

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