

# Поиск опор



Сборник техник для работы  
с травматическим стрессом

Под редакцией Калакуцкой А.А.



# Содержание

- 3 От редактора
- 4 Что такое  
"травматический стресс"?
- 5 Техника  
"Образ моего дерева"  
(автор - Н. Зазулина)
- 7 Техника "Убрать паруса"  
(автор - М. Жалдак)
- 11 Упражнение "Голос и эмоции"  
(автор - Н. Свирина)
- 14 Упражнение "Энергия жизни"  
(автор - М. Осадчая)
- 17 Техника "Опоры для радости жизни"  
(автор - А. Калакуцкая)
- 20 Цитата для размышления







## *От редактора*



**Калакуцкая Алина -** психолог, арт-терапевт, МАК-терапевт, обучающий тренер по арт-терапии, член Российской арт-терапевтической ассоциации, автор книги "Арт-терапия в работе с детьми и со взрослыми", автор колоды метафорических карт "Радости жизни".

**[www.alinakalakutskaya.ru](http://www.alinakalakutskaya.ru)  
[kalakutskaya@gmail.com](mailto:kalakutskaya@gmail.com)**

**Приветствую вас!**

**Данный сборник был задуман как помощник при работе с темой "психическая травма" или "травматический стресс".**

**Коллеги предоставили авторские и модифицированные техники для публикации, за что выражаю им большую благодарность и признательность!**

**Две ключевые компетенции, которые важно развивать при работе с заявленной темой - это навыки самопомощи и самоподдержки.**



# Что такое "травматический стресс"?

"Понятие «психическая травма» (его аналогом может выступать понятие «травматический стресс») обозначает дестабилизирующее воздействие на личность различных стрессоров, как правило, имеющих более выраженный, экстраординарный характер по сравнению с повседневными трудностями. Психическая травма может являться следствием однократного или повторяющегося психотравмирующего события, делающего невозможным удовлетворение значимых потребностей личности, угрожающего её жизни и безопасности или приводящего к нарушению сложившейся системы отношений. Таким событием может являться природная или техногенная катастрофа, военные действия, сексуальное, физическое и моральное насилие, смерть близкого человека, развод, болезнь, банкротство и многое другое".

*Копытин А.И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса. – М., 2014. – 203с.*





# Техника "Образ моего дерева"

(автор - Т. Андрейченко, модификация - Н. Зазулина)



**Зазулина Надежда** - психолог, арт-терапевт, арт-коуч, сертифицированный тренер, спикер и организатор фестивалей ART-Praktik.  
[zazulina\\_nadezhda@ukr.net](mailto:zazulina_nadezhda@ukr.net)

**Цели:** снятие тревожных состояний, снятие эмоционального напряжения, устранение блоков, нахождение ресурсов.

## **Задачи:**

- работа с негативными переживаниями;
- гармонизация внутреннего состояния;
- накопление положительного эмоционального опыта;
- работа с бессознательными ресурсами.

**Инвентарь:** гуашь, бумага А4, кисточки, стаканчик с водой, простой карандаш.

**Время работы:** 40 минут.

**Возрастные рамки применения:** 12+





**Вступление:** клиента просим описать ситуацию, которая беспокоит его в данный момент.

**Основная часть:**

1. Клиенту предлагается обвести контур своей руки на листе бумаги.

2. Просим представить себя в образе дерева в ситуации, которая беспокоит в данный момент.

3. Предлагаем с помощью красок превратить ладонь в дерево.

4. Далее предлагаем нарисовать пространство вокруг ладони-дерева, каким оно ощущается клиентом, то есть изобразить:

- что питает дерево и что дает ему,
- что дает рост и развитие,
- что поддерживает и символизирует жизнь в дереве,
- что помогает ему не сломаться.

**Вопросы:**

1. Дайте название вашему дереву.

2. В какое время года растет ваше дерево?

3. Где растет дерево?

4. Как чувствует себя дерево?

5. Что окружает дерево?

6. Как соотносится дерево и то, что его окружает?

7. Как это о вашей жизненной ситуации?

8. Что нужно для счастья вашему дереву? (Если клиенту необходимо этот пункт дорисовать – даем ему такую возможность).





