



# Фототерапия


одна из форм визуального искусства.  
Фотография – ценный инструмент в работе практического психолога для решения разного рода психологических проблем, а также развития и гармонизации личности.



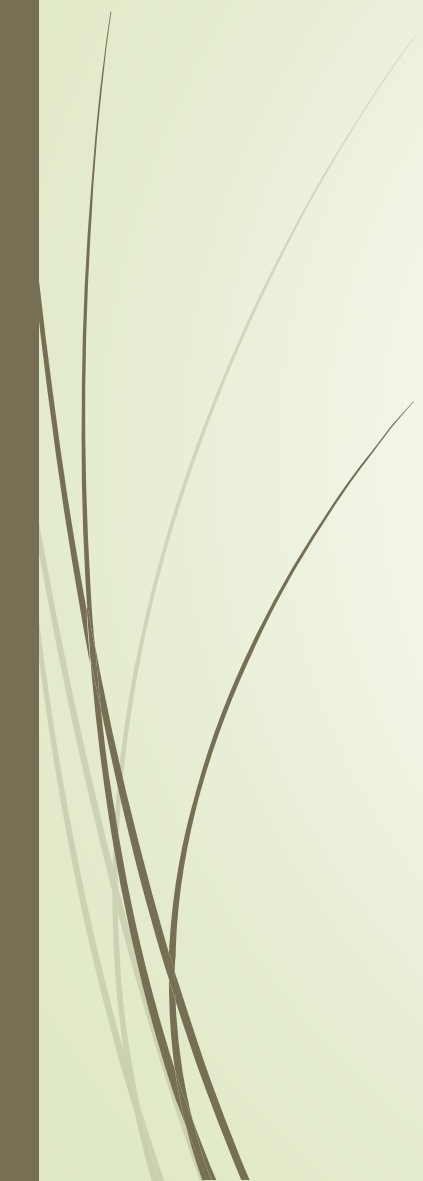
Фототерапия является относительно новым видом психотерапии, применение её началось с 1970-х в США и Канаде. Одним из основоположников данного метода считается Джуди Вайзер (Канада).








# Основная задача фототерапии



- посмотреть на ситуацию под другим углом зрения. Показать человеку, что тот или иной выбор в жизни делался в соответствии с знаниями и возможностями именно на тот период жизни. Сейчас другой опыт и другие возможности, которые позволяют принять новые решения, способствующие улучшению жизненной ситуации.



Значение любой фотографии заключается не столько в её визуальном содержании, сколько в эмоциональной и реконструктивной реакции зрителя. Глядя на фотографию, люди придают ей смысл, который не обязательно соответствует изначальному замыслу фотографа.

Смысл и эмоциональное содержание фотографии зависят от зрителя, потому что индивидуальные особенности человеческого восприятия и сугубо личный опыт автоматически формирует и определяет то, что человек считает реальным. Поэтому, реакция людей на интересующие их фотографии даёт возможность узнать многое о них самих, если только им задать правильные вопросы.

Метод фототерапии используются для людей разного возраста, начиная с детей и заканчивая людьми пожилого возраста.

Ведь если пациент будет рассматривать свои фотографии и обсуждать все происходящее со специалистом, человек может очутиться в том периоде, когда были сделаны эти фотографии. При анализе фотографии специалист сможет понять, когда именно у человека начались те или иные проблемы и как их можно разрешить.


На самом деле, анализируя фотографии, можно многое узнать. Можно увидеть все вплоть до того, какое настроение и какие эмоции испытывал человек во время фотосъемки. Все это можно определить выражению лица, мимике, позе человека с которым доктор анализирует проблему.

Также важно то, на каком фоне была сделана фотография, только это важно в том случае если фон был выбран самостоятельно человеком. Еще немало важным является и то какая цветовая гамма есть позади главного объекта, и то, как позирует человек перед камерой.

# Психотерапевтические функции фотографии:

**1. Фокусирующая/актуализирующая** функция связана со способностью фотографии оживлять воспоминания и приводить к повторному переживанию имеющих место ранее событий - как положительно, так и отрицательно окрашенных.

Хотя повторное переживание неприятных и травматичных событий может быть для человека психологически небезопасным, в контексте психотерапии это зачастую необходимо для того, чтобы в результате прийти к их переосмыслению, либо завершить прошлую ситуацию с новыми, более положительными последствиями. Данная функция фотографии связана также с проявлением латентных, ранее скрытых свойств личности, ее потребностей и тенденций.



**2. Стимулирующая функция** связана с тем, что при создании и восприятии снимков происходит активизация разных сенсорных систем - прежде всего, зрения, кинестетики, тактильной чувствительности.

**3.** Кроме того, фотосъемка и последующее восприятие фотографий, и их художественное оформление связаны с координацией разных сенсорных систем, появлением разнообразных ассоциаций: вначале - с объектом съемки, а затем - с готовым образом.

При этом могут оживать воспоминания и творческое воображение; формироваться новые представления. И, конечно же, фотосъемка немыслима без способности человека осуществлять свой выбор и определенным образом «встраивать» объект восприятия в систему личных значений, соотносить его со своими потребностями и опытом. Всё это отражено в еще одной - **организующей (интегрирующей)** функции фотографии.




#### **4. Объективирующая функция** в какой-то

мере связана с фокусирующей/актуализирующей функцией и заключается в способности фотографии делать зримыми переживания и личностные проявления человека, отражающиеся в его внешнем облике и поступках.

Благодаря объективирующей функции фотографии, человек также может лучше осознать свою принадлежность к определенной социальной группе (профессиональной, культуральной, национальной). В этом случае она будет отражать его значимые отношения с людьми и предметами - то есть основу его самоидентификации.

Человек может понять, в какой степени его мимика и поза, прическа, одежда, а также интерьер, его собеседник в кадре и т.д. связаны с его чувством культурного, гендерного или профессионального «Я» и потребностями в его изменении.



5. Фотография позволяет увидеть и осознать эти изменения, равно как и те метаморфозы, которые происходят с ними вследствие тех или иных событий или психотерапевтической работы. Таким образом, **отражение динамики внешних и внутренних изменений** - еще одна важная психологическая функция фотографии.

6. **Деконструирующая функция** заключается в «освобождении» человека от ложных, «сконструированных» значений и формирование новой системы значений, более достоверно отражающих его внутреннюю и внешнюю реальность.

## **7. Смыслообразующая функция** фотографии

заключается в ее способности помогать человеку увидеть смысл поступков и переживаний - как своих собственных, так и других людей.

В повседневной жизни мы часто действуем и реагируем неосознанно, либо приписываем поступкам и переживаниям определенный, как нам кажется, очевидный смысл.


Фотография же позволяет «остановить мгновение» и достичь такой фокусировки на них, которая многим людям в обыденной жизни недоступна. Она также обеспечивает необходимую для саморефлексии отстраненность, благодаря чему люди могут увидеть переживания и поступки в новом свете и постичь их иное - зачастую более глубокое либо альтернативное - содержание. Происходит переосмысление опыта и установление смысловых связей между событиями и различными элементами внутреннего мира.

Применительно к фототерапии это может предполагать осознание клиентом причин появления у него тех или иных проблем в межличностных отношениях.

**8. Функция рефрейминга** связан с включением объекта (каковыми могут также являться поступки, чувства и мысли человека) в иной контекст восприятия, что приводит к изменению его смысла. Применительно к фотографии это может быть связано с применением фотоколлажа или фотомонтажа, позволяющих соединить определенный визуальный образ (например, изображение человека) с тем материалом, который на оригинальном снимке отсутствовал. При этом человек может увидеть свои чувства и поступки в совершенно ином свете.

**9. Контейнирующая (удерживающая) функция** связана с тем, что фотография может «удерживать» чувства от их бессознательного отреагирования в реальности. Данная функция основана на том, что фотографические образы часто выступают в качестве инструмента символической экспрессии, которые, как это следует из психодинамических представлений, служат «канализации» психической энергии и ее трансформации в более высоко организованные психические проявления.






**10. Экспрессивно-катарсическая функция** фотографии заключается в повторном, иногда более глубоком, по сравнению с прошлой ситуацией, переживании чувств и их вербальное и невербальное выражение во время просмотра фотографий, что способно приводить к эмоциональному «очищению» и освобождению от тягостных переживаний.

