

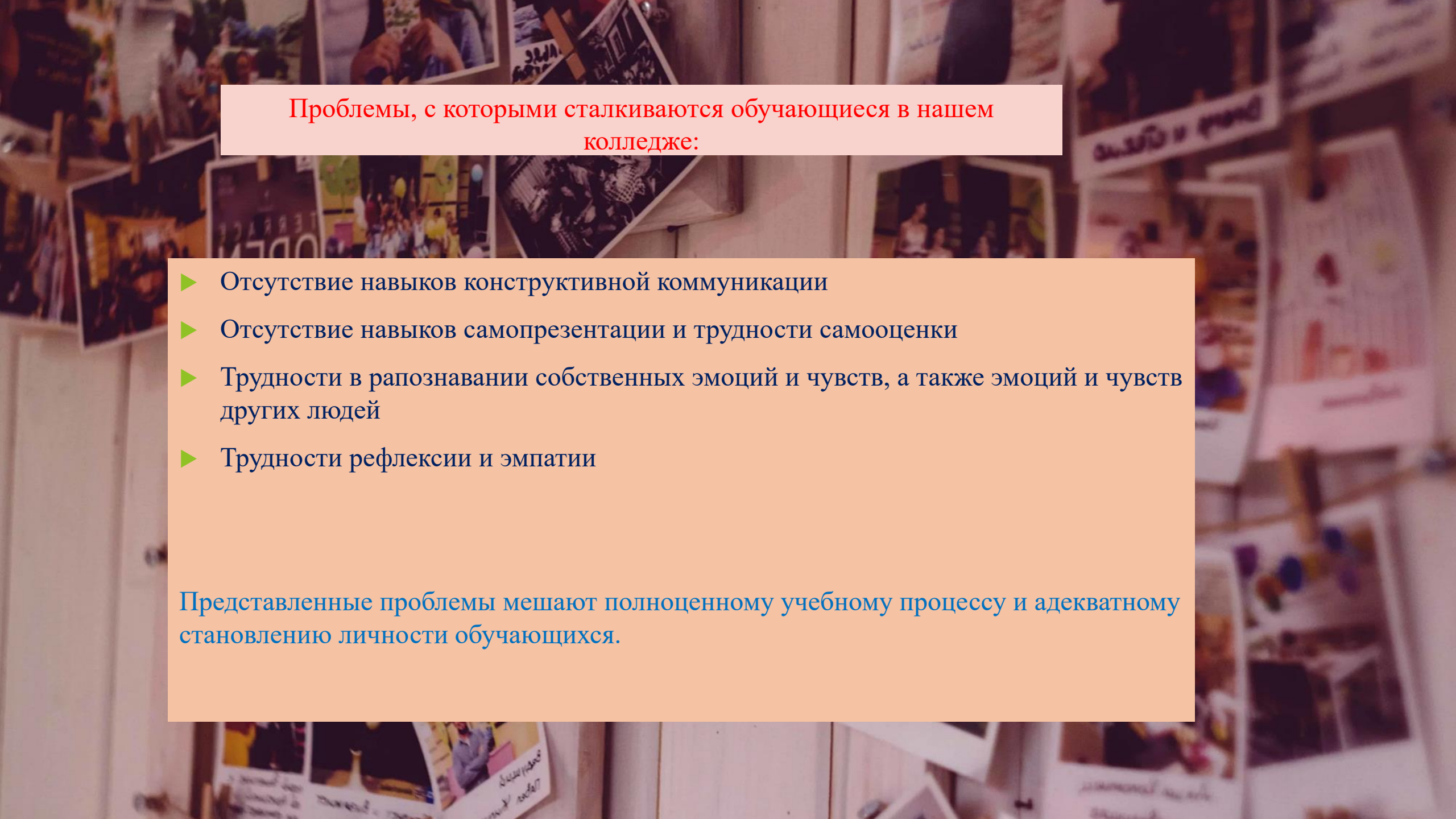


**ОБПОУ «Курский государственный политехнический
колледж»
Базовая профессиональная образовательная организация
инклюзивного образования Курской области
Ресурсный учебно-методический центр по обучению
инвалидов и лиц с ОВЗ**

