

Маргарита Шевченко

# АРТ-ТЕРАПИЯ ПТСР

## Рисуночные тесты и упражнения по проработке психологических травм

Издательство АСТ  
Москва

УДК 159.922  
ББК 88.53  
Ш37

*Все права защищены.*

*Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.*

*В оформлении книги использованы материалы с Shutterstock.*

**Шевченко, Маргарита Александровна.**

Ш37 Арт-терапия ПТСР. Рисуночные тесты по проработке психологических травм / М. А. Шевченко. — Москва : Издательство АСТ : Кладезь, 2026. — 96 с.: ил. — (Рисуночные тесты).

ISBN 978-5-17-160947-4

Каждый из нас в своей жизни сталкивается с проблемами и непростыми событиями. Они могут отразиться на нашем настроении, поведении и привести к ПТСР.

В борьбе с травмирующим опытом одним из самых действенных и комфортных способов является арт-терапия.

Эта книга поможет вам узнать:

- Что такое ПТСР и как обнаружить его признаки
- Как справиться со своими переживаниями
- Как выйти из кризисной ситуации
- О разных методах арт-терапии

В этой книге Маргарита Шевченко подготовила тестовые задания с комментариями, инструкциями и расшифровкой результатов. Позвольте творчеству помочь вам стать счастливее!

**УДК 159.922.1**  
**ББК 88.53**

ISBN 978-5-17-160947-4

© Шевченко М. А., текст, 2024  
© Шевченко М. А., изображения, 2024  
© ООО «Издательство АСТ», 2026

# Оглавление

ВВЕДЕНИЕ. . . . .	5
ГЛАВА 1. АРТ-ТЕРАПИЯ ПТСР . . . . .	6
Что такое арт-терапия? . . . . .	6
ГЛАВА 2. ПРОЕКТИВНЫЕ МЕТОДИКИ ДИАГНОСТИКИ ПТСР: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РИСУНОЧНЫЕ ТЕСТЫ . . . . .	10
Как наилучшим образом проводить самотестирование . . . . .	10
Тест «Человек под дождем» . . . . .	10
Тест Роршаха «Чернильные пятна» . . . . .	18
Цветовой личностный тест Макса Люшера. . . . .	20
Тест «Мандала эмоций» . . . . .	24
Тест «Четыре рисунка» . . . . .	26
ГЛАВА 3. ИЗОТЕРАПИЯ . . . . .	28
Упражнение «Раскрась свое физическое состояние» . . . . .	28
Упражнение «Защитный контейнер» . . . . .	29
Упражнение «Рисунок имени» . . . . .	31
Упражнение «Мое состояние» . . . . .	31
Упражнение «Моя жизнь как...» . . . . .	34
Упражнение «Контейнирующая мандала» . . . . .	34
Упражнение «Ресурсная мандала» . . . . .	37
Упражнение «Отпечатки страха» . . . . .	37
Упражнение «Нарисуй свой страх или то, что беспокоит» . . . . .	40
Упражнение «Рисуем дыхание и нейтрализуем негативные воспоминания» . . . . .	40
Упражнение «Я в безопасности» . . . . .	43
Упражнение «Картина мира» (А. Копытин) . . . . .	43
Упражнение «Карта счастья» . . . . .	46
Упражнение «Мое животное в комфортной среде» . . . . .	48
Упражнение «Мое настроение» . . . . .	48
Упражнение «Автопортрет» . . . . .	51
Упражнение «Я спокоен» . . . . .	51
Упражнение «Рисунок в круге» . . . . .	53
Упражнение «Рисуем цвета» . . . . .	53
Упражнение «Автопортрет в натуральную величину» . . . . .	56
Упражнение «Снимаем стресс» . . . . .	56
Упражнение «Обведи ладонь» . . . . .	58
Упражнение «Ресурсный автопортрет» . . . . .	58
Упражнение «Цветок» . . . . .	61
Упражнение «Рисуем ресурсный пейзаж» . . . . .	61