**11. Защитная функция** фотографии связана с ее способностью обеспечивать дистанцирование от травматических и малопонятных переживаний и ту или иную степень контроля над ними.

# Основные группы методов:

- Группа А («Развитие памяти, внимания, мышления, тонкой моторики») – сюда входят техники и упражнения, которые способствуют развитию этих процессов;
- Группа Б (называемая «Общие темы») – содержит техники, помогающие осознанию чувств и эмоций, а также их выплеску, выражению. Сюда входят и техники на самораскрытие и раскрытие внутренних ресурсов, улучшение способности к самоконтролю и др. Узнать о некоторых техниках фототерапии в психологии можно в статье «Фототерапия: методы работы с жертвами насилия».
- Группа В (или «Восприятие себя») – здесь содержатся техники, помогающие исследовать собственное «Я» и свой внутренний мир;
- Группа Г – содержит техники и упражнения для парной работы;
- Группа Д – включены техники для совместной работы участников (например, для всей семьи), позволяющие решить ряд проблем примерно так же, как и в группе Г;
- Группа Е – это техники, которые сочетаются с другими элементами методов.




Фототерапия может предполагать как работу с готовыми фотографиями, так и создание оригинальных авторских снимков. Основным содержанием этого метода, таким образом, является создание и/или восприятие клиентом фотографических образов, дополняемое их обсуждением и разными видами творческой деятельности. Это может быть сочинение историй, сказок, притч, 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.).

# Упражнения с использованием фотографий:

► **Фотомарафон** – это очень привлекательная для подростков форма фототерапии. Задачи, которые решает фотомарафон напрямую связаны с его темой.

Примерные темы фотомарафона: «Мои тревоги и страхи», «Весна... Пробуждение», «Тысяча и один путь в будущее», «Смыслы и ценности», «Песни души», «Противостояние», «Ад и рай на земле», «Мои отражения», «Парад фантазий», «Я в мире и мир во мне», «Жажда роста», «Сны», «В поисках бога» и др.






Фотомарафон может быть индивидуальным, тогда задание подросток выполняет самостоятельно в течении оговоренного времени. Например, в течении недели. В случае группового фотомарафона, когда одну тему «разрабатывают» все участники тренинга, время сокращается до одного-полутора часов. Возможно деление на микрогруппы и совместная работа над темой (один фотоаппарат на группу).

### **Ход работы:**

1. Подростку (или группе) предлагается в течении недели (1,5 часа) делать снимки по заданной теме. Это может быть поставленная подростком или группой сцена или спонтанное фотографирование отвечающей тематике сцены или события. При необходимости оговаривается территориальная граница фотопутешествия.
2. К готовым фотографиям придумывается название. Каждый снимок рассматривается и обсуждается. При работе в группе подростки разбиваются на пары, обмениваются снимками. Задача каждого в паре – понять то, что хотел передать в фотографии его партнер.
3. В конце каждого марафона делается тематическая выставка.



# Фоторепортаж (Мобильный фоторепортаж)

Цель: повторное переживание события с целью его отреагирования, получения эмоционально положительного ресурса, поиска новых смыслов и др.


Примерные темы: «Первый день каникул», «Один день из моей жизни», «Один день из жизни моего класса», «Перемена в школе», «Ура, дискотека!», «Экзамен» и др.

## Ход работы:

1. Подростку предлагается сделать серию снимков на заданную тему. Это должна быть фотохроника заданного темой события.
2. Отпечатанные снимки располагаются на листе ватмана по хронологии события. Каждой фотографии необходимо придумать свою рамку и название. Затем автор представляет свой фоторепортаж.

При работе в группе фоторепортажи могут рассматриваться и обсуждаться в микрогруппах.

Так как в последнее время у подростков увеличилось количество мобильных телефонов с встроенной фотокамерой, фоторепортаж может быть мобильным. Такая форма работы несомненно будет интересна подростку.