**Фототерапия в системе психолого-педагогического сопровождения
обучающихся с инвалидностью и ОВЗ.**

Калужских Татьяна Евгеньевна, педагог-психолог





Проблемы, с которыми сталкиваются обучающиеся в нашем колледже:

- ▶ Отсутствие навыков конструктивной коммуникации
- ▶ Отсутствие навыков самопрезентации и трудности самооценки
- ▶ Трудности в распознавании собственных эмоций и чувств, а также эмоций и чувств других людей
- ▶ Трудности рефлексии и эмпатии

Представленные проблемы мешают полноценному учебному процессу и адекватному становлению личности обучающихся.

Фототерапия

Фототерапия связана с применением фотографии для решения разного рода психологических проблем, а также для развития и гармонизации личности

Можно отметить, что фототерапия предполагает как работу с готовыми фотоматериалами, так и создание оригинальных авторских снимков.

Основным содержанием фототерапии является создание и/или восприятие фотографических образов, дополняемое их обсуждением и разными видами творческой деятельности, включая изобразительное искусство, движение и танец, драматическое исполнение, художественные описания и т.д.



- ▶ В 1973 году Джуди Вайзер опубликовала в одном из научных журналов свой опыт применения фотографии в работе с глухими детьми. Так как статья вызвала большой интерес у читателей, многие писали автору письма, желая узнать подробнее, что это такое, как применять фототерапию. Джуди Вайзер в 1975 году организовала обучение для психотерапевтов по использованию в работе нетрадиционной технологии коррекционной деятельности.
- ▶ Позднее мастер-класс «Фототерапия как новый вид арт-терапии» был проведен командой известных психотерапевтов в США.
- ▶ В Европе первые курсы повышения квалификации по фототерапии были организованы в 1990 году в Голландии. Главным лектором на курсах была Джуди Вайзер.

Сегодня фототерапия – это одно из направлений современной клинической психологии. Занятия с использованием фотографий организуются в частных клиниках, психологических центрах, арт-терапевтических студиях.



Главный представитель российской фототерапии А. И. Копытин выделил 11 функций фотографии, которые обеспечивают возможность ее применения в терапии

1. **Фокусирующая/актуализирующая функция** позволяет пережить заново события прошлого, переосмыслить их уже в настоящем контексте, завершить негативную ситуацию в более положительном ключе.
2. **Стимулирующая функция** — активирует сенсорные системы (зрение, кинестетика, тактильная чувствительность и др.), требует мобилизации чувств и изобретательности.
3. **Организирующая функция** — координация различных систем при съемке и при последующем восприятии фотографий: сенсорных, воображения, ассоциаций и т.д.
4. **Объективирующая функция** перекликается с фокусирующей. Ключевой момент — в способности фотографии наглядно представлять человеку его переживания и личностные проявления, отражающиеся во внешнем облике и поступках.
5. **Функция отражения динамики** позволяет наблюдать изменения человеческого облика, его внутреннего состояния, отслеживать его собственную интерпретацию снимков с течением времени.
6. **Смыслообразующая функция** помогает человеку увидеть смысл поступков и переживаний — как своих собственных, так и других людей
7. **Деконструирующая функция** дополняет смыслообразующую. Основная задача — донести до человека мысль, что его трактовка поступков и переживаний может быть изначально навязанной извне, т.е. быть конструктом (термин постмодерна).
8. **Функция рефрейминга** помогает человеку по-новому воспринять себя, поместив себя в события или условия, которые в реальности не имели места, например, с помощью коллажа.
9. **Удерживающая (контейнирующая) функция** предполагает, что человек через фотографию может выразить собственные переживания — путем сублимации в творчестве его чувства «удерживаются», направляются в иное русло и не находят отражения в реальности в иных формах (возможно, чрезмерной) экспрессии.
10. **Экспрессивно-катарсическая функция** предполагает, что с помощью фотоаппарата человек может сам создавать снимки, отражающие его эмоциональные состояния, представления о чем-либо и очищаться от тяжелых переживаний, обсуждая их с терапевтом или в группе.
11. **Защитная функция** помогает человеку обезопасить себя в разных аспектах: абстрагироваться от изображения на фотографии; принять решение, что именно ему снимать и когда и кому показывать снимки.