Упражнение «Свободный рисунок» . . . . .	63
Упражнение «Рисуем то, что успокаивает» . . . . .	63
8 творческих упражнений по снятию напряжения и достижению релаксации . . . . .	65
<b>ГЛАВА 4. КОЛЛАЖ</b> . . . . .	<b>70</b>
Что такое коллаж? . . . . .	70
Как создать свой коллаж? . . . . .	70
Упражнение «Коллаж моего места безопасности» . . . . .	71
Упражнение «Коллаж на обретение чувства спокойствия». . . . .	72
Упражнение «Коллаж ресурсов». . . . .	73
Упражнение «Коллаж моего будущего» . . . . .	74
Упражнение «Коллаж желаний и жизненных целей» . . . . .	75
Упражнение «Коллаж-стихотворение» . . . . .	76
Упражнение «Коллаж "Страна моей мечты"». . . . .	76
<b>ГЛАВА 5. ТЕРАПИЯ С ПЕСКОМ.</b> . . . . .	<b>77</b>
Преимущества метода и применение . . . . .	77
Атрибуты песочной терапии . . . . .	78
Упражнения с использованием песочной терапии . . . . .	79
<b>ГЛАВА 6. ТЕРАПИЯ С ГЛИНОЙ (ГЛИНОТЕРАПИЯ).</b> . . . . .	<b>84</b>
Исцеляющее воздействие глины на организм . . . . .	85
Упражнения с использованием глинотерапии . . . . .	86
<b>ГЛАВА 7. ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ТВОРЧЕСКАЯ РАБОТА С МАНДАЛОЙ (МАНДАЛОТЕРАПИЯ)</b> . . . . .	<b>91</b>
Психотерапия при рисовании мандал . . . . .	91
Подготовка: создайте лаунж-зону, свой «островок спокойствия» . . . . .	93
Упражнения с использованием мандалотерапии . . . . .	93

# Введение

К сожалению, не все перемены в нашей жизни дарят позитивные эмоции и надежду на будущее. Утрата близкого человека, разводы, насилие, военные действия, неизлечимое заболевание, климатические катаклизмы, потеря работы... Все эти события порой оказывают такое сильное воздействие, что могут привести к психологической травме, посттравматическому стрессовому расстройству (ПТСР) и длительной, мучительной депрессии.

Есть много методов коррекции и лечения психологической травмы, один из которых – эффективный и безопасный метод арт-терапии. В процессе создания рисунков и других арт-произведений человек может свободно выразить переживания, чувства и эмоции, исцелить себя от страха, тревожного состояния, избавиться от травмы, особенно когда это трудно сделать словами.

Из книги вы узнаете, как развивается посттравматическое стрессовое расстройство, а также в ней приводятся диагностические и терапевтические упражнения и техники арт-терапии. Вы узнаете об эффективности этого метода для людей, переживших психотравмирующую ситуацию.

Практика арт-терапии в данной книге включает в себя психологические рисуночные тесты и множество творческих, терапевтических упражнений по изотерапии (рисуночной терапии), созданию коллажа, песочной терапии, глинотерапии, мандалотерапии, которые дают возможность самостоятельно исследовать свое эмоциональное состояние, проработать травму, выйти из кризисного состояния, обрести спокойствие и гармонию.

Для кого эта книга?

Для всех, кто испытывает трудности после перенесенной психологической травмы. Хочет лучше понять себя, разобраться в себе, в своем состоянии и избавиться от своих проблем через простые и эффективные техники арт-терапии, наполниться энергией и восстановить ресурс.

# Глава 1.

## **Арт-терапия ПТСР**

### Что такое арт-терапия?

#### **Возможности арт-терапии при психологической травме**

Арт-терапия – это метод работы с состоянием человека, основанный на занятиях изобразительным искусством и творчеством. Главная цель арт-терапии – знакомство со своим внутренним миром, познание своего «Я», коррекция своего психического состояния. При использовании этого метода формируется представление о себе как об индивидуальной, полноценной личности с новыми ресурсами и возможностями. Терапевтические, творческие техники, различные упражнения по арт-терапии помогают в снятии зажимов сознания, избавлении от страхов, стрессов, тревоги, внутренних комплексов, проработке различных психологических травм.

