

Ольга Плетка  
Юлия Чаплинская

**Интенсивная работа с травмой:  
психотерапевтические методы**

*Пособие*

Киев  
Университет «Украина»  
2016

УДК 159.9: 615.851

П 38

Рекомендовано к печати Ученым советом Института социальной и политической психологии НАПН Украины (протокол № 5/17 от 25.04.2017)

Рецензенты:

Г.М. Бевз, доктор психологических наук;

К.Л. Милютина, доктор психологических наук

**Плетка О. Т., Чаплинская Ю. С.**

Интенсивная работа с травмой: психотерапевтические методы: пособие / Ольга Плетка, Юлия Чаплинская. – К.: Толком, 2017. – 232 с.

ISBN

В своей профессиональной деятельности психологи и психотерапевты соприкасаются с различными психологическими травмами, выход клиента из которых и будет определять успешность работы. В методическом пособии раскрыты основы и особенности работы с травмой специалистов в разных психологических парадигмах. Описаны методы оказания помощи, этапы работы и особенности понимания природы травмы в арт-терапии, транзактном анализе и нарративном подходе. Представлена подборка методик и техник практической направленности для работы с последствиями психологической травмы.

Пособие рассчитано на специалистов помогающих профессий, волонтеров, работающих с клиентами, пережившими травмирующий опыт.

ISBN 978-617-7397-69-3

© Институт социальной и политической психологии НАПН Украины, 2017

© Плетка О., 2017

© Чаплинская Ю., 2017

## ОГЛАВЛЕНИЕ

### ПРЕДИСЛОВИЕ

### **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОБОСНОВАНИЯ ПОНЯТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ**

#### **1.1. Понятие психотравмы**

#### **1.2. Виды психологических травм**

#### **1.3. Специфика реакций на травматическое событие**

Резюме

Контрольные вопросы

Использованная литература и источники информации

### **ГЛАВА 2. АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ РАБОТЫ С ТРАВМОЙ**

#### **2.1. Основы арт-терапии**

#### **2.2. Арт-терапевтические методы в работе с психотравмой**

*Методика «Звезда чувств» Удо Баер*

*Методика «Картина из пепла» Удо Баер*

*Методика «Мазня» Юлии Латуненко*

*Методика «Я леплю из пластилина...» Людмилы Лебедевой*

*Методика «Пластилиновая картина» Ольги Плетки*

*Техника «Безопасное место» Наталии Роджерс. Модификация Ольги Плетки*

*Методика «Автопортрет в натуральную величину» Александра Копытина*

*Методика «Путешествие-переселение» Марины Сидоркиной*

#### **2.3. Ресурсная арт-терапия**

*Методика «Домик» Светланы Ройз*

*Методика «Ресурс кинетического песка» Ольги Плетки*

*Методика «Воспоминание» Ольги Плетки*

*Методика «Сон о будущем» Ирина Малкина-Пых, Модификация Юлии Чаплинской*

*Методика «Путь» Татьяны Колошиной*

*Акварели из шерсти Людмилы Галицыной (адаптация авторской методики Светланы Марченко). Методика мандала «Моя вселенная» и техника «Волшебное Дерево желаний-пожеланий»*

*Методика мандала «Радужный песок» Юлии Чаплинской*

*Проективная методика «Карта сказочной страны» Татьяны Зинкевич-Евстигнеевой и Дмитрия Кудзилова. Модификация Юлии Чаплинской*

Резюме

Контрольные вопросы

Использованная литература и источники информации

### **ГЛАВА 3. ТЕХНИКИ РАБОТЫ С ТРАВМОЙ В РАМКАХ ТРАНЗАКТНОГО АНАЛИЗА (ТА)**

#### **3.1. Основные понятия теории транзактного анализа**

#### **3.2. Универсальные методики ТА по диагностике и решению психологических проблем**

*Самоконтракт Мюриела Джеймса*  
*Техника «Три стула» Мюриела Джеймса, Дороти Джонсвард*  
*Методика «Закрытие аварийных люков» Харри и Лауры Бойдов*  
*Методика «Перерешение» Тони Вайта. Модификация Ольги Плетки*  
*Методика «Как говорить до свиданья» Патриции Кокс, Перевод на русский Владимира Гусаковского*

### **3.3. Методы работы по восстановлению внутренних ресурсов**

*Методика «Техники эмоциональной регуляции» Ирины Малкина-Пых*  
*Методика «Карусель самопоглаживаний» Ирины Малкина-Пых*  
*Методика «Превращаем проблемы в цели» Ирины Малкина-Пых*  
*Методика «Банк поглаживаний» Виктора Макарова и Галины Макаровой. Авторские упражнения Ольги Плетки, Юлии Чаплинской*  
*Упражнение «Телесное триединство» Марка Сандомирского*

Резюме

Контрольные вопросы

Использованная литература и источники информации

## **ГЛАВА 4. СПЕЦИФИКА РАБОТЫ С ПСИХОТРАВМОЙ В НАРРАТИВНОМ ПОДХОДЕ**

### **4.1. Теоретические основы нарративного подхода**

### **4.2. Нарратив при работе с травмирующей ситуацией: воссоздаем и конструируем**

*Экстернализирующая беседа Михаеля Вайта*

*Схема интервьюирования пострадавших от насилия и жестокого обращения Дэвида Денборо*

*Техника нарративной реконструкции Анны Мироненко*

*Упражнение на деконструкцию Михаеля Вайта*

### **4.3. Нарратив при работе с травмирующей ситуацией: отпускаем и восстанавливаемся**

*Методика «Дерево Жизни: способ работы с группами детей, переживших травмирующую ситуацию» Нказела Нкубе и Дэвида Денборо*

*Письма-прощания: «Письмо ощущений» Джона Грея; Письмо прощания (отпускания); Проживание горя/утраты в письменной форме*

*Дневник памяти Юлии Чаплинской*

*Духовные практики в преодолении последствий травмирующих ситуаций Шалифа Ишайа*

Резюме

Контрольные вопросы

Использованная литература и источники информации

## **ПРИЛОЖЕНИЕ**