Виды фототерапии

- **Работа с готовыми фотографиями** (создание коллажа и т.д.)
- **Автопортрет.** Этот вид фототерапии требует использования метафорических ассоциативных карт и реального портретного снимка человека. В центре листа размещается реальный снимок, а вокруг него – ассоциативные карты. Психолог организует работу участников группы в парах, где они обсуждают метафорическое сходство реальной фотографии и ассоциативных изображений.
- **Создание авторских фотографий.** В этом случае психолог задает тему, организует предварительное обсуждение заявленной проблемы в группе, а затем дает задание участникам: сделать снимки, отражающие эту проблему в реальной жизни.
- **Фоторепортаж.** Техника предполагает создание клиентом авторской серии снимков, по которой он составляет рассказ. Анализируя кадры и словесное творчество клиента, психолог открывает для человека грани его личности. Эта техника способствует самоактуализации и самовыражению.
- **Постановочная фотосессия.** Этот вид терапии используется для лучшего понимания клиентом самого себя, проработки негативных переживаний. Клиенту рекомендуются дополнительные сеансы гипноза для предотвращения побочных эффектов от данного вида фототерапии.
- **Семейная фотография.** Техника используется при коррекции детско-родительских или супружеских отношений, способствует гармонизации социально-психологического климата в семье.
- **Спонтанное фото.** Этот вид фототерапии требует от человека отключения контроля со стороны разума. Человеку предлагается сделать случайные снимки людей, животных, природы. Затем кадры анализируются психологом. В ходе обсуждения снимков удается выделить характерные личностные особенности клиента, определить направления его личностной коррекции.
- **Жизненный путь.** Методика предполагает создание хронологии жизненного пути клиента с опорой на фотоснимки с его участием из разных временных этапов его жизни. Эта технология подходит для работы с пожилыми людьми. Она помогает человеку осознать свою значимость, пробудить у него желание передать свой опыт подрастающему поколению, укрепить внутрисемейные связи, пробудить желание заниматься творчеством.



Фототерапия как средство работы с эмоциями и эмоциональными состояниями обучающегося



- Фотография обязательно вызывает какой-либо эмоциональный отклик. Эмоции – это то, что есть в нас как базис, эмоции необходимо проявлять, ведь их накопление без отреагирования приводит к психологическим проблемам.
- Эмоции тесно связаны с потребностями человека. Те жизненные обстоятельства, ситуации или люди, что способствуют удовлетворению потребностей, вызывают у нас положительные эмоции, а те, что мешают, препятствуют – отрицательные.
- Очень важно понимать и отслеживать свои эмоции, уметь их проявлять и правильно интерпретировать. Также важно понимать эмоции других для лучшего взаимодействия в социуме, с различными группами людей.
- Через познание и раскрытие эмоций происходит познание себя. А как известно, психология является мостиком между личностью и миром, психолог помогает человеку с помощью различных техник раскрыться, выбрать нужный путь.

Упражнение «Узнай эмоцию»



Материалы: фотографии с изображением человека/людей, показывающих различные эмоции (гнев, радость, печаль, удивление, отвращение, презрение, страх, испуг, интерес, стыд).

Цель: развитие эмпатии, научиться узнавать эмоции.

Группе предлагаются фотографии человека с различными эмоциональными проявлениями. Необходимо узнать, какие эмоции изображены на фотографии и объяснить, по каким признакам они относят их к данным эмоциям.

После можно предложить членам группы самим изобразить эмоции, как они их понимают и видят.

Далее идет обсуждение того, какие чувства испытали при просмотре фотографий, при показывании эмоций самостоятельно.

Фотокомпозиция «Мое настроение»

Материалы: смартфон/фотоаппарат; различные предметы для съемки (яблоки, виноград, свечи, игрушки, пуговицы, бусины, листья, книги, открытки, цветы, ленты, конфеты, печенье, украшения, карандаши и т.д.).

Цель: выявление своих эмоций «здесь и сейчас», обсуждение их, развитие навыков межличностного общения и группового взаимодействия, развитие чувства прекрасного.

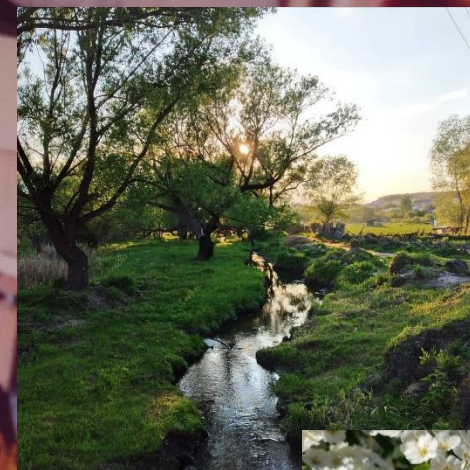
Задание: необходимо создать фотокомпозицию из представленных материалов и сфотографировать ее. Фотокомпозиция должна соответствовать вашему настроению здесь и сейчас и выражать те эмоции, переживания и чувства, которые вы испытываете. Фотографировать можно с любого ракурса, сочетание любых предметов или один предмет. Ваша фантазия не ограничена.

Еще один вариант: сделать фотокомпозицию, отражающую настроение, вне группы – дома, в парке, в лесу, в поле.

После выполнения задания происходит обсуждение фотографий в группе.

Примерные вопросы для обсуждения:

- Нравится ли вам результат вашей работы?
- Расскажите о своей фотокомпозиции, что она выражает? Какие чувства и эмоции она у вас вызывает?
- Что было сложным в процессе работы?
- А что было самым легким?
- Что бы вы хотели сделать с этой фотографией: распечатать и поставить с рамку или выбросить и сжечь?



Упражнение «Я – фотограф»

Материалы: смартфон или фотоаппарат.

Цель: раскрытие своего Я, взаимодействие в группе, восприятие себя с помощью другого человека, осознание и проживание своих эмоций, поднятие самооценки.

Делим трениговую группу на микрогруппы по 2 человека.

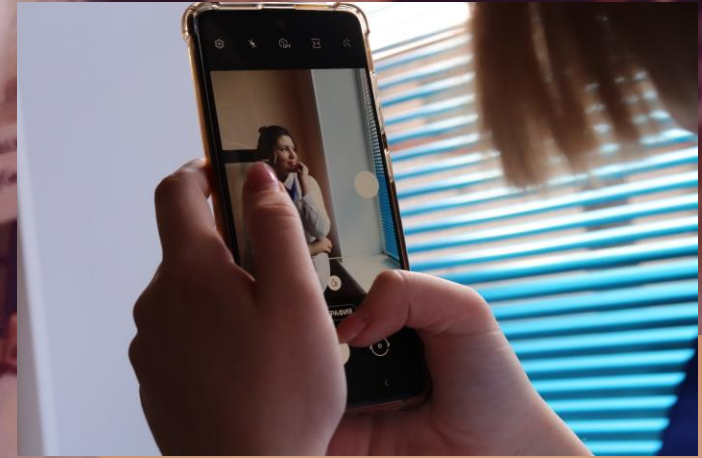
Задание: сфотографировать своего партнера, самому подбирая для него позу, ракурс и локацию так, как вы это видите.

