ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОАРМЕЙСКОГО ГОРОДСКОГО СОВЕТА

МЕТОДИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ

АССОЦИАЦИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ПСИХОЛОГОВ

ВЕБИНАР

**ТЕМА: Фототерапия в работе практического психолога**

**Цель:** расширение профессиональных техник и методов в коррекционо – развивающей работе практического психолога.

Задачи:

1. Ознакомление с теоретическими аспектами фототерапии.
2. Отработка техник и приемов работы с фотографией.
3. Применение фототерапии в индивидуальной и групповой работе практического психолога.

**Фототерапия** — один из методов арт-терапии. Этим термином обозначают набор психотехник, связанных с коррекционным применением фотографии, её использования для решения психологических проблем, а также развития и гармонизации личности. Фототерапия является относительно новым видом арт-терапии, применение её началось с 1970-х в США и Канаде[1].

Фототерапия может стать составной частью весьма эффективной здоровье сберегающей технологии, что в сочетании с доступностью для детей и взрослых способна сделать ее ценным инструментом работы практического психолога.

Значительные возможности варьирования форм и вариантов проведения фототерапевтических занятий позволяют применить их в работе с людьми с самыми разными потребностями и уровнем развития личности, начиная с детей 3 – 4 лет и заканчивая взрослыми лицами преклонного возраста.

Функции фотографии:

1. **Фокусирующая** (способна оживлять воспоминания и приводить к повторному переживанию имевших место ранее событий). Повторное переживание неприятных и травмирующих событий может быть для человека безопасным, а в контексте терапии и просто необходимым.
2. **Коррекционная** (помогает переживать прошлую ситуацию с новыми положительными последствиями). Дает возможность показать латентные ранее свойства личности, когда человек может открыть самого себя.
3. **Стимулирующая** (активизация различных сенсорных систем – зрения, кинестетики, тактильной чувствительности). Прилагая усилия для создания фотографии, человеку нужно проявлять изобретательность, включать творчество, подбирать антураж.
4. **Объектирующая** (делает зримыми переживания и личностные проявления человека, отражающееся во внешнем облике и поступках). Фотографии позволяют человеку лучше осознать себя, принадлежность к определенной социальной группе, значимое отношение к предметам.
5. **Смыслообразующая** (помогает увидеть смысл поступков и переживаний, как своих собственных, так и других людей). Фотография позволяет остановить мгновение и достичь такой фокусировки, которая невозможна в реальной жизни.
6. **Демонстрирующая** (помогает осознать человеку тот смысл, который он приписывает своим поступкам и переживаниям).
7. **Защитная функция** (дистанцирование от травматических переживаний и ту или иную степень контроля над ними). Например, человек может скрывать от близких какие – то травмирующие его фотографии, при этом только он может решить, когда демонстрировать данную фотографию психологу.

Фототерапия может предполагать как работу с готовыми фотографиями, так и создание оригинальных авторских снимков. Основным содержанием фототерапии, таким образом, является создание и/или восприятие клиентом фотографических образов, дополняемое их обсуждением и разными видами творческой деятельности. Это может быть сочинение историй, применение дополнительных изобразительных техник и приемов (рисование, коллажирование, инсталлирование готовых снимков в пространство, изготовление из фотографий фигур и последующая игра с ними, сценическое представление и работа с костюмами и гримом, движение и танец, художественные описания и т. д.).

Сегодня мы рассмотрим некоторые техники фототерапии (классификация по Д. Вайзеру)

**Техники фототерапии**

1. Фотографии найденные или созданные клиентом с помощью фотокамеры, а также коллекции изображений людей в журналах, Интернете, на открытках и так далее;
2. Фотографии клиента, сделанные другими людьми, где клиент специально позирует, или снимки, сделанные спонтанно;
3. Автопортреты — любые фотографии самого себя, сделанные клиентом, когда клиент буквально или метафорически сам полностью контролирует процесс создания снимка;
4. Семейные альбомы и другие биографические фотоколлекции — фотографии семьи клиента или семейные снимки по выбору, хранимые в альбомах или более свободно организуемые в нарративы, — фотоснимки на стенах или дверцах холодильников, в бумажниках или настольных фоторамках, в компьютере или на семейных сайтах. Все эти фотографии собираются для документирования личного жизненного нарратива и прошлого клиента, и в отличие от отдельных снимков, подобные альбомы живут своей жизнью;
5. Любая фотография, воспринимаемая человеком, вызывает реакции, которые проецируются из его или её внутренней карты реальности, определяя то, как люди придают значение тому, что видят. Следовательно, данная техника не связана с определенным типом фотографии, но сосредоточена на менее осязаемой границе между фотографией и зрителем (или автором), «области», в пределах которой каждый человек формирует собственную, уникальную реакцию на увиденное.