# Техника "Убрать паруса"

(автор - М. Жалдак)



**Жалдак Маргарита - арт-терапевт,  
арт-коуч.**

**+7-906-142-40-23**

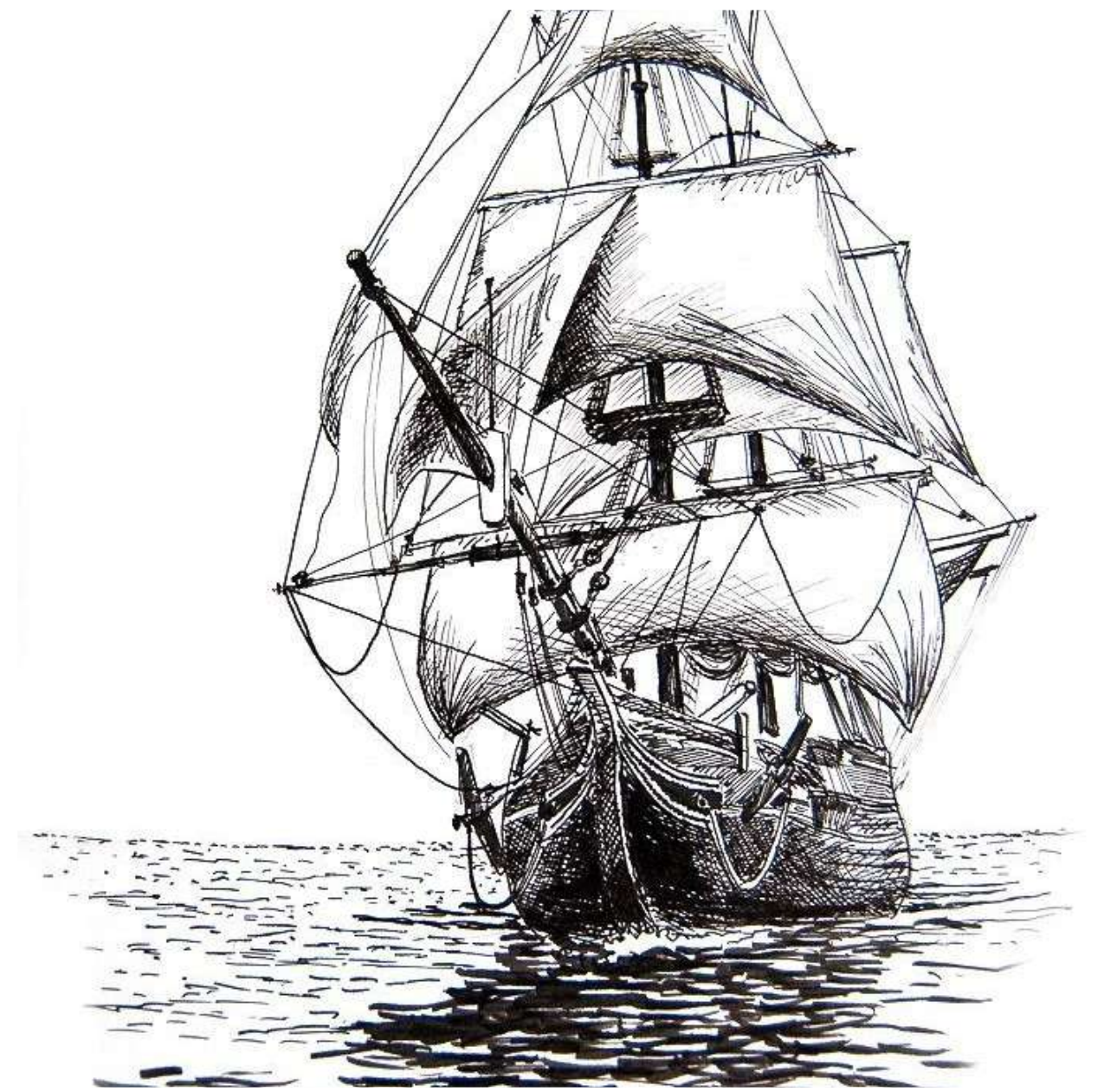
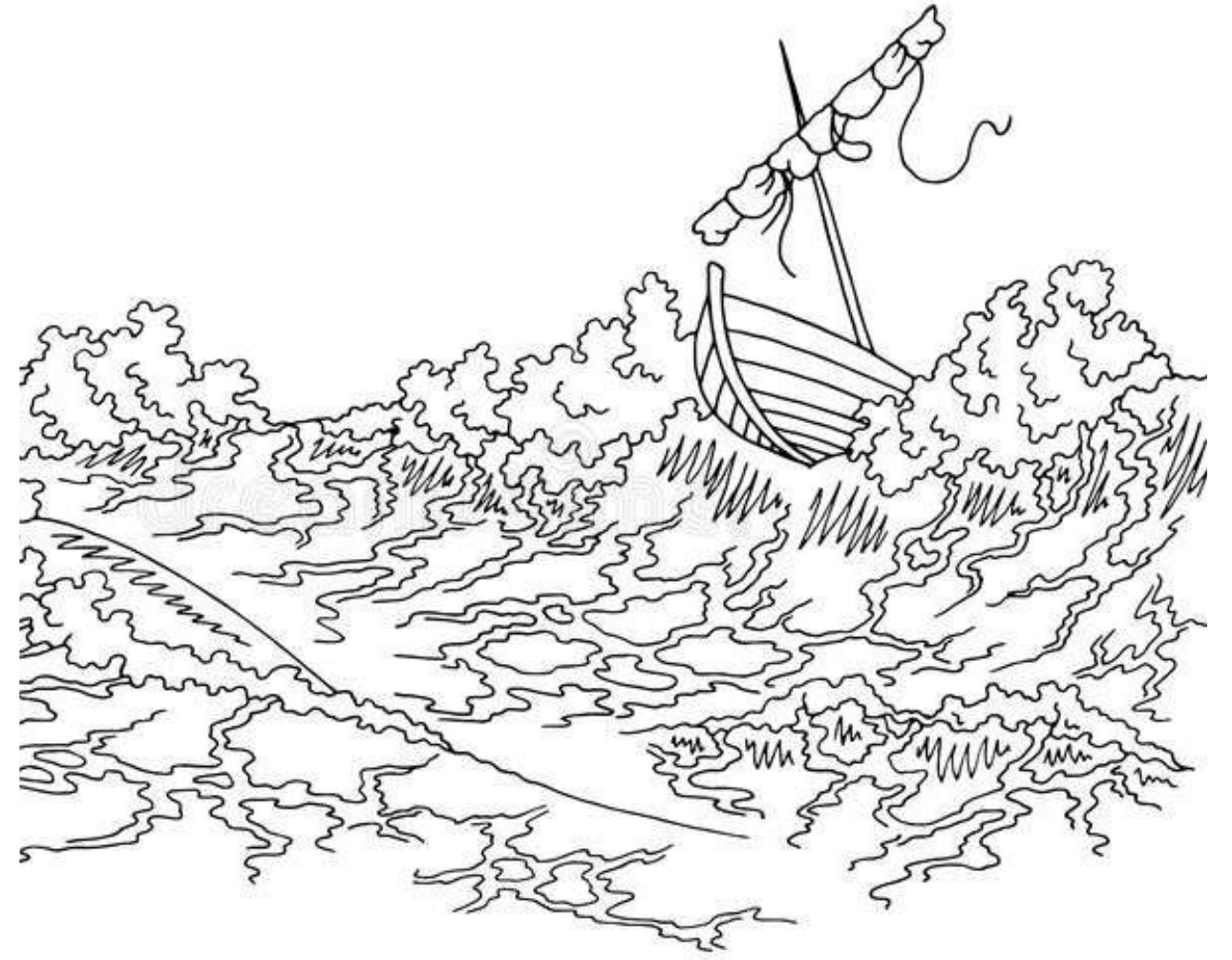
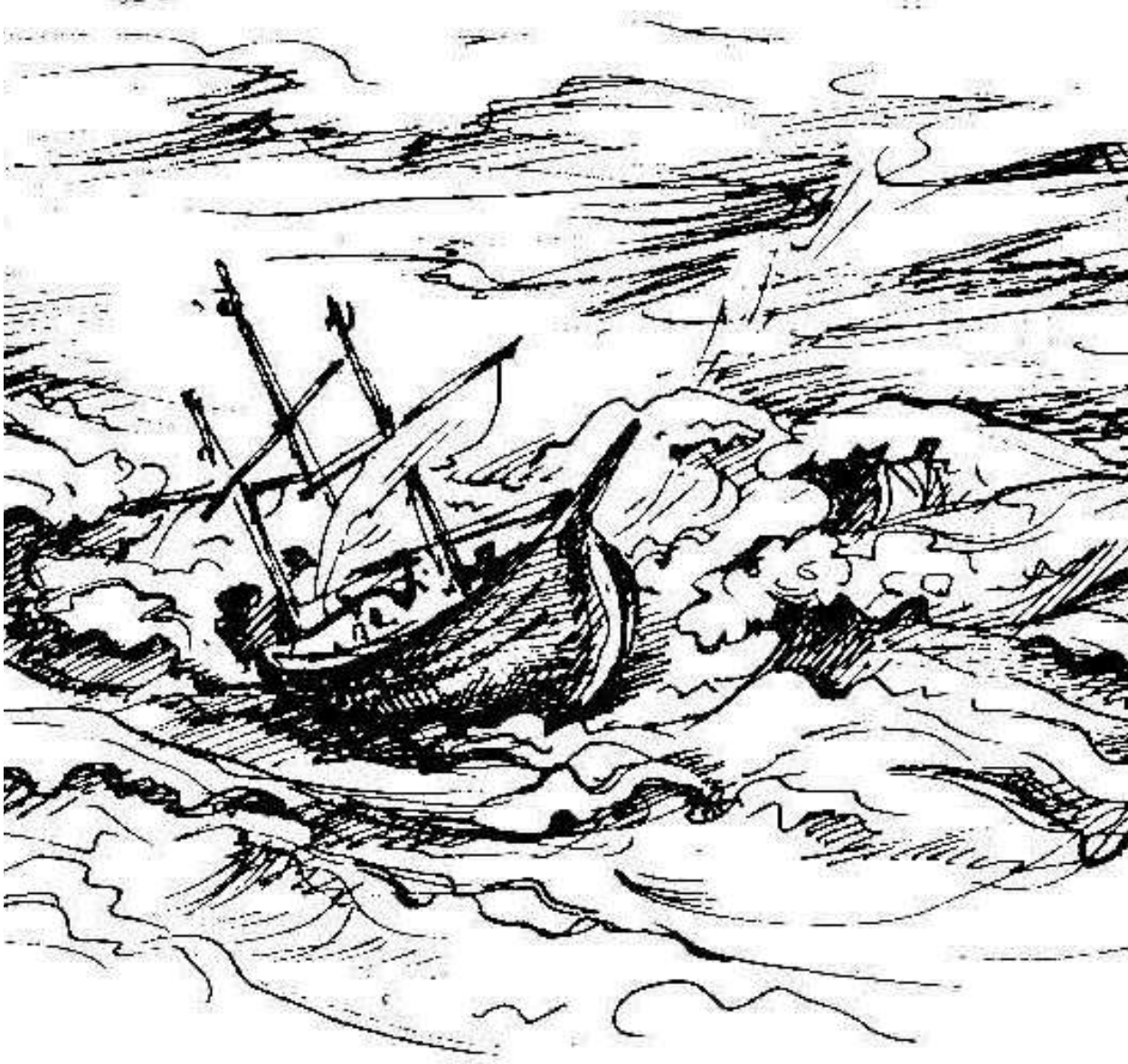
**vk.com: margarita\_zhaldak**