Затем каждый из микрогруппы делает селфи, фотографируя себя так, как ему больше нравится.

После выполнения задания происходит обсуждение в общей группе фотографий.

► **Вопросы:**

- Понравилось ли вам, как вас сфотографировал ваш партнер?
- Что не понравилось? Отличается ли то, как вас видят от того, как вы видите себя?
- Какое фото вам нравится больше – то, которое сделал партнер или селфи? Почему?
- Какие эмоции вы испытали, когда вас фотографировали? Когда делали селфи? Когда просматривали фотографии?
- Соответствует ли ваш образ Я с тем, каким вы видите себя на фотографиях?



Техника «Фотодневник»

Любые техники арт-терапии, подразумевающие ведение дневника, обладают большой терапевтической силой. Стремление к осознанию событий, происходящих с нами, позволяет нам замедлиться и приостановить бег времени.

Люди, ведущие дневники, чаще задумывается о причинах и следствиях своих поступков. Они осознанно относятся к жизни и чаще, чем другие, чувствуют себя счастливыми.

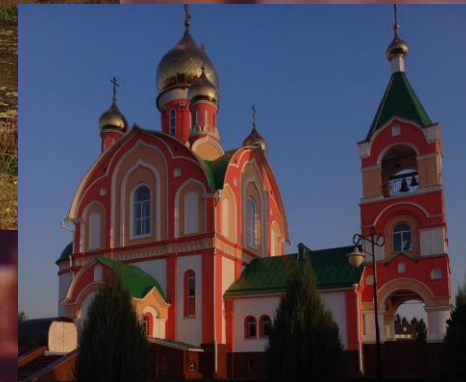
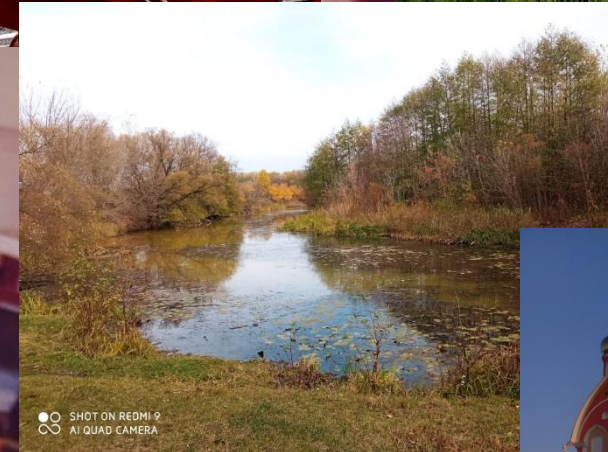
Благодаря применению техники арт-терапии «Фотодневник»:

1. Вырабатывается полезная привычка носить с собой фотоаппарат. Ведь точно не знаешь, когда и что захочется сфотографировать?
2. Возникает стремление разобраться в технических тонкостях и нюансах фотосъемки. Особенно, если результаты вашей работы вы хотите кому-то показывать.
3. Фотографии прекрасно иллюстрируют изменения, происходящие с нами, эмоции, чувства и эмоциональные состояния, которые можно передать с помощью фотографий.

- ▶ Дневник вообще может состоять из одних лишь фотоснимков. Но, как показывает практика использования этой техники фототерапии, гораздо эффективнее добавлять к фотографиям словесные комментарии.

Мы заводим тетрадь или альбом, в который клеиваем распечатанные фотоснимки и иллюстрируем ими записи о своей жизни. Такой дневник можно потрогать, в нём можно рисовать от руки, да и вообще, простор для творчества безграничный!

Однако мы живём в эпоху расцвета цифровой фотографии. Поэтому вариантом оформления фотодневника может быть создание коллажей в одном из графических редакторов.





Упражнение «Совместный фотоколлаж»

Материалы: фотографии природы, абстракций, животных; ватман; маркеры; клей; ножницы; журналы.

