Фототерапія

Фототерапія вважається одним з новітніх напрямків розвитку арт-терапії на сучасному етапі, незважаючи на досить тривалий період існування самого мистецтва фотографії.

Фототерапія-це своєрідний засіб самовираження, самопізнання, соціалізації, та емоційно чуттєвого виховання людини.

Фототерапія передбачає роботу з готовим матеріалом, або створення оригінальних авторських знімків.

Розрізняють три основні форми організації фототерапевтичної діяльності.

* Індивідуальну
* індивідуально-групову
* групову

Техніка «Розмова»

Учасникам пропонується спілкуватися за допомогою фотографії. ( Можна використовувати фотознімки та зображення на смартфоні) міміки та жестів, не вступаючи при цьому один з одним у вербальний контакт. За допомогою фото, ми спробуємо визначити які емоції на даний момент переважають у певної людини. Після цього можна створити фото колаж і визначити , які емоції переважають у певному колі людей. Далі можна обговорити , чому саме переважають ті, чи інші емоції.

Техніка «Ілюстрація»

Учасникам групи пропонується створити серію фотознімків, які могли б ілюструвати певний літературний твір- вірш, оповідання, казку, або щось інше. Коли знімки будуть готові, необхідно певним чином їх організувати у просторі, або доповнивши текстами, створити плакат чи інсталяцію.

Техніка « Реклама себе»

Потрібно взяти фотографії , які відображають ваші позитивні якості або досягнення. При цьому фото можуть бути представлені в різних- як формальних , так і неформальних ситуаціях. Фото можна доповнювати текстами та малюнками, можна виготовити плакат, який міг би бути своєрідною « саморекламою», тобто представити його оточенню в найбільш позитивному ракурсі. Можна доповнити цю роботу елементами гри, запропонувавши учасникам уявити себе таким чином, щоб це дало змогу їм, наприклад, улаштуватись на гарну роботу. Після того, як плакати будуть створені, члени групи показують їх один одному й обговорюють. Можливий варіант, коли інші говорять, наскільки їхнє сприйняття позитивних якостей цієї людини відрізняється від її бачення себе.

Техніка «Фото щоденник»

Зміст техніки полягає у певній формулі: один день-одна фотографія. Кожного дня до фото додається підпис ( дата і коментар) і складається з них фотоколаж. Можна виконувати протягом року. Техніка допомагає створити позитивну атмосферу взаємодовіри та розуміння в колективі. Активізує навички творчого самовираження. Можна використовувати у техніці «Розмова».

Техніка « Побудова і фотографування предметних композицій»

Учасникам групи пропонується вибрати в навколишньому просторі кілька предметів, скласти з них композицію, а потім провести зйомку . Предмети можна обирати на підставі різних критеріїв, зокрема за тематичним принципом або за подібністю змісту, на основі естетичних вподобань або емоційних прихильностей ( що подобається авторові). Можна створити і сфотографувати кілька предметних композицій, керуючись різними критеріями вибору.