# Метафорический автопортрет

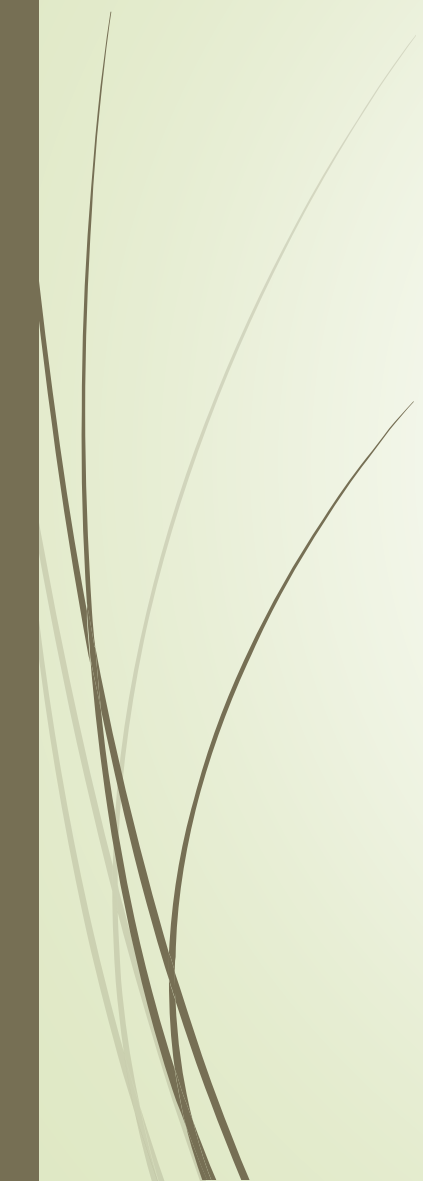
Цель: актуализация и выражение чувств, связанных с самоотношением, исследование и укрепление Я-концепции.

*Групповой вариант, это когда каждый участник располагает ассоциативные фотографии по кругу, не помещая свою фотографию в центр. Задача группы – по ассоциативным снимкам отгадать, чей это метафорический автопортрет и затем поместить в центр его фотографию.*





## Ход работы:

1. Подросткам предлагается сделать ряд снимков, по принципу игры в ассоциации. Если бы я был растением (животным, книгой, вещью, зданием, продуктом и др.) то я был бы...
  2. Затем на листе ватмана, в центре подросток располагает свою реальную фотографию. Вокруг нее он располагает ассоциативные снимки.
  3. При обсуждении в группе подростки делятся на пары, обмениваются метафорическими автопортретами и проговаривают свои чувства.
- 



# Галерея образов

Цель: актуализация и проигрывание латентных ролей, обогащение драматического опыта, интеграция Я образов.

**Необходимые материалы:** элементы костюмов, маски, арт-материалы, позволяющие создать костюм, грим, магнитофон, аудиозаписи и др.

## Ход работы:

1. Подумать, какую роль (роли) я хотел бы сыграть, какой образ хотел бы создать.
2. Используя готовый арсенал костюмов, грим, арт-материалы и музыку перевоплотиться в желаемый образ.
3. Игра в роли: танец, спонтанное движение, мимика, драматизация и т.п. В случае индивидуальной работы фотографирует психолог или помощник. При групповой работе - деление на пары и создание взаимных фотосессий в роли. Фотографий в роли должно быть не менее трех.
4. На следующем занятии, когда снимки напечатаны – рассматривание фотографий и их обсуждение в парах или микрогруппах. Подростки должны обязательно дать друг другу обратную связь по проигранной роли.

# Упражнение «ФОТОЭМОЦИИ».



Форма работы: групповая, индивидуальная.

Цель: изучение и отреагирование эмоций, расширение поведенческого репертуара.

Материалы: фото с изображением общающихся людей в разных ситуациях.





## Ход работы:

1. Ученикам предоставляются фото людей с разными эмоциями. Необходимо определить какие эмоции испытывают люди на фото, повторить самим эти эмоции.
2. Ученикам дается фото людей в разных ситуациях, испытывающих разные эмоции. Определить что за ситуация дана, как бы сами ученики отреагировали на нее, какие эмоции лучше всего проявлять в данной ситуации.

В конце проводится обсуждение и подведение итогов работы.



# Упражнение «Фотокарта отношений».

Форма работы: групповая.

Цель: изучение межличностных взаимодействий в группе, расширение поведенческого репертуара.