Цель: осознание чувств, развитие межличностной компетенции и навыков включения в совместную деятельность, укрепление Я и личных границ, развитие чувства прекрасного, развитие умений выделять позитив

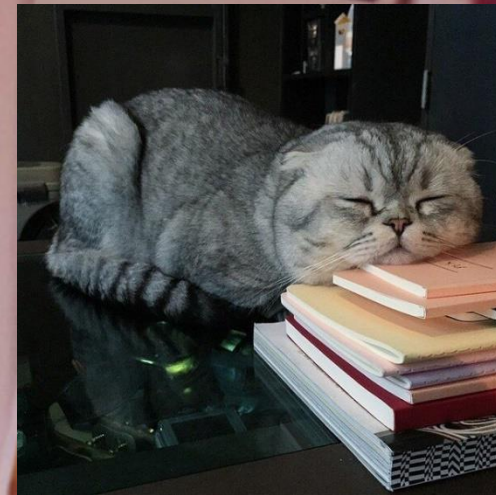
Задание: ватман поделен на 4 части, где каждая из частей – это одна из базовых эмоций человека (гнев, печаль, радость(удивление), страх). Участникам предлагается выбрать фотографии из предоставленных, которые ассоциируются с представленными эмоциями, и наклеить их на ватман. Можно также вырезать картинки из журналов, подходящие под данные эмоции.

- ❑ В завершение работы происходит анализ и обсуждение получившегося плаката.
- ❑ Психолог подытоживает упражнение словами о том, что все эти эмоции – это то, чем наполнено наше сердце, то, что есть в нас. Это – мы. Невозможно узнать себя, раскрыть себя, принять себя и других, справиться с чем-то без учета и опоры на эмоции и чувства, их проработки и осознания.

Упражнение «Метафорический автопортрет»

1. Участникам необходимо провести серию ассоциативных снимков (по принципу игры в ассоциации, с каким снимком он ассоциирует себя).
2. После этого участник кладет свою настоящую фотографию по центру листа бумаги. Ассоциативные снимки располагаются вокруг этого фотоснимка.
3. Во время группового обсуждения участники распределяются по парам, чтобы высказать, что они чувствуют. После этого они меняются метафорическими автопортретами.

Иногда в качестве ассоциативных снимков могут использоваться различные колоды метафорических карт (например, «Цвета и чувства», «Сказка внутри тебя», «О детстве»).



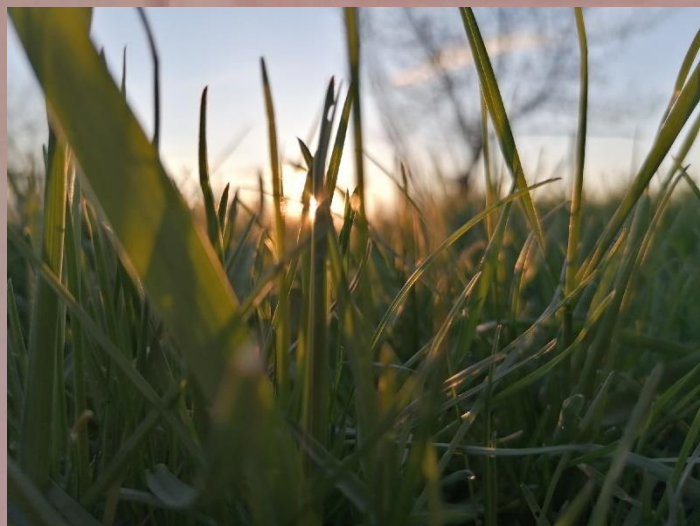
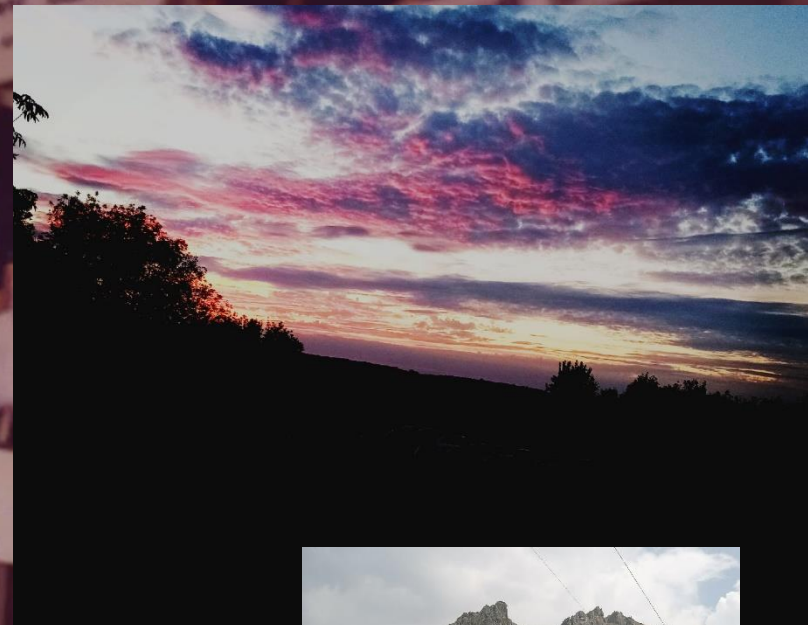
Техника «Распознавание эмоций и чувств»







