Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Улыбка»

**Использование инновационных технологий педагога психолога**

**с детьми дошкольного возраста.**

**Мандала-терапия.**

Подготовил:

педагог-психолог Ильиных И.А.

Павловск 2020

**Ход занятия:**

**Приветствие.**

Здравствуйте уважаемые педагоги! Я рада вас видеть на мастер – классе.

Ваша профессия педагог требует большой выдержки и самообладания. От многочисленных интенсивных контактов с другими людьми у человека любого возраста, в том числе и у детей, возможны большие нервно-психические нагрузки, которые проявляются в эмоциональном истощении, что приводит к прогрессирующему ухудшению состояния здоровья.

Какие методы для снятия психоэмоционального напряжения вы используете? Каким образом вы разрешаете эту проблему? (Ответы педагогов).

**Вводная часть.**

Сегодня я хочу познакомить вас с одним из методов снятия эмоционального напряжения. **Мандала - терапия** – это*одно из направлений арт-терапии*, прежде всего, терапия (с греческого – лечение, оздоровление), АРТ – терапия – это *исцеление искусством.*

На мой взгляд, это самый безопасный, естественный и радостный способ изменения эмоционального состояния, снятия напряжения, выражения чувств или просто для улучшения настроения.

**Что же такое мандала?**

Одной из техник арт-терапии является создание циркулярных композиций — мандал. Визуально “Мандала” – это некий рисунок в круге. Само слово*“мандала”* означает*“круг, круглый, кольцо, сфера, шар, страна, территория, область.*

Посмотрите друг другу в глаза, обратите внимание на рисунок его сетчатки. Что вы видите? (ответы педагогов). Правильно - узоры. Не даром говорят, глаза – это зеркало души.

Мандала терапия не имеет ограничений ни в возрасте, ни в состоянии здоровья.

Для меня как психолога – это возможность прикоснуться к глубинным слоям подсознания, помочь детям осознать зоны внутреннего конфликта и найти пути его разрешения. В работе с детьми мандала имеет ценность как арт-терапевтический метод в коррекционной, диагностической и развивающей работе.

Работа с мандалой благоприятно сказывается на эмоциональном состоянии людей тревожных, расторможенных, импульсивных. Они помогают полностью расслