Ханты-Мансийский автономный округ-Югра

Октябрьский район

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад общеразвивающего вида «Сказка»

Абзалова Наталья Леонидовна

Консультация для педагогов на тему

«Фототерапия как средство развития эмоциональной сферы детей дошкольного возраста»

Унъюган

2014 г.

Фототерапия связана с применением фотографии 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.

Положительное воздействие фотографии на личность и ее отношение с окружающим миром могут проявляться как при самостоятельных занятиях, так и при создании и обсуждении фотоснимков совместно с другими людьми.

В фотографии может происходить соприкосновение и соединение реальности и фантазии, благодаря чему снимок становится инструментом наглядно-действенного освоения мира и собственной внутренней реальности.

По своей природе фотография социальна: она связана с контактами между людьми и передачей значимых для них чувств и представлений. Ее можно рассматривать как своего рода ритуал, обеспечивающий социализацию и формирование идентичности, включение в разные группы людей с характерной для них системой ценностей, а также ролевое развитие и трансформацию. В большинстве случаев фотография связана с запечатлением внешнего облика человека и тех или иных его значимых действий. Она позволяет сохранить во времени ощущения тела и опыт его покоя и движения. Мы можем увидеть на фотографиях разные позы и выражения лица, передающие те или иные реакции и состояния.

Чаще всего, показывая кому-либо фотографии, мы сопровождаем это рассказом. Рассказ позволяет не только передать отношение к тому, что на фотографии изображено, и прояснить то, что скрыто «за кадром», но и обозначить смысл событий и переживаний и связать воедино разные аспекты опыта. Всё это заставляет признать повествовательный, элемент фотографии очень важным и имеющим большое значение для достижения терапевтических эффектов.

Фотография, таким образом, интегрирует в себе многие виды творческой деятельности, которые могут использоваться в ходе занятий в различных вариантах и сочетаниях, обеспечивая многостороннее исцеляющее, гармонизирующее и развивающее воздействие на их участников.

Можно определить следующие функции фотографии, которые обеспечивают возможность ее применения с вышеназванными целями.

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 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, 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.

4. Объективирующая функция заключается в способности фотографии делать зримыми переживания и личностные проявления человека, отражающиеся в его внешнем облике и поступках. 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. Человек может понять, в какой степени его мимика и поза, прическа, [одежда](http://www.westland.ru/), 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 изменения, которые происходят вследствие тех или иных событий. Таким образом, отражение динамики внешних и внутренних изменений - еще одна важная психологическая функция фотографии.

6. 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.

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

8. Функция рефрейминга связана с включением объекта (каковыми могут также являться поступки, чувства и мысли человека) в иной контекст восприятия, что приводит к изменению его смысла. Приментильно 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 поступки в совершенно ином свете.

9. Контейнирующая (удерживающая) функция связана с тем, что фотография может «удерживать» чувства от их бессознательного отреагирования в реальности.

10. Экспрессивно-катарсическая функция фотографии заключается в повторном 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.

Это, по крайней мере, некоторые из наиболее важных функций фотографии, позволяющих использовать ее в качестве развивающего инструмента.

При наличии у детей устойчивого интереса к использованию фотографии ее можно применять ее регулярно на протяжении всего процесса работы.

Возможна также организация специальных фототерапевтических групп, работающих в формате тренинга и применяющих фотографию в качестве основного рабочего инструмента.

Кроме того, при занятиях в группе техники и упражнения могут быть рассчитаны на индивидуальную, парную, микрогрупповую или общегрупповую работу.

Варианты использования фотографии также могут варьироваться в зависимости от того, какими еще формами творческой деятельности клиента или участников группы она дополняется. Так, изготовление снимков может сочетаться с создание фотоколлажа или плаката или иллюстрированной фотографиями «книжки», и в этом случае будет предполагать изобразительную деятельность. Также фотография может сочетаться с сочинением историй или «мини-сценарием», что будет связано с литературным творчеством.

Фотографирование может дополняться применением техник телесно-ориентированной и танцедвигательной терапии, когда, например, съемка производиться во время движения клиентов: это дает им возможность увидеть и осознать особенности своей телесной экспрессии. И, наконец, фотография может применяться в сочетании с элементами драматерапевтического подхода и предполагать ролевое перевоплощение, использование костюмов, грима и т.д.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |

Говоря о методах фототерапии необходимо упомянуть шесть основных направлений, разделенных в зависимости от их основного назначения. Следует, однако, учесть, что многие из них могут применяться с разными целями, поскольку оказывают многостороннее положительное воздействие и связаны с проявлением разных психологических функций фотографии.

Группа методов «А» - включает такие техники, которые способствуют развитию и тренировке визуального и понятийного мышления, памяти и внимания, а также социальной компетентности и тонкой моторике. Такое воздействие будет особенно значимым при использовании работы с фотографией с детьми или взрослыми с ограниченными или сниженными познавательными возможностями.

Группа методов «Б» - предназначена для выражения различных чувств. Целью применения этой группы методов может быть совершенствование навыков самоконтроля и психических защит, раскрытие внутренних ресурсов личности и творческого потенциала. При использовании в групповом контексте, они способствуют самораскрытию участников группы и ее сплочению, кроме того, развивают способность к пониманию чувств и потребностей других людей.

Группа методов «В» - Восприятие себя - состоит из игр и упражнений, которые позволяют более целенаправленно исследовать образ «Я» и различные грани их внутреннего мира и системы отношений. Их применение в группе позволяет сплотить группу, развить межличностную компетентность, осознать общность и различия опыта, а также укрепить «Я» и личные границы.

Группа методов «Г» предназначены для работы в парах и позволяют развивать межличностную компетентность и навыки включения в совместную деятельность. Их применение в групповом контексте способствует сближению и самораскрытию участников и формированию групповой сплоченности.

Группа методов «Д» рассчитаны на совместную работу участников группы (или членов семьи) и применяются примерно с теми же целями, что и упражнения и игры из группы методов «Г». В то же время некоторые из них могут быть использованы для работы с внутригрупповыми конфликтами и для раскрытия внутренних ресурсов группы.

Группа методов «Е» сочетают фотографию с иными формами творческого самовыражения - сценическим искусством, движением и танцем и т.д. В некоторых случаях они могут применятся с теми же целями, что и методы группы «Б». Поскольку они могут предполагать парную работу, цели их применения могут быть аналогичны целям применения методов групп «Г» и «Д».

Выводы: Фототерапия, благодаря многообразию психологических функций и широкого спектра решаемых ею задач может способствовать принятию или формированию положительного представления о своем Физическом Я индивида, тем самым способствуя формированию адекватной самооценки (т.е. ее повышению). Отдельным пунктом также отмечу терапевтический эффект фотографии – это работа с детскими страхами насекомых, зверей и многого другого. Соприкасаясь со своим страхом через фотографию, у ребенка легче и спокойнее проживаются интенсивные чувства и эмоции.