Техники арт-терапии предоставляют безболезненный глубинный доступ к скрытым от глаз характеристикам человека, к его подсознанию. Причем искусство и творчество дарят массу эстетического удовольствия, тем самым увеличивая психологическую защищенность от стресса и посттравматических состояний. В результате у человека появляется уверенность в себе, своих действиях, что позволяет находить эффективное, взвешенное решение даже в самых сильных стрессовых ситуациях.

Арт-терапия располагает следующими большими возможностями:

- служит практикой самопомощи;
- является мягким и безопасным методом;
- снимает стресс и тревогу;
- помогает при психологической травме и ПТСР;
- предоставляет любому человеку свободу самовыражения;
- обладает большим диагностическим потенциалом;
- имеет множество техник для разных запросов и ситуаций;
- работает быстро и эффективно.

#### **Как развивается ПТСР?**

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) – это состояние психического здоровья, вызванное травмирующим событием, которое человек пережил сам или наблюдал со стороны.

Многие люди, пережившие психологическую травму, делят жизнь на до и после, а воспоминания до травмы могут стереться или исказиться. Человек на бессознательном уровне может постоянно возвращаться к травме, в результате чего возникают диссоциация, деперсонализация и, как следствие, ПТСР.

Схематично проживание травмы выглядит следующим образом:

### **ШОК → ВОЗДЕЙСТВИЕ → АДАПТАЦИЯ**

Это происходит в несколько стадий.

На **первой** стадии человек отрицает произошедшее.

На **второй** осознает случившееся и испытывает сильные эмоции (страх, ужас, гнев, печаль). В этот период нужно постараться самому выпустить подавленные эмоции. Если не получится, обязательно обратиться за помощью к психотерапевту.

На **третьей** принимает случившееся и адаптируется. Здесь важно проработать травму методами психотерапии.

Если после второй стадии человек не переходит на третий этап и застревает в травме, у него развивается ПТСР.

#### **Важно!**

*Нужно помнить, что у человека может быть несколько травм и они могут накладываться друг на друга. А субъективное восприятие травмирующей ситуации разное у каждого человека. В терапии ПТСР не может быть универсального алгоритма.*

### **Целительные свойства арт-терапии**

Арт-терапия может эффективно помочь при ПТСР, позволяя невербальным структурам мозга «высказаться» в обход вербальных и таким образом выразить скрытые психологические травмы.

Представьте, что вы берете кисть в руки, включаете медленную расслабляющую музыку и начинаете рисовать. Ваш лист бумаги постепенно заполняется разными линиями, формами, фигурами, узорами, красками и ощущением полного пространства. Все это и есть невербальный язык для выражения чувств, эмоций, мыслей, самого себя. Это в то же время и ваше общение с миром и самим собой. В процессе рисования вы полностью расслабляетесь, выражая то, что в обычной жизни не можете высказать словами.

**Любая практика арт-терапии – это попытка обратиться к той части себя, которую невозможно облечь в слова. Язык является эволюционно более поздним образованием, чем образы, чувства и эмоции.**

Для полного понимания давайте рассмотрим следующую ситуацию. Мужчина вернулся из зоны военных действий в мирную жизнь, но замкнулся и никак не может найти себя. Устраивается на работу, однако испытывает беспокойство и тревогу по любому поводу. Порой обычные для другого человека действия или ошибки на работе у него вызывают массу переживаний. Каждая ошибка для него — это настоящий крах и стресс. Обычный человек понимает, что ошибку можно исправить, но мужчина, вернувшийся с войны, этого не осознает.

Такое явление и называется посттравматическим стрессовым расстройством, которое развивается в ответ на чрезвычайный стресс и психологические травмы. Данные показывают, что у переживших войну или другое экстремальное событие вероятность возникновения ПТСР встречается чаще, чем у других людей. Жизнь такова, что для кого-то это будет война, а для кого-то — смерть близкого человека, неудавшиеся отношения, конфликты на работе, авария, пожар и другие личные и жизненные проблемы.

Арт-терапия действительно располагает многими возможностями. Так, она помогает людям вести достойную жизнь, несмотря на какие-либо внешние и физические ограничения, например инвалидность и тяжелые болезни. Обычно люди с ПТСР и ограниченными возможностями максимально сокращают общение с окружающими. Творчество же и различные терапевтические техники арт-терапии помогают им открыться, позволяют более активно проявлять себя в личной жизни и участвовать в жизни других людей. Благодаря занятиям арт-терапии и творчеству излечиваются психологические травмы, ПТСР, депрессия, фобии, различного рода страхи, наступает ремиссия в психосоматических заболеваниях.