Фотоснимки на тему «Красота вокруг нас», выполненные обучающимися

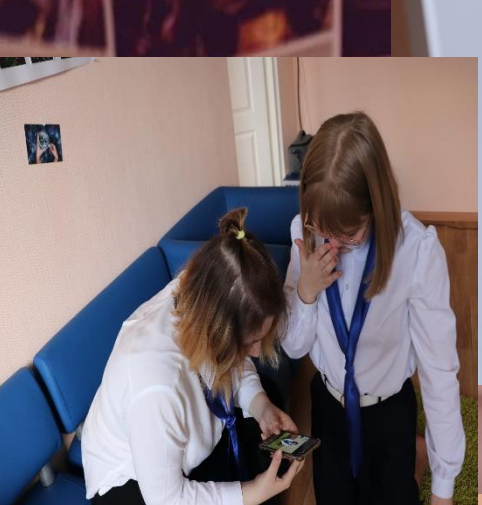
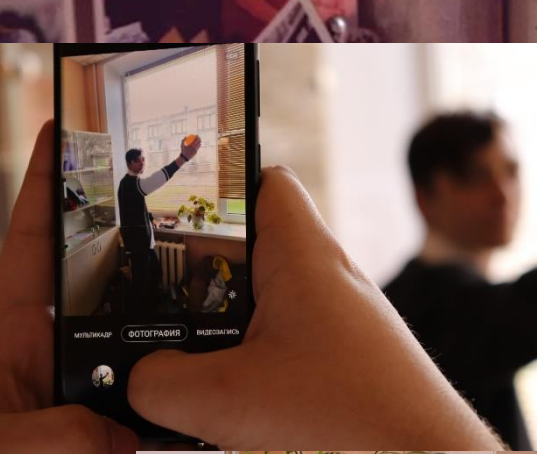




В результате тренинговых занятий по фототерапии обучающиеся развили следующие навыки:

- ▶ Распознавания и осознания эмоций и чувств
- ▶ Активной коммуникации
- ▶ Самопрезентации и проявления лидерских качеств
- ▶ Рефлексии и эмпатии
- ▶ Адаптации в колледже среди однокурсников и педагогов

Участники тренингов стали членами студенческого совета и студенческого актива, кураторами групп первого курса, принимают участие в фестивалях и конкурсах в колледже и за его пределами.



Спасибо за внимание!

ЦИТАТА ДНЯ

ЖИЗНЬ —
КАК ФОТОГРАФИЯ:
ПОЛУЧАЕТСЯ ЛУЧШЕ,
КОГДА ТЫ УЛЫБАЕШЬСЯ.