зони: створення безпечного місця вдома, де дитина може відпочити.

4. Дихальні техніки та тілесно-орієнтована терапія.

Для дітей:

- Навчання простим дихальним вправам (наприклад, “вдих як у квітки, видих як у свічки”).
- Ігри на розвиток тілесної усвідомленості: розтягування, погладження рук чи обличчя.

Для батьків:

- Практики прогресивного розслаблення м’язів, які допомагають знизити рівень стресу.

5. Групова підтримка.

Формати:

- Групи взаємопідтримки для батьків: онлайн чи офлайн зустрічі для обміну досвідом, емоційної підтримки та отримання рекомендацій від психологів.

- Дитячі групи: адаптовані заняття з дітьми для соціалізації та покращення емоційного стану.

Адаптація для воєнних умов:

- Проведення зустрічей у безпечних місцях або в онлайн-форматі.
- Залучення волонтерів для організації дозвілля.

6. Психоедукація для батьків.

Теми:

- Як допомагати дитині з ООП адаптуватися до змін.
- Методи зниження тривожності в сім'ї.
- Як ефективно реагувати на складну поведінку дитини.

Форми роботи:

- Проведення коротких лекцій чи семінарів у притулках чи онлайн.

- Розробка інструкцій із простими рекомендаціями для батьків.

7. Створення стабільного розпорядку дня.

Для дітей:

- Підтримання передбачуваності через рутинні дії (прийоми їжі, ігри, навчання).

- Використання візуальних розкладів (зображення, піктограми).

Для батьків:

- Планування часу для відпочинку та турботи про себе.
- Навчання методам тайм-менеджменту в умовах обмежених ресурсів.

8. Робота з травмою.

Методи:

- Використання терапевтичних казок для дітей, щоб пояснити події, які відбуваються.

- Обговорення почуттів у безпечному середовищі: “Що тебе хвилює?”

- Поступове підведення до теми війни, якщо дитина готова це обговорювати.

Для батьків:

- Індивідуальна терапія для опрацювання травматичних переживань.

- Вправи на усвідомлення власних емоцій і прийняття ситуації.

9. Підтримка соціальних зв'язків.

Для дітей:

- Організація контактів із друзями чи родичами через відеозв'язок.

- Участь у групових іграх або освітніх заняттях.

Для батьків:

- Створення мереж підтримки серед інших родин із дітьми з ООП.

- Залучення громади до допомоги сім'ям (волонтерство, благодійні програми).

10. Залучення спеціалістів.

Комплексний підхід включає:

- Консультації з психологами, педагогами, соціальними працівниками.

- Співпраця з лікарями для забезпечення фізичного здоров'я дітей.

- Залучення спеціалізованих організацій для надання допомоги.

Адаптовані методи психологічної допомоги сприяють стабілізації емоційного стану родин, допомагають дітям із ООП адаптуватися до змін і забезпечують підтримку батькам у подоланні викликів війни.

ЛІТЕРАТУРА

1. Групові форми роботи в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (досвід упровадження) / авт. кол., заг. ред. В. Г. Панка, І. І. Ткачук. Київ : Ніка-Центр, 2020. 122 с.
2. Досвід надання допомоги дітям і сім'ям – жертвам військового конфлікту : практи. посіб. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 152 с.
3. Консультування в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій / авт. кол; заг. ред. В. Г. Панок, І. І. Ткачук. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 144 с.
4. Поради батькам під час війни. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/parents-children-support-during-military-actions>
5. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки : методичний посібник / за ред. З. Г. Кісарчук. Київ, 2015. 232 с.
6. Психологічна допомога дитині у психотравмуючій ситуації : метод. посіб. / Уклад. Г.Б. Растроста. Суми : НВВ КЗ СОІППО, 2018. 64 с.
7. Психологічна підтримка та супровід дорослих і дітей у кризових ситуаціях : практикум / упорядники Т.Р. Браніцька, Л.О. Матохнюк, О.М. Шпортун. Вінниця, 2022. 131 с.