

# **ФОТОТЕРАПИЯ КАК МЕТОД ПСИХОКОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ В РАБОТЕ ПРАКТИЧЕСКОГО ПСИХОЛОГА И СОЦИАЛЬНОГО ПЕДАГОГА**

Малыхина Г.А., Каньшина Е.А.

Служба по устройству детей в семью

КОУ ВО «Борисоглебский кадетский корпус»

Первая фотография появилась еще в XIX веке и долгое время оставалась роскошью: люди запечатлевали только наиболее значимые моменты своей жизни. В последние десятилетия активное развитие техники сделало их доступными большинству населения. Сегодня множество людей по всему миру увлекается фотографией.

Фотографирование является способом создать изображение, а потому по праву относится к изобразительному искусству. Будучи одной из форм искусства, фотография привлекла внимание арт-терапевтов, исследователей в области психологии творчества. Оказалось, что применение имеющихся фотографий и создание новых фотографий – это хороший инструмент для психологической диагностики и психологической коррекции (фототерапия в психологии). Так и появилась фототерапия.

Фототерапия – мощнейший инструмент психологической помощи. В психологии это направление применяется для лечения депрессий, страхов, выявления семейных отношений, проблем. Фотография в жизни человека имеет большое значение и поэтому является ресурсной (Грушко Н. В., 2009). Глядя на неё, можно вспоминать какие-то приятные события, встречи, родных и друзей. Очень давно сложилась такая традиция, если люди расстаются надолго, то они берут с собой фотографии этих людей.

Особый интерес фототерапия представляет для детей и подростков. Подростки через фотографию актуализируют либо положительный, либо отрицательный опыт с целью повторного переживания. Особенно это становится важным в ситуации подростковой депрессии, суицидальных

настроений. Фокусировка на фотографиях счастливого детства, ярких событий жизни, любящих людей помогает укрепить внутренние ресурсы, дают стимул к дальнейшему развитию.

Психолог и социальный педагог могут использовать фототерапию также для того, что бы:

- улучшить отношения, между обратившимися за помощью;
- снизить страхи и тревоги людей;
- дать шанс переосмыслить и осознать жизненные события;
- что бы участники смогли заметить свою духовную и уникальную красоту;
- сделать людей уверенными в себе и своих силах.

Рассмотрим основные техники фототерапии, которые можно использовать в работе и с родителями, и с детьми.

«Автопортрет» – создание, рассматривание портретов самого себя, а также анализ чувств, мыслей, ощущений, возникающих от этого процесса.

«Прошлое, настоящее, будущее» – техника, основанная на анализе изменений, происходящих с человеком и его жизнью во времени (Вайзер, Д.Т., 2017).

«Личное портфолио» – отбор нескольких приятных человеку собственных фотографий (автопортретов или снимков, сделанных другими людьми) и создание на их основе презентации, фильма или книги.

«Спонтанная фотография» – фотографирование при отсутствии контроля со стороны разума и воли (в качестве объекта съемки могут выступать люди, природа, архитектура – всё, что угодно).

«Фотодневник» – создание дневников или альбомов, иллюстрированных фотографиями, рисунками и прочими продуктами творчества.

«В главных ролях...» – создание экспериментальных фотографий, на которых человек пробует примерить на себя разные образы, стили – те, на которые в обычной жизни, возможно, и не решился бы.

«Семейный альбом» — рассматривание фотографий в семейных фотоальбомах, анализ чувств и эмоций от просмотра. Создание собственных семейных альбомов.

«Коллаж» — создание тематических коллажей из фотографий.

«Мой жизненный путь» — описание своей биографии с помощью фотоснимков.

«Фотопроекции» — анализ чувств, эмоций, образов, мыслей, возникающих от просмотра или создания конкретной фотографии.

Основной задачей фототерапии является посмотреть на проблему иными глазами (Копытин А. И., 2009). С помощью такого метода можно доказать человеку что все в его жизни делалось и принималось в соответствии с его возможностями и знаниями на данный период времени. Человек должен осознать, что на данном жизненном пути у него другие возможности и иной опыт, и теперь нужно принимать соответственно иные решения, чтобы улучшить жизненную ситуацию.

Оборудование, необходимое для реализации метода фототерапии: готовые фотографии, интерактивная доска, планшеты в необходимом количестве, цифровой фотоаппарат, музыкальный центр, ноутбук.

Проводить занятия по фототерапии можно как индивидуально, так и в группах, все зависит от поставленных задач и целей. При психологическом консультировании можно создать фотографический коллаж.

Возможно, работать с фотографиями на заданную или свободную тему. Тему фототерапии могут определять и сами участники группы.

Таким образом, фототерапия связана с применением фотографии для решения различных психологических проблем, а также для развития и гармонизации личности.

## **Литература**

1. Вайзер, Д.Т. Техники фотоТерапии [Текст]: исследование секретов личных фотографий и семейных фотоальбомов / Джуди Вайзер; [перевод с английского Ю. Морозовой и др.]. - Москва: Генезис, 2017. – 419 с.

2. Грушко, Н. В. Метод «Психокоррекция творческим самовыражением» с элементами фототерапии в тренинге: методическое пособие / Грушко Н. В., Карловская Н. Н. - Омск: Изд-во ИП Загурский С. Б., 2009. - 69 с.

3. Копытин, А. И. Руководство по фототерапии / А. Копытин, Д. Платтс. - Москва: Когито-Центр, 2009. - 183 с.