Материалы: фото участников.

## **Ход работы:**

1. Участникам необходимо на листе ватмана разложить свои фотографии.
2. Далее идет обсуждение. Кто как себя расположил, с кем рядом находится и т.п.

# Упражнение «Фотоистория».


Форма работы: групповая,  
индивидуальная, семейная.

Цель: осмысление представленного материала, сплочение группы, обучение бережному отношению друг к другу.

Материалы: фото участников в разные  
периоды их жизни.

## **Ход работы:**

1. Участники обмениваются своими фотографиями в разные периоды жизни.
2. Другому необходимо составить из этих фотографий историю.
3. Обсуждение историй.



# Упражнение «Тематическая фотосессия».

Форма работы: групповая, индивидуальная.

Цель: изучение личности участника, саморефлексия.

Материалы: фото, сделанные участниками по заданию.

## **Ход работы:**

Участники делают фотографии, происходит их обсуждение.

Темы для съемок: «Прекрасное и безобразное», «Мир детей и мир взрослых», «Любимые уголки города».



# Упражнение «Фотоколлаж».



Форма работы: групповая,  
индивидуальная.

Цель: самопознание

## Ход работы:

Создание коллажей с применением фотографий, вырезок из журналов, природных материалов и сочинение рассказа по коллажу, далее обсуждение.



**Материалы:** фото, журналы, природные материалы (камушки, листья, какие-то крупы, песок и т.д.), карандаши и прочее

# Упражнение «Я фотографирую, меня фотографируют».

Форма работы: групповая, индивидуальная.

Цель: изучение телесного «Я».

Материалы: фотоаппарат

## Ход работы:

Фотографирование себя и других и обсуждение: участники по очереди фотографируют друг друга, сортируют снимки на две группы: фото нравится – не нравится. Далее слушают впечатления других о себе на фотографиях. Потом участники могут создать из своих фотографий фотоальбом и сделать подписи к фотографиям.

# Упражнение «Фотонастроение»

Цель: изучение своих чувств, поведенческих реакций.

Форма работы: групповая, индивидуальная.

Материалы: фото с пейзажами, натюрмортами и т.п.

*На определенном этапе занятия (чаще в конце) предлагается участникам выбрать понравившуюся фотографию и объяснить почему, можно в соответствии с темой занятия попросить выбрать фотографию, вызывающую радость, например, или другое чувство и т.п.*



# Упражнение «Фотопозитив»

Цель: снижение тревожности, формирования позитивного отношения к себе и близким.

