

## Metafoorkaardid „Traumad“

Kaardipakk on mõeldud tööks sügavatest traumaatilistest kogemustest ja negatiivsetest psühholoogilistest olukordadest väljapääsude otsimiseks.

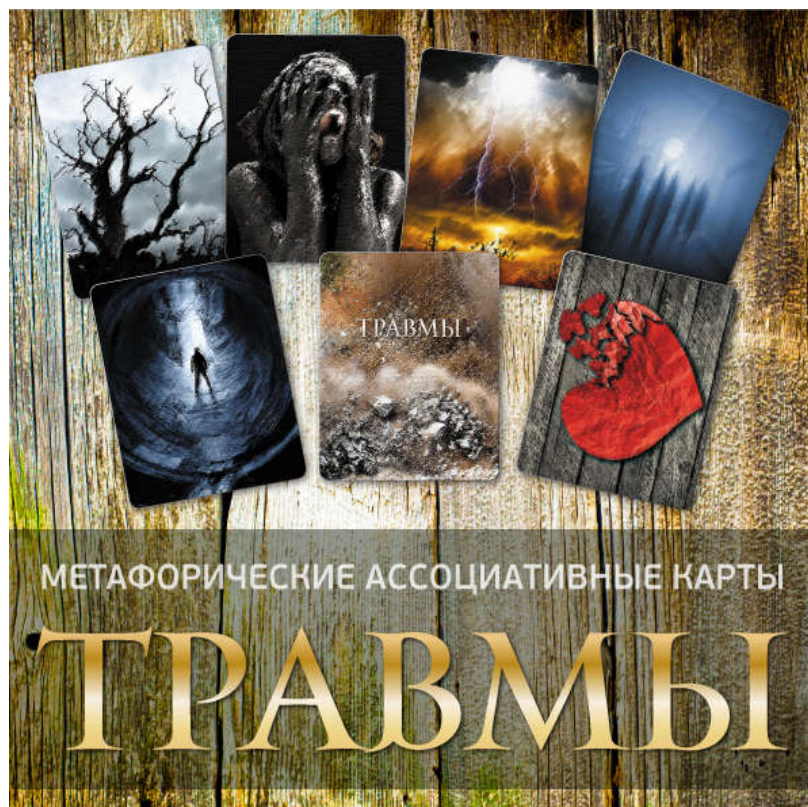
Kaardipakk koosneb:

- 90 kaardist, mis sümboliseerivad erinevaid psühholoogilisi ja füüsilisi traumakogemusi ning nendega seotud emotsioone
- 20 kaardist, mis sümboliseerivad minevikutraumade kogemuste kõrvaldamist

Inimene, kes on kogunud minevikus midagi traumeerivat, hoiab neid mälestusi endast teadlikult ja alateadlikult eemal. Sel juhul on oma isiksuse traumadega seotud osa reeglina isoleeritud ning selle isolatsioonis hoidmine nõuab väga palju jõudu ja energiat.

Antud kaardipakk aitab suhteliselt lihtsalt ületada kliendi vastupanu, lasta tal väljendada varem kogetud valu ja viha, mis omakorda aitab terapeutil valida õige strateegia inimese psühholoogilise seisundi parandamiseks. Kaardid on mõeldud kasutamiseks professionaalidele, kellel on oskused tööks traumadega. Enne otseselt traumadega tegelemisse sukeldumist (mille jaoks on antud kaardipakk loodud), on vaja töötada ressursidega, et kliendil oleks, millele toetuda. Peale traumaga töötamist on kindlasti vaja töötada ka selle osaga, mida nimetatakse „traumade ületamiseks“ ning taaskord pöörduda tagasi ressursidega tegelemise juurde. Klienti ei tohi jätta negatiivsesse trauma taas läbielamise meeleseisundisse! Klient peab teie juurest lahkuma lootuse ja kergendustundega.

Kaarte võib kasutada psühholoogi juhendamisel nii grupis kui ka vastuvõttudel üksikindiviididega. Kaartide sõltumatu kasutamine ilma piisavate teadmiste ja oskusteta ei ole soovitatav.



## Meetod „TRAUMA“

Peale trauma kogemist muutub inimene varasemaga võrreldes täiesti teiseks. Traumaatiline kogemus häirib tema terviklikkust, identiteeti. See tehnika aitab mõista, kuidas trauma kliendi isiksust kahjustas ning kuidas sellega edasi tegeleda.

1. Paluge kliendil valida ükskõik millisest universaalsest või portreede metafoorkaardipakist kaart (nt „Mees läbi kunstniku silmade“) vastama küsimusele: „Milline ma olin enne traumat?“
2. Seejärel valida kaart kaardipakist „TRAUMAD“ sümboliseerima traumaatilisi kogemusi/üleelamisi. Kaardi võib valida avatult v pimesi: „Minu traumaatiline kogemus“.
3. Siis valida ükskõik millisest universaalsest või portreede kaardipakist kaart vastama küsimusele: „Milliseks ma peale traumat muutusin?“
4. Järgmisena „TRAUMAD“ kaardipakist trauma ületamise (kaardid, mille tagaküljel on kirjas: преодоление травмы) kaartide seast kaart vastama küsimusele: „Mille ma saavutan, saan üle trauma tagajärjel tekkinud raskustest/kahjust?“
5. Viimasena tõmmata pimesi üks või mitu kaarti (vabatahtlik) mistahes universaalsest metafoorkaardipakist vastama küsimusele: „Mida ma pean tegema, et trauma ületada? Milliseid samme on vaja astuda?“



### Meetod „TOETUSPUNKT“

Teotuspunkti tehnika aitab paljastada trauma olemuse ja aru saada, mis takistab ja mis aitab minevikutraumadega toimetulekut. Kaardid tuleb avada ükshaaval, et süvitsi uurida nendega seoses tekkivaid mõtteid, tundeid ja mälestusi. Lõpetuseks teha kokkuvõtavad järeldused.

1. Paluge kliendil tõmmata „TRAUMAD“ kaardipakist kaart sümboliseerima mineviku traumakogemusi. Kaardi võib tõmmata avatult või pimesi: „Minu traumaatiline kogemus“.
2. Seejärel valida ükskõik millisest universaalsest või ressursse sümboliseerivast kaardipakist avatud kaartide seast kaart vastama küsimusele: „Millist tulemust või seisundit ma soovin saavutada?“
3. Seejärel valida ükskõik millisest universaalsest kaardipakist pimesi kaart vastama küsimusele: „Mis takistab mul raskustega toimetulemist?“
4. Tõmba universaalsest või ressursse sümboliseerivast kaardipakist pimesi kaart vastama küsimusele: „Mis mul aitab probleeme lahendada?“
5. Järgmisena paluge tõmmata „TRAUMAD“ kaardipakist trauma ületamise (kaardid, mille tagaküljel on kirjas: преодоление травмы) kaartide seast pimesi kaart vastama küsimusele: „Milline on minu jaoks selle lõpptulemus?“



Kaardipaki autor: IRINA FJODOROVA [elleirina@gmail.com](mailto:elleirina@gmail.com) [arcanes.ru](http://arcanes.ru)  
Selle autori teisi kaardipakke saab osta Eestis aadressilt [www.vianaturale.ee/e-pood](http://www.vianaturale.ee/e-pood)