Техника подходит для работы с состояниями неопределенности, нестабильности, стресса и т.д., позволяет организовать собственные ресурсы для экологичного проживания стрессовой ситуации.

**Инвентарь:** метафорические ассоциативные карты (сюжетная, ресурсная колода).

1. Выберите из 6 изображений кораблей то, которое больше отражает Ваше состояние на данный момент.
2. Оцените по десятибалльной шкале силу шторма, где 0 – штиль, 10 – очень сильный шторм.
3. Для того, чтобы пережить шторм, любому судну важно быть подготовленным и соблюдать некоторые условия. Первое условие – **держат курс**. Для максимальной безопасности судну рекомендуется идти определенным углом к ветру. Из колоды достаньте 1 карту, которая поможет ответить на вопросы: "Какой курс у тебя в шторм? На что важное нужно ориентироваться?"









4. В шторм судну особенно важны огни – «фары» корабля. Вытяни 2 карты на вопрос: "Что «освещает» твой путь? Что помогает видеть, куда двигаться?"
5. Когда поднимается ветер, важно уменьшить площадь парусов. Достань 1 карту – "то, от чего сейчас нужно отказаться".
6. Штормовые паруса отличаются меньшими размерами и повышенной прочностью. Вытяни карту в ответ на вопрос: "Что добавляет тебе «прочности» и помогает продолжать движение?"
7. Порядок на палубе очень важен в шторм. Вытяни карту, которая подскажет, что может «расшатывать», «тревожить» тебя. Как ты можешь убрать это, оградить себя от этого?
8. Экипировка также очень важна. Непромокаемая одежда, спасательный жилет, страховочный трос – то, что даст тебе внутреннее ощущение безопасности. Достань 3 карты – это твоя экипировка. Что даёт тебе ощущение безопасности?
9. Главное оснащение судна в шторм – это сигнальные огни, аптечка, огнетушитель. Вытяни 3 карты. На какую дополнительную помощь ты можешь рассчитывать?
10. И, конечно, успех любого морского похода зависит от капитана. Вытяни карту – в каком состоянии должен находиться капитан твоего судна? Какими качествами он должен обладать, чтобы управлять судном в шторм?