## Ход работы:

обсуждение фотографий и эмоций, которые фотографии  
ВЫЗЫВАЮТ

Материалы: фото радостных людей

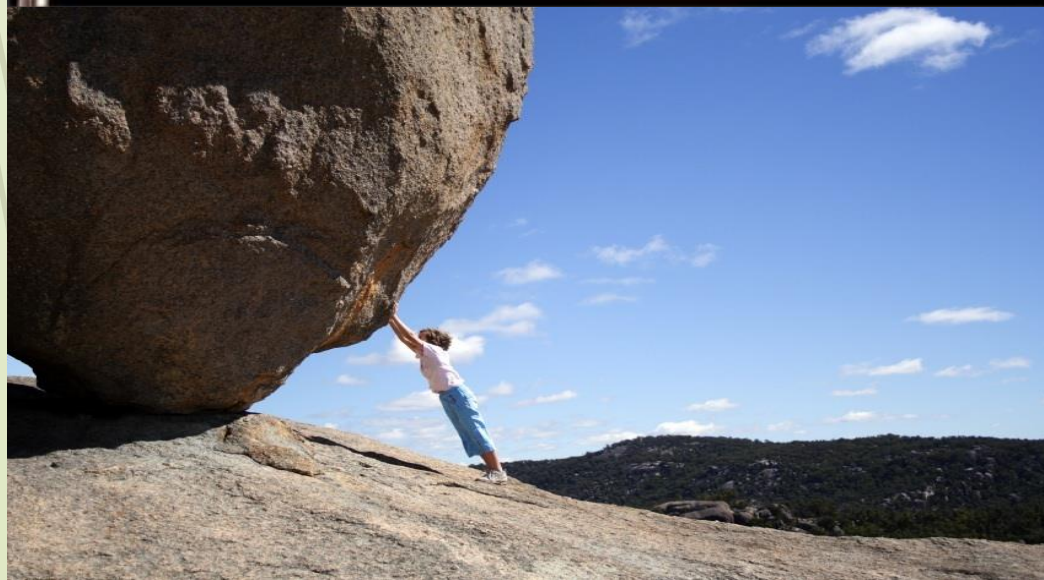




# Фотография...

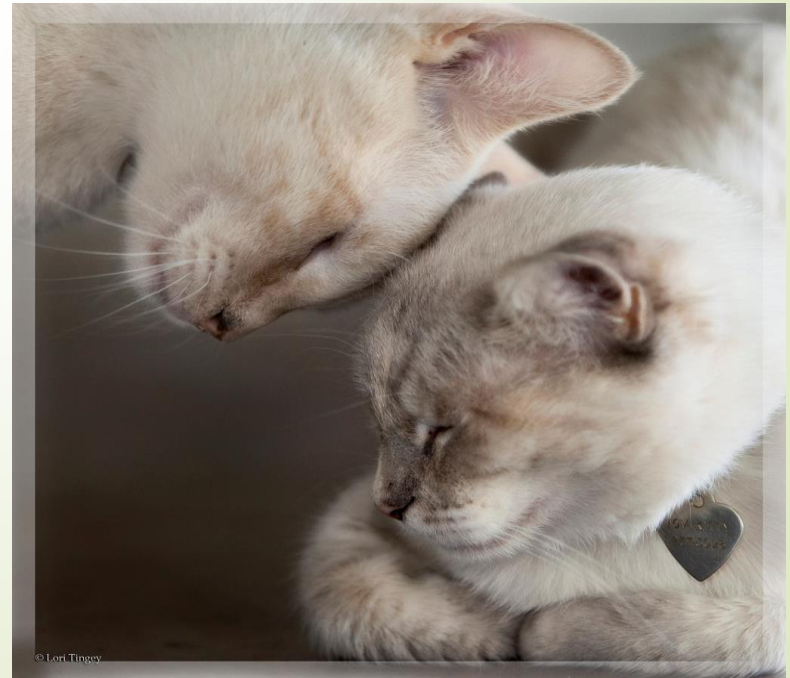
- \* уникальным образом объединяет в себе и последние достижения технического прогресса, и психологические возможности высокого искусства.
- \* **Фотография** доступна, относительно дешева, она создается быстро. Для ее создания не требуется специальное образование.
  - В то же время воздействие **фотографии** на ее создателя и зрителей может быть достаточно сильным.
  - Она может передавать и вызывать в людях самые разнообразные эмоции:

