**Херсонський державний університет**

 **Реферат**

**Фототерапия как метод коррекционной работы**

**Виконала:** студентка331 группы

 Дудкина Виктория

 Херсон 2020

**Содержание**

1. Общая характеристика фототерапии
2. Формы и способы применения фототерапии
3. Техники фототерапии
4. **Общая характеристика фототерапи**

**Фототерапия** одна из форм визуального искусства. Фотография ценный инструмент в работе практического психолога для решения разного рода психологических проблем, а также развития и гармонизация личности. Фототерапия является новым видом психотерапии, применением её началось в США и в Канаде в 1970 году. админ основоположником данного метода является **Джуди** **Вайзер.**

**Фототерапия** — один из методов арт-терапии . Обозначает набор психотехник , связанных с лечебно-коррекционным применением фотографии , её использования для решения психологических проблем, а также развития и гармонизации личности.

**Основная задача** посмотреть на ситуацию под другим углом зрения. Показать человеку, что тот или иной выбор в жизни делался в соответствии с знаниями и возможностямм именно на тот период жизни. Сейчас другой опыт, другие возможности, которые позволяют принять новые решение и способствует улучшению жизни. Значение фотографии заключается не столько в визуальном содержании сколько в эмоциональном и реконструктивной реакции зрителя. Этот метод можно использовать для людей разного возраста.

**Функции фототерапии.**

1. **Фокусирующая (актуализирующая).** Способность фотографии оживлять воспоминания и приводить к повторному переживанию как положительно так и отрицательно**.**
2. **Стимулирующая функция.** При создании и восприятии снимков происходит активизация разных сенсорных систем -прежде всего зрения, кинестетики, тактильной чувствительности.
3. **Отражение динамики внешних и внутренних изменений** -позволяет увидеть и осознать эти изменения.
4. **Деконструирующая функция-** заключается в освобождении человека от ложных значений и формирование новой системы значений.
5. **Защитная функция** способность обеспечивать дистанцирование от травматических и малопонятных переживаний**.**

 **Формы и способы применения фотографий**

**Выделяют 2 основных форм фототерапии:**

1. **Активная форма** непосредственное фотографирования т.е. создание образов с помощью фототехники**.**
2. **Пассивная форма** использование уже готовы созданных третьим лицом фотографии.

**Способ применения.** Могут быть разнообразными: интерпретация фотографий, обсуждение личных впечатлений, создание истории и прочее.

**Выделяют несколько методик, которые можно применять в фототерапии:**

1. Творческое коллекционирование. К примеру методика **М.Е. Бурно «Коллекция впечатлений.**
2. Творческое погружение в прошлое
3. Введение дневника из записных книжек.

**Фототерапия будет эффективна в работе:**

* С самооценкой (поможет раскрыть потенциал и повысит уровень уверенности, поможет собрать "Я", преодолеть свои комплексы, а также выйти из зоны комфорта**)**
* Самопринятие своего "телесного Я" и своей внешности
* Самопринятие как снижение уровня влияния других на своё собственное "Я"
* Эффективность повышения уровня самооценки в целом.

  **Техники фототерапии**

**Выделяют несколько категорий в работе с техниками:**

1. Личные коллекции - фотографии сделанные самим клиентом либо фотографии которые просто нравятся клиенту.
2. Работа с фотографиями клиента сделанные другими людьми- фотографии на которых клиент выступает объектом сьемки.
3. Работа с автопортретами клиента- фотографии самого себя сделаны клиентом.
4. Работа с семейным альбомом
5. Работа с фото -проекциями- формирование спонтанного мнения о фотографии в период осмотра или создания.

**Техники.**

**Упражнение 1. Фоторепортаж**

**Цель:** повторное переживание события, с целью его отреагирования получение положительного ресурса, поиск новых смыслов.

**Ход работы:**

1. Сделать снимок на заданную тему. Например: "мой выпуск"
2. Сделанные снимки расположить либо на лист ватмана либо вставить в рамку.

**Упражнение 2."Фото-эмоции"**

**Цель:** изучения и отреагирование эмоций, расширение поведенческого репертуара.

**Материалы:** фото с изображениями общающихся людей в разных ситуациях.

**Ход работы:**

1. Участникам предлагается фото людей с разными эмоциями. Задача- определить какие эмоции испытывают люди на фото.
2. Предлагаются фото людей в разных ситуациях, испытывающих разные эмоции. Задача: определить что за ситуация дана, подумать как бы сам поступил участник в той или иной ситуации**.**

**Упражнение 3. " Фотоистория"**

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

**Ход работы:**

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

 **Список литературы**

1. Вайсман С.Е.-Фототерапия-как лекарство//[статья]//2014г
2. Джуди Вайзер-Техники фототерапии
3. Константинова Д.П.-Фототерапия-как коррекционный метод практического психолога//статья//2012г