**ПРИМЕНЕНИЯ ФОТОГРАФИИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ: ФОТОТЕРАПИЯ**

***Верфель Дмитрий Владимирович*** *– педагог дополнительного образования Городского центра детско-юношеского технического творчества.*

В настоящее время неуклонно растет число детей с различными рода нарушениями, что вызвано экологической обстановкой и иными негативными факторами. В связи с этим перед научным сообществом остро стоит вопрос поиска эффективных средств для преодоления психологических проблем, сопровождающих развитие личности с ОВЗ. Одним из таких средств является арт-терапия.

Арт-терапия, считающаяся одним из наиболее эффективных методов лечения психических расстройств, берет своё начало в 40-х годах XX века и на сегодняшний день применяется в мировой психологической практике для помощи людям любого возраста, в том числе, детям раннего дошкольного возраста.

Активное применение получила фототерапия как одно из направлений арт-терапии, нашедшая свое применение и в психологии как действенный метод коррекции депрессий, страхов, выявления семейных отношений, проблем [18]. Метод основан на применении фотографии для решения разного рода психологических проблем, а также для развития и гармонизации личности, как в групповом, так и в индивидуальном формате. С помощью данного метода клиент получает возможность осознать себя в системе прошлого, настоящего и будущего времени, развить воображение и когнитивную активность.

Метод фототерапии предполагает работу с фотографиями на заданную или свободную тему. Как правило, тему фототерапии определяют участники группы. Что касается возрастных границ клиентов, то данный метод показан к применению с детьми, начиная с четырех лет. С малышами фототерапия проходит под присмотром взрослых. С маленькими клиентами можно просматривать как отдельные фотографии, так и слайд-шоу из нескольких снимков [17].

Фототерапия может применяться в решении широкого спектра проблем: кризисные состояния, потери, травмы. Данный метод также предполагает работу с разновозрастными клиентами. При этом отметим, что данный метод лучше всего работает с актуализацией и разрешением внутриличностных конфликтов, а также эффективно помогает разобраться во взаимоотношениях с другими людьми, усилить личностный ресурс, сформировать стратегии самостоятельного сохранения психологического здоровья.

Рассмотрим виды фототерапии.

1. Работа с готовыми фотографиями (создание коллажа, макета и т. д.).

Создание одной фотографии или серии на определенную тему. Пример: «Сфотографируйте предметы природы, передающие состояние радости, агрессии, обиды, горя, ваше настроение и т. д.».

1. Постановочные фото (совместная работа терапевта и фотографа) – соприкосновение с фотографией как с видом искусства содействует развитию у клиента осознания значимых навыков.

3. Фоторепортаж предполагает, что клиенту необходимо проделать небольшую работу, а именно сделать несколько фотографий на конкретную тему. В итоге должна получиться фотохроника события, заданная темой. Затем снимки следует расположить в хронологическом порядке на листе бумаги, а также дать название и рамку для каждого снимка. Далее участник демонстрирует свой фоторепортаж.

4. Метафорический автопортрет предполагает, что участникам следует провести серию ассоциативных снимков (по принципу игры в ассоциации). После того, как один из участников кладет свою настоящую фотографию по центру листа бумаги, вокруг располагаются ассоциативные снимки [18].

Во время группового обсуждения участники распределяются по парам, высказывая, что они чувствуют. Затем они меняются метафорическими автопортретами.

Есть еще один вариант групповой работы: клиенты просто выкладывают круг из ассоциативных снимков, без своего фото в центре. Клиентам предстоит определить, кому принадлежит этот метафорический автопортрет, а затем в центр круга положить фото этого человека.

5. Галерея образов. Данный метод предполагает наличие определенных материалов: грим, маски, элементы костюмов, магнитофон, аудиозаписи, арт-материалы.

Клиенту необходимо придумать себе роль, которую ему хотелось бы сыграть. Далее, следует воплотить в жизнь желаемый образ (грим, костюмы, маски и пр.). Затем клиент должен проиграть свою избранную роль. Следует сделать как минимум 3 фотографии по теме.

В завершение, происходит обсуждение полученных снимков в группе.

5. Фотомарафон – предполагает наличие пленки и фотокамеры, в ходе работы. Процедура проведения такова: клиенту (или группе) необходимо в течение 7 дней (90 мин для группы) делать фотографии на определенную тему. Далее для каждой фотографии придумывается название, снимки рассматриваются и обсуждаются. Если работа предполагает групповое участие, то клиенты распределяются по парам и обмениваются снимками. Клиент должен понять, что хотел сказать работой его напарник. В завершении марафона проводится тематическая выставка [23].

# Выводы

Фотография – это не просто снимок, а вместилище чувств и переживаний, а также и средство коммуникации. Методы работы с фотографией разнообразны.

Данный метод можно применять с разновозрастными клиентами, ограничение по возрасту: клиенту должно быть не менее 4-х лет.

Фотографирование помогает клиенту почувствовать свою значимость и силы, развить технику контроля над внешним миром, развить креативность, расширить кругозор, помочь заметить происходящее вокруг, жить «здесь и сейчас», разрушить шаблонное мышление, повысить уверенность в себе, понять свой внутренний мир, устранить тревожные мысли, страхи, депрессивные состояния, снять нервное напряжение, отвлечься, улучшить взаимоотношения с близкими.

# Проект по коррекции самооценки у подростков с нарушениями слуха методом фототерапии

Мы создали инклюзивную фотошколу с упором на фототерапию для детей-инвалидов, в том числе и на детей с нарушениями слуха.

Задачами «Инклюзивной фотошколы Дмитрия Верфель» стали:

* Снятие эмоционального напряжения у ребёнка в период депрессии;
* Преодоление психологических барьеров, мешающих полноценному взаимопониманию между преподавателем и ребёнком;
* Расширение возможностей установления контакта в различных ситуациях общения;
* Развитие положительного образа.

Фототерапия – это уникальная возможность общения преподавателя с ребёнком во время просмотра фотографий, обретение моральной, психологической и социальной устойчивости, а также возвращение утраченной уверенности в себе.

Приведем пример методики фототерапии, используемой в «Инклюзивной фотошколе Дмитрия Верфель», «Селфи» (Автор С. Палий)

Цель: обращение к своим внутренним образам, ощущениям самооценки и тела.

Задачи:

актуализация и выражение чувств, связанных с самоотношением;

самоисследование определенных граней собственной личности, самооценки и укрепление Своего Я;

Инвентарь: фотоаппарат (телефон с возможностью качественной съемки), карта памяти на 2 Гб или более, фотографии автопортретов, то есть, любые фотографии самого себя, сделанные обучающимся, когда он полностью контролирует процесс фотосъемки, метафорические ассоциативные карты «Ресурсы и сила» или «Хабитат».

Время работы: 60 минут (2 сессии)

Возрастные рамки: дети от 14 лет.

Алгоритм работы

Работа проводится в индивидуальной форме.

1-й этап. Ученику предлагается сделать фотоснимок без вмешательства посторонних, то есть селфи. На данную процедуру дается 20 минут. Количество фотоснимков может колебаться от 25 до 120 в зависимости от активности и уровня подвижности ребенка. Обучающийся может самостоятельно выбрать место, где будет происходить фотосессия (автопортреты, фото в полный рост, на природе, дома, на работе, в удобном ему месте).

2-й этап. Выбор 7-10 фотографий, по результатам прошедшей фотосессии, на которых ребенок больше всего себе не нравится.

3-й этап. Работа с фотографиями, которые выбрал ученик.

Беседа:

Когда ты рассматриваешь фотографии, какие мысли, чувства, воспоминания они в тебе пробуждают?

Что в этих снимках нравится тебе, твоей маме (отцу, друзьям)? Какие сильные стороны есть в этих фотографиях?

На каждое фото выбери ВЗ по 2 карты из колоды «Ресурсы и сила» или «Хабитат». Ответь на вопрос: что я намерен сделать для того, чтобы принять и полюбить себя?

По каким признакам в душе и в теле ты определил, что эта цель достигнута?

Выводы. Упражнение «Селфи» представляет собой прямой невербальный контакт, с собственным «Я» который, вызывает эмоции, способствующие улучшению самооценки, самопознания, уверенности в себе и самовосприятия. Ученик способен увидеть себя вне зависимости, вне связи с окружающими, происходит самопринятие своего телесного «Я» и своей внешности через фото что, ведет к повышению уровня общей самооценки.

В 2018 году в «Инклюзивную фотошколу Дмитрия Верфель» было сформировано 6 групп по 8 человек обучающихся, которые на сегодняшний день успешно постигают азы фотографии и фототерапии. Основные целевые группы - дети-сироты, дети с ограниченными возможностями здоровья от 11 до 18 лет. Курс обучения составляет 2 месяца. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятия - 2 академических часа. На занятиях в течение первого часа проходят развивающие игры, только затем начинается обучение. Созданы видео уроки, для онлайн фотошколы, которые размещены на сайте, где дети могут бесплатно обучатся посредством интернета. Школа размещена по адресу: 650003, г. Кемерово, пр-кт. Комсомольский, 46. Это частная трехкомнатная квартира, оборудованная под фотостудию площадью 77,5 кв. м.. Имеется зона отдыха и зона, где проходит обучение и занятия фототерапией. Планируется, что в течение года обучение в школе пройдут 48 детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-сирот. Будет проведено не менее 100 занятий по фототерапии. Организовано не менее 3 выставок фоторабот учеников. Число привлеченных специалистов не менее 5.

**Выводы**

Терапевтически значимым является не просто визуальное содержание фотографий, а всё то, что происходит в процессе общения ребенка с ОВЗ со снимками. Воспоминания, чувства и мысли, порождаемые фотографическим диалогом, порой более значимы, чем непосредственная реакция на изображения.

В процессе фототерапии ребёнок накапливает положительный эмоциональный заряд, укрепляя свой социальный иммунитет. Через фотографию педагог имеет возможность передать детям новые способы и алгоритмы выхода из проблемных ситуаций. Для особых детей фототерапия предоставляет реабилитационные возможности, повышает интерес к жизни и увеличивает жизненную активность.

**Заключение**

В настоящее время фототерапия является одним из передовых методов в психологии, применяемых для решения разнообразных психологических проблем, в целях развития целостности и гармонизации личности. Фототерапия имеет огромный потенциал в нескольких направлениях, вот несколько из особо ярких: - развитие высших психических функций: мышление, внимание, воображение, речь; - развитие и коррекция эмоционально-волевой сферы ребенка; - развитие умения общаться и взаимодействовать; - развитие чувства уверенности в себе, развитие мотивации познания, творчества и учения. - коррекция страхов, переживаний и гореваний ребенка; - релаксационное направление арт-терапии, так как ребенок снимает напряжение при помощи творчества, отдыхает от негативных мыслей и эмоций. Фототерапия дает положительный результат в работе с детьми с различными особенностями развития: заболеваниями опорно-двигательного аппарата, ментальными нарушениями, нарушениями различного спектра, сопровождающимися трудностями поведения и эмоций.