# Уверенность...





# Нежность...





# ЛЮБОВЬ...





# Радость...



(c) Egorka123

RC-MIR.com



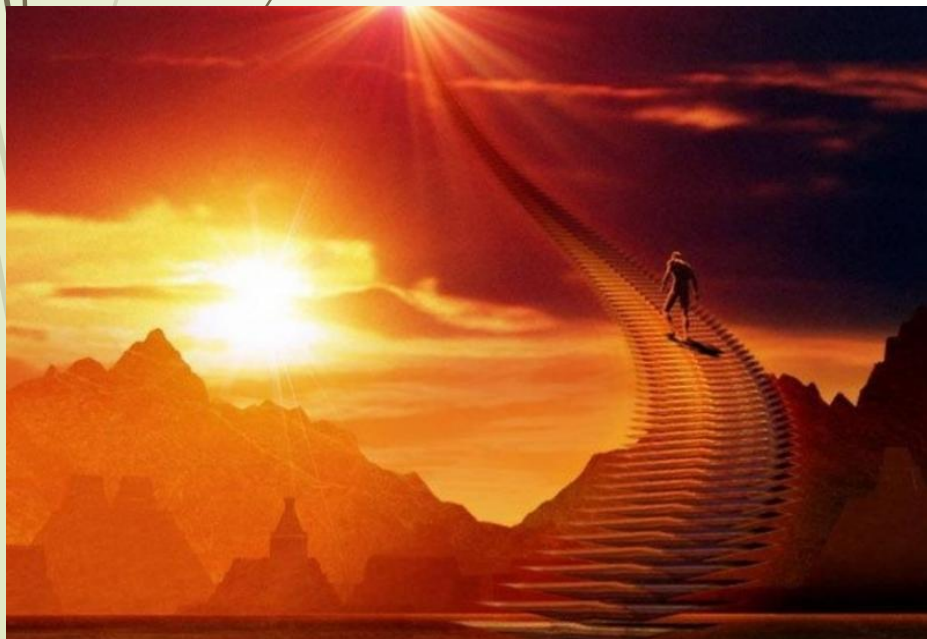
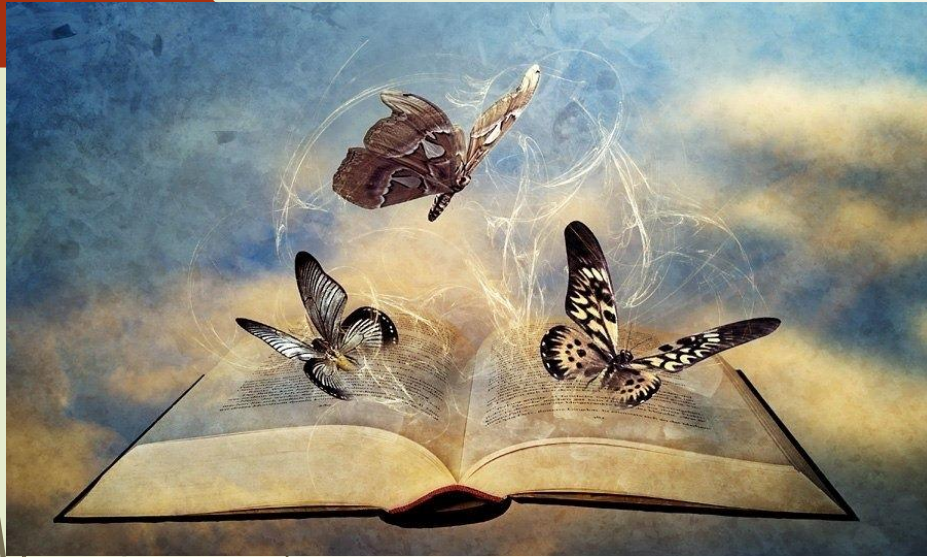


# Вдохновение...



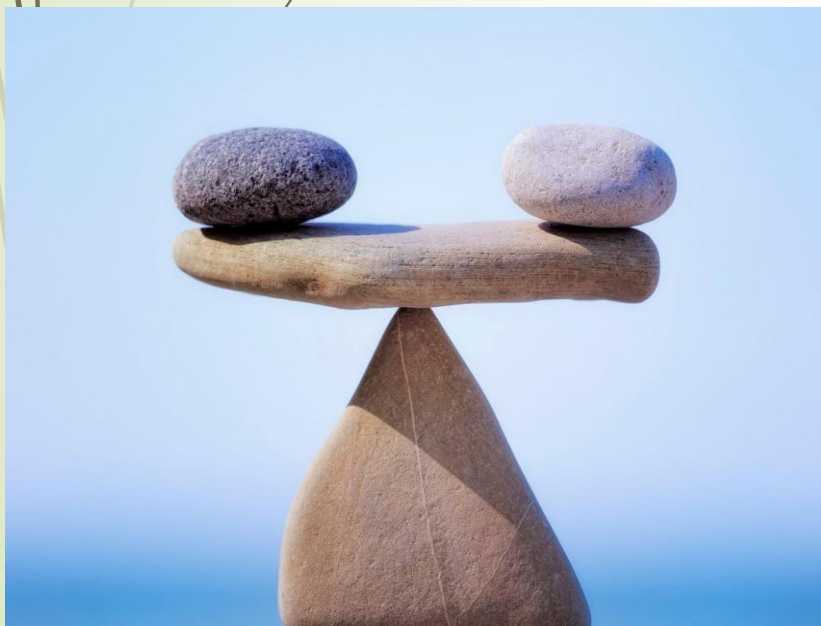


# Мечта...





# Спокойствие...





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

