

Фототерапия

Фототерапия – направление арт-терапии, связанное с применением фотографии для решения разного рода психологических проблем, а также для развития и гармонизации личности.

Фототерапия, как психотерапевтическая методика работает с одной из форм визуального искусства – фотографией. Фотография применяется в работе для решения разнообразных психологических проблем, а также для гармонизации и развития личности.

Это мощнейший инструмент психологической помощи. Так вот в психологии это направление применяется для лечения депрессий, страхов, выявления семейных отношений, проблем. Ведь фотография в жизни человека имеет большое значение и поэтому является ресурсной. Глядя на фотографию можно вспоминать какие-то приятные события, встречи, родных и друзей. Очень давно сложилась такая традиция, если люди расстаются надолго, то они берут с собой фотографии этих людей.

Виды фототерапии

- ❖ Работа с готовыми фотографиями (создание коллажа, макета и т. д.).
- ❖ Создание одной фотографии либо серии на заданную тему. Пример: «Сфотографируйте предметы природы, передающие состояние радости, агрессии, обиды, горя, ваше настроение и т. д.».
- ❖ Постановочные фото (совместная работа терапевта и фотографа) – соприкосновение с фотографией как с видом искусства. У клиента развивают, усиливают, выводят на уровень осознания значимые навыки.