**11. Теперь, когда твоё судно полностью оснащено и подготовлено, как ты оцениваешь шансы твоей лодки справиться со штормом? Оцени от 0 до 10, где 0 – абсолютно не справлюсь и 10 – точно справлюсь. Если шансы меньше 5, возьми дополнительные 3 карты: "Что еще может помочь справиться со штормом?"**

**12. Что важного для тебя было в этом упражнении?**

**При желании можно заранее распечатать картинки и выбранную картинку раскрасить после выполнения техники.**







# Упражнение "Голос и эмоции"

(автор - Н. Свинина )



**Свинина Наталья - к.п.н., логопед для взрослых, тренер по технике речи и постановке голоса.**

**+79151740996 (WhatsApp, Telegram)  
nat8nel@gmail.com**

С помощью голосовых упражнений можно не только развивать характеристики голоса (силу, высоту, полетность и др.), но и менять своё эмоциональное состояние. Например, можно уменьшить (или убрать совсем) состояние раздражения, тревоги, снять внутреннее напряжение.

Упражнение желательно выполнять не более 3-4 раз в день, особенно если переживаемые эмоции сильные.

**Техника выполнения упражнения**

1. Упражнение желательно выполнять уединившись в комнате либо на природе (поляна, лес, берег водоёма прекрасно подойдут). Встаньте прямо или сядьте с прямой спиной, прикройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.





**2. Подумайте о той эмоции, которая мешает Вам радоваться, чувствовать себя свободно. Идентифицируйте эту эмоцию: мысленно назовите ее, прочувствуйте.**

**3. А теперь прозвучите эту эмоцию с помощью любого звука. Это может быть звук М, А, ХА или какой-то другой. Тот звук, что вырвется из Вашей гортани, и будет самым верным.**

**Не заботьтесь о красоте звучания. Голос может быть хриплый, осиплый, прерывистый, резкий, прохожий на ор или стон. Чем сильнее переживаемое Вами состояние, тем неприятнее может звучать голос. Продолжайте звучать. Закончился выдох, набираете воздух в легкие и звучите снова. На протяжении упражнения голос будет меняться, станет более сильным, чистым, звонким.**