**Рекомендованные вопросы при работе с фотографией**(по Вайзеру)

1. Какие 3 вещи тебе больше всего нравятся на этой фотографии?

2. Что наиболее ярко проявляется на этой фотографии?

3. Как бы вы охарактеризовали изображенного на фотографии человека вашему знакомому, который эту фотографию не видел?

4. О каких известных тебе качествах представленного на фото человека не возможно или трудно догадаться?

5. Как бы ты назвал эту фотографию?

6. Какое состояние передает данная фотография?

7. Чего не хватает на данной фотографии?

8. Если бы изображенный на этой фотографии человек мог заговорить, о чем он мог тебе сказать? Что бы сделал?

9. Назови 3 вещи, которые можно было бы изменить на этой фотографии?

10. Кому ты хотел бы дать или подарить данную фотографию?

 Кому ни в коем случае не хотел бы отдавать?

Сейчас мы рассмотрим некоторые направления, в которых может работать практический психолог по фототерапии.

**Группа А.** «Развитие памяти, внимания и мышления, тонкой моторики» - включает такие техники, которые способствую развитию и тренировке визуального и понятийного мышления, памяти и внимания, а также социальной компетентности и тонкой моторике.

**Группа Б.** «Общие темы» (выражение различных чувств) Совершенствование навыков самоконтроля и психологических защит, раскрытие внутренних ресурсов личности и творческого потенциала, актуализация и проявление латентных свойств личности. В групповой работе – понимание чувств и потребностей других людей.

**Группа В «Восприятие себя» (исследование образа «Я»**). Состоит из таких техник, игр и упражнений, которые позволяют более целенаправленно исследовать образ «Я», их внутреннего мира и системы отношений. Их применение в группе позволяет сплотить группу, осознать общность и различия опыта, а также укрепить «Я» и личностные границы.

Давайте рассмотрим некоторые техники по каждой группе.

**Группа «А». Фотоколлаж «Дом, сад, магазин**». Ребенку предлагается самостоятельно или при помощи взрослого нарисовать план дома, сада или магазина, а затем расположить и прикрепить на нем вырезки из журналов или сделанных фотографий разных предметов, т.о., чтобы «наполнить» внутреннее пространство дома – мебелью и людьми, сада – растениями и живыми существами (птицами, работающими или отдыхающими людьми), магазина – товарами.

**Группа Б.**

1. **«Праздники**». Участникам группы предлагается создать или отобрать серию фотоснимков на тему какого – либо семейного, религиозного или светского праздника, когда снимки будут напечатаны (отобраны) - их определенным образом организовать в пространстве, дополняя текстами, создать плакат, инсталляцию или мини – альбом – книжку.
2. **«Стихии».** Участникам предлагаетсясоздать /отобрать серию фотоснимков, связанных с различными стихиями (землей, водой, воздухом и огнем). Так стихия огня может быть представлена в виде горящего камина, света лампы, свечи и т.п.
3. **«Цвета»** Предлагается создать серию фотоснимков, на которых представлены объекты разной окраски. Желательно, чтобы каждый цвет был представлен несколькими оттенками.

Группа В.

1. «**Автопортрет**». Предлагается принести из дома одну или несколько фотографий со своим изображением. Фотография должна по возможности должна передавать их «сущность», наиболее характерные особенности, отраженные в позе и выражении лица, прическе, одежде, окружающей обстановке. Фотографии могут быть дополнены личными предметами.
2. **«Линия жизни»/жизненный путь**. Участникам предлагается принести фотографии, которые представлены в разные периоды жизни человека. Можно акцентировать внимание участников на наиболее счастливых или сложных периодах жизни человека. Фотографии могут быть расположены на полоске бумаге.

**Другие техники из этой группы**:

1. Самореклама
2. Мужское и женское внутри и вокруг меня
3. Прошлое, настоящее и будущее
4. Воспоминания детства
5. Мои друзья в прошлом и настоящем
6. Мир моих интересов и увлечений

Более подробное описание техник и технологий работы с фотографиями можно изучить в следующей литературе:

1. Копытин А.И. Тренинг по фототерапии. СПб.: Изд. «Речь», 2003 г., 96 с.

2. Копытин А.И. Техники фототерапии. – СПб.: «Речь», 2010г., 128 с.

3. Кук Й. Использование фотоаппарата в ходе игровой терапии// практикум по игровой психотерапии/Под ред. Х. Кэдьюсон и Ч.Шеффера. СПб.: Питер, 2000 г.

**Прошу задавать вопросы**. **Ваши комментарии.**