В арт-терапии мы фокусируемся на своих чувствах и на том, какие смыслы вкладываем в свою работу. Анализируем, вглядываемся в свое арт-произведение — и часто находим в нем новые смыслы, о которых перед началом процесса даже не задумывались. Техники и различные упражнения по арт-терапии — это и снятие зажимов сознания, избавление от страхов, различных негативных эмоций, неприятных мыслей и внутренних комплексов. По мере их практики появляется возможность проработать психологическую травму и получить дополнительный ресурс.

### **Симптомы ПТСР: что делать?**

Симптомы ПТСР включают в себя воспоминания, ночные кошмары и сильную тревогу, а также неконтролируемые мысли о событии (см. рисунок). Травма — это повреждение психики, которое влияет на психоэмоциональное и физическое состояние человека и способно вызывать долгосрочные ухудшения. И причина психологической травмы — не само событие, вызвавшее сильное потрясение, а неспособность справиться с ним и его последствиями. Травмирующей становится та ситуация, в ко-

торой человек не смог совладать с чувствами, а уровень стресса превысил его возможности. Нужно помнить, что травма, появившись однажды в жизни человека, имеет свойство накапливаться, а накопив определенную критическую массу, — поражать душу, психику, тело, способна разрушить человеческую жизнь.

Внимательно посмотрите на рисунок — на нем хорошо отражено, как другие воспринимают симптомы человека с ПТСР и как он сам переживает свою боль и страдания, что при этом испытывает. На рисунке наглядно видно, что ухудшается здоровье человека, как физическое, так и психическое. Жизнь для него становится невыносимой.



**Источник**

Понятно, что нельзя долгое время оставаться с такими симптомами и в состоянии травмы. Необходимо, не откладывая, разобраться в своем внутреннем состоянии и сделать это со специалистом. Но если нет такой возможности, то постараться самостоятельно протестировать себя, прибегнув к психологическим рисуночным тестам.

Существует несколько проективных методик диагностики ПТСР, основные из которых: тест Роршаха («Чернильные пятна»), цветовой тест Макса Люшера, тест «Человек под дождем», тематический апперцептивный тест и ряд других.

## Глава 2.

# **Проективные методики диагностики ПТСР: психологические рисуночные тесты**

### **Как наилучшим образом проводить самотестирование**

Для наиболее точного тестирования все же лучше знать о некоторых особенностях в проведении самодиагностики по рисуночным тестам.

Основные рекомендации по технике самостоятельного проведения психологических рисуночных тестов перечислены ниже.

1. Самое главное: когда рисунок будет полностью готов, прислушайтесь к своей интуиции. Постарайтесь как бы «войти» в рисунок и понять, какое впечатление он производит на вас, какую реакцию вызывает, а затем уже фокусировать внимание на отдельных специфических деталях.

2. Опираясь на интерпретацию рисунка, постарайтесь по-новому взглянуть на него и отметить, какие детали в первую очередь привлекли ваше внимание. Как правило, именно они и имеют большое значение, так как могут содержать скрытое послание из глубин подсознания, а также выявить ваши скрытые страхи, тревоги, сильные и слабые стороны и то, о чем вы, возможно, даже не догадывались.

3. Заключительный шаг в интерпретации рисунка всегда связан с интеграцией информации, полученной на первом и втором этапах. Необходимо проанализировать весь полученный материал.

4. Результаты тестов во многом условны: они могут зависеть от вашего настроения или состояния души на момент тестирования. Поэтому не нужно огорчаться, если они вас чем-то не устроят или вы с ними не согласны. В этом случае через некоторое время вы можете повторить тест, и, вероятно, результат уже будет другим.

### **Тест «Человек под дождем»**

Тест ориентирован на диагностику личностных резервов и особенностей защитных механизмов человека, его способности преодолевать неблагоприятные, травмирующие ситуации, противостоять им. Тест также может рассказать о возможности человека к адаптации.