**Длительность упражнения Вы определяете для себя сами. Кому-то достаточно 30-40 секунд, кому-то нужно пару минут.**

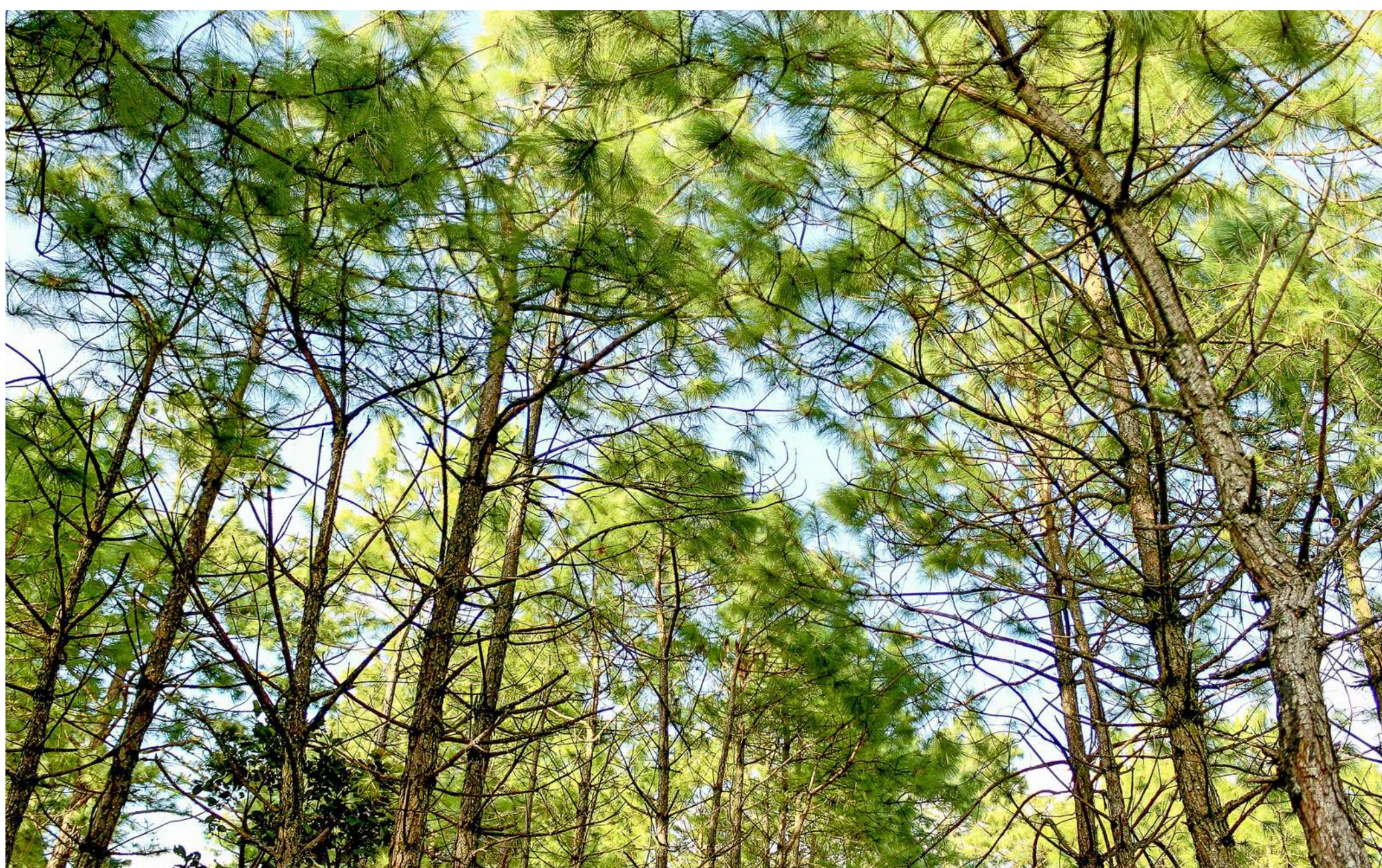
**Наблюдайте за своим состоянием. Когда Вы ощутили, что оно меняется (появилось чувство облегчения, может, слабость, усталость, а может, спокойствие), это знак, что упражнение пора потихоньку завершать. Это как с плачем: мы рыдаем, а потом понимаем, что вот, выплакался. Значит, можно закончить.**





**4. После завершения звучания не спешите открывать глаза. Можно снова сделать несколько глубоких вдохов и выдохов. А потом вспомнить ситуацию из жизни, когда Вы были радостны и счастливы. Можно мысленно обратиться к воспоминаниям о счастливых моментах, что хранит Ваша память, можно подумать о своей заветной мечте, что согревает Вас и придаёт сил. Можно представить себя в любимом уголке природы: на море, на цветочной поляне среди сочной травы, в густом сосновом лесу или плывущим в тёплой речной воде ясным летним днём. Погрузитесь в эту картинку, насладитесь ею, улыбнитесь себе и миру рядом.**

**А теперь откройте глаза и ощутите, как изменилось Ваше состояние.**







# Упражнение "Энергия жизни"

(автор - М. Осадчая )



**Осадчая Маргарита - психолог,  
психотерапевт, арт и сказкотерапевт,  
педагог.**

**89373682843**

**vk.com: gorgeous\_me**

**telegram: margo\_osadchaya**

Данная техника направлена на ощущение своей опоры внутри, на заземление и глубокое чувство спокойствия.

Рекомендация: практику можно делать ежедневно, выполнять в помещении и на улице. На природе эта практика окажет ещё больший целительный эффект. Даже 1 минута данной релаксации ежедневно поможет лучше себя чувствовать и находиться в опоре. Практикуя ежедневно по 2-5 минут, уходят тревоги и тело полностью перезаряжается. Уделив немного времени себе, вы почувствуете свою жизненную силу и опору.

Встань в свободном пространстве в помещении, где пару минут тебя никто не будет отвлекать. Почувствуй, как устойчиво ты стоишь на земле, как твои ступни соприкасаются с поверхностью пола или земли. Сделай три круга дыхания. Медленно выдыхай, отпуская заботы и накопившийся стресс, глубоко и медленно вдыхай, представляя, как тело наполняется расслаблением и спокойствием.





