



Арт-терапевтична
АСОЦІАЦІЯ

**Інститут соціальної та політичної психології
НАПН України**

Олена Вознесенська, Марина Сидоркіна

**АРТ-ТЕРАПІЯ
У ПОДОЛАННІ ПСИХІЧНОЇ
ТРАВМИ**

Київ – 2016

УДК 159.98

ББК 84.5

*Рекомендовано до друку рішенням Вченої Ради
Інституту соціальної та політичної психології НАПН України
(Протокол № 08/16 від 23 червня 2016 року)*

Рецензенти:

Мілютіна К.Л., доктор психологічних наук, доцент кафедри психології розвитку Київського Національного університету імені Тараса Шевченка;

Чорна Л.Г., кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник Інституту соціальної та політичної психології НАПН України

Вознесенська О.Л., Сидоркіна М.Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми: Практичний посібник / Олена Вознесенська, Марина Сидоркіна. – К.: Золоті ворота, 2016. – 202 с. – Вид. 2е: випр. та доповн.

Посібник містить теоретичні положення та практичні рекомендації на допомогу спеціалістам, які працюють із постраждалими під час воєнних дій. Визначено особливе місце арт-терапії як методу допомоги особистості в кризовий період. Виділено медіа-травму як окремий вид психотравматизації в інформаційному суспільстві та визначені можливості використання арт-терапії в медіаосвітніх програмах. Описано арт-терапевтичні методики та технології для застосування в роботі з психічними травмами особистості, у період горювання, відновлення після травмуючих подій, досвід реабілітації учасників бойових дій та волонтерів, які перебувають у стані емоційного вигорання.

Практичний посібник для працівників соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді, практичних психологів, соціальних педагогів.

ISBN 978-966-97485-3-9

© Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2016

© ВГО «Арт-терапевтична асоціація», 2016

© Вознесенська О.Л., Сидоркіна М.Ю., 2016

ЗМІСТ

Передмова. Епоха змін	5
Основні уявлення про психічну травму	8
• Психічна травма: поняття, види, прояви, наслідки.....	9
• Шокова травма.....	13
• Основні підходи до розуміння переживання втрати.....	17
• Колективна травма.....	19
<i>Література.....</i>	<i>22</i>
Психотерапевтична робота з травмою.....	23
• Травма як ресурс.....	26
• Умови ретравматизації	29
• Поняття вторинної травми.....	31
• Стадії подолання наслідків психічної травми.....	36
• Психотерапевтична допомога в опануванні психічної травми	37
• Методологія роботи із важкою втратою.....	40
• Шляхи подолання колективної психічної травми... ..	44
<i>Література.....</i>	<i>46</i>
Арт-терапія як метод роботи з травматичними переживаннями	48
• Загальні поняття арт-терапії	49
• Особливості арт-терапії у роботі з травмою	55
• Вивільнення витіснених сильних почуттів: робота з пластичними тривимірними матеріалами	59
• «Колірна» депривація та малювання руками	66
• Психотерапевтичні можливості роботи з тілом	70
• Відновлення порушених психологічних меж	76
• Робота з образом «Я» після травматичних подій.....	79
• Лінія життя.....	82
• Особливості роботи із переживанням важкої втрати в арт-терапії.....	83
• Інтенсивна травмотерапія.....	90
<i>Література.....</i>	<i>93</i>

Арт-терапія як метод психосоціального відновлення особистості	97
• Арт-терапія як засіб реабілітації учасників бойових дій.....	100
• Відновлення особистісного ресурсу волонтерів у стані емоційного вигорання	109
<i>Література</i>	121
Інтеграція арт-терапевтичних та медіаосвітніх технологій у подоланні психічної травми	124
• Медіатравма в сучасному інформаційному суспільстві.....	125
• Арт-терапевтичні ресурси подолання психічної травми в медіаосвіті	128
• Арт-терапія в медіа-клубі	131
• Мандала як засіб рефлексії емоцій та зцілення в медіаклубних заняттях	142
<i>Література</i>	152
Арт-терапія як засіб подолання психічних травм у дітей та підлітків	154
• Специфіка переживання дітьми психічних травм ...	154
• Особливості роботи з психічними травмами у дітей.....	156
• Потенціал арт-терапії у роботі з психічними травмами у дітей	158
• Принципи арт-терапевтичної роботи з дітьми, які пережили психотравмуючі події.....	165
• Робота з різними видами психічних травм у дітей засобами арт-терапії	169
• Екологічність обговорення з дітьми їх творчості, пов'язаної з травмою	179
• Використання арт-терапії у роботі з переживанням важкої втрати у дітей та підлітків	188
• Арт-терапевтичні стратегії роботи з дитячими страхами	195
<i>Література</i>	199
Післямова. Безпечне місце	202