

## *Фототерапия в работе педагога-психолога*

Метод фототерапии используется в психологическом консультировании при работе со страхами, депрессии, при психосоматических заболеваниях, при работе с горем, в семейном консультировании. Многие фотографии для человека могут быть очень ресурсными. Это прежде всего память о родных, друзьях, своей жизни - ее периодах, важных вехах, начиная с рождения человека. Ведь не зря при длительной разлуке люди берут с собой и хранят у себя фотографии самых близких людей.

Использование фотографий в психологическом консультировании позволяет помочь человеку:

- ✚ снизить тревожность, страхи;
- ✚ повысить уверенность в себе;
- ✚ -увидеть свою уникальность;
- ✚ улучшить взаимоотношения между членами семьи;
- ✚ осознать и переосмыслить жизненные события.

При психологическом консультировании используются фотографии, которые приносит сам человек. Фотографии в психологическом ключе могут быть совершенно разной тематики: «Моя семья»; «Семейные праздники»; «Наши дети»; «Я и мои друзья»; «Я и моя работа»; "Моя проблема и ее решение"; «Мои страхи»; "Мое здоровье"; "Ресурсы"; "Противоположности"; "Красивое и некрасивое".

Метод фототерапии используется как в работе с детьми, подростками, так и в работе со взрослыми. Рассматривая свои фотографии и обсуждая их с психологом, человек может испытывать те же чувства, что и были в момент съемки. При анализе фотографий можно понять на каком жизненном этапе у человека начались те или иные изменения, которые привели к проблеме.