**Закрой глаза и представь, как из твоих ног начинают расти корни, они крепкие и сильные, уходят в самый центр земли и черпают оттуда энергию. Энергия поднимается по корням, заходя в ступни и поднимается до самой макушки головы. Понаблюдай за этой энергией. Какая она? Какого цвета? Какой она силы?**

**А дальше обрати внимание, как из макушки головы вырастает крона этого мощного, крепкого дерева. Ветви уходят ввысь до самого неба. Энергия поднимается до самых небес по кроне, ветвям и листьям.**

**А сверху поступает ещё один поток. Это - небесная энергия. Какая она? На что похожа? Какого она цвета? Наблюдай и позволяй ей затечь в крону, опусти её до тела.**

**Смотри, как эти две энергии земли и небес внутри тела двигаются. Они работают в тандеме, не причиняя друг друга вреда.**

**Наблюдай за процессом столько, сколько тебе захочется. Дыши. Когда ты поймёшь, что тебе достаточно, ты можешь вернуться в настоящий момент, хорошо потянувшись и открыв глаза. Потоки энергий будут продолжать двигаться в твоём теле. А для более глубокой работы над собой и своей опорой я предлагаю это дерево перенести на лист бумаги.**



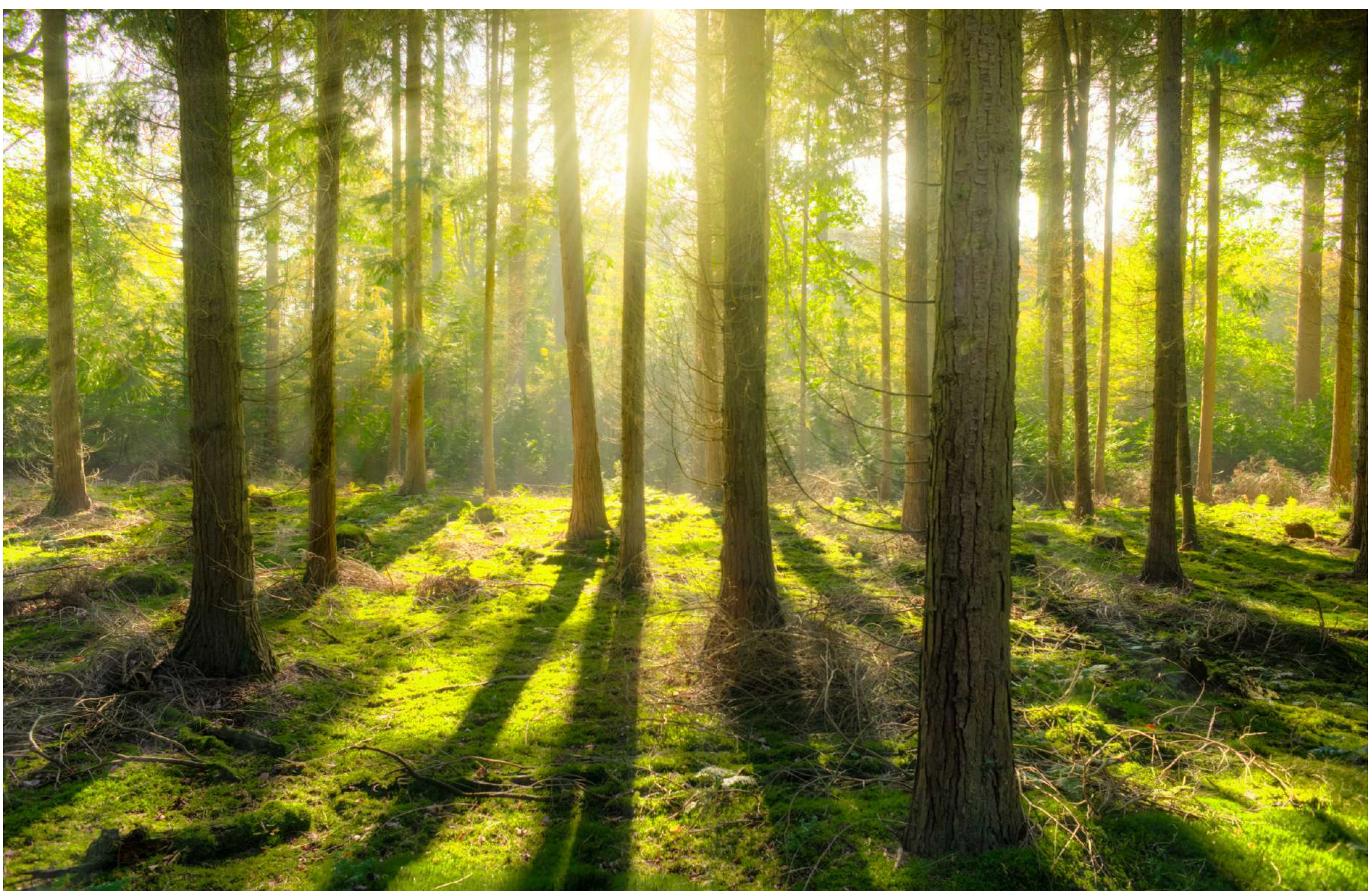


**Нарисуй его каким видишь, используя любые материалы.  
Без оценок.**

**После проделанной работы ответь себе на вопросы:**

- 1. Как я себя чувствовал до практики?**
- 2. Как я себя чувствовал в процессе?**
- 3. Как я себя чувствую сейчас?**
- 4. Какое мое Дерево силы и опоры? Что для меня символизируют цвета в этой картине?**

**Возможно, тебе придут интересные ответы!  
В конце практики поблагодари себя и пространство.**







# Техника "Опоры для радости жизни"

(автор - А. Калакуцкая )



**Калакуцкая Алина** - психолог,  
арт-терапевт, мак-терапевт.  
**vk.com: Алина Калакуцкая**  
**telegram: alinakalakutskaya**

**Цели:** выстраивание и поддержание опор для стабилизации ресурсного состояния.

**Материалы:** любая ресурсная колода метафорических ассоциативных карт (например, "Радости жизни"), лист бумаги, цветные карандаши, ручка.

**Этапы работы:**

**Этап 1. Создание рисунка.**

**Инструкция:** "Люди строят опоры для линий электропередач, чтобы электричество по проводам транспортировалось от электростанций до подстанций, а в итоге приходило к нам в дома и давало свет.

Обращали ли вы когда-либо внимание на те столбы и провода с электричеством, которые есть около вашего дома. Какой они высоты? Из чего они сделаны? Куда они идут? Может быть, вы вспомните столбы из детства и то место на земле, которое вам дорого.





**В трудные времена важно внутри себя выстраивать опоры для эмоций радости, чтобы чувство радости жизни легко и быстро поступало туда, где оно нужнее всего.**

**Нарисуйте 8 опор и линию проводов, идущую из одной стороны листа в другую".**

## **Этап 2. Работа с метафорическими картами.**

**8 опор = 8 метафорических карт. Выбирайте карты " в открытую" или "в закрытую". Делайте необходимые пометки на рисунке о том, что это за опора для вас.**

- 1. Опора, которая у меня есть и я её успешно использую.**
- 2. Моя самая главная опора, на которую я всегда полагаюсь.**
- 3. Опора, РОДом из детства.**
- 4. Тайная опора, в которой для меня сокрыт большой потенциал.**
- 5. Опора, которая мне может не нравится, но она для меня полезна.**
- 6. Опора, которая нуждается в укреплении.**
- 7. Опора, которую нужно выстроить.**
- 8. Качество характера, которое всегда помогает мне справляться с трудностями.**





**Вытяните еще 3 карты и расположите их в верхней части рисунка:**

- 1. Что помогало сохранять оптимизм в трудных жизненных ситуациях в прошлом?**
- 2. Что помогает сохранять оптимизм в настоящем?**
- 3. Что поможет сохранять оптимизм в будущем?**

**Этап 3. Написание эссе.**

**Напишите небольшое эссе (3-5 предложений) о том, что и кто помогает вам сохранять радость жизни в сложные периоды жизни, на что или на кого вы можете опереться, что или кто вас поддерживает?**







## *Цитата для размышления*

**"Тебя не учили, но когда земля уходит из под ног, ты сам должен становиться твердью.  
Тебя не учили, но когда помощи нет из вне, ты сам должен стать силой.  
Тебя не учили, но не всегда всё получается с первой попытки, тебе забыли объяснить, что настойчивость в твоих стремлениях однажды сделает тебя мастером своего дела.  
99 провальных попыток затачивают тебя как алмаз, а сотая успешная попытка однажды сделает тебя легендой".**

**Нико Бауман "Сила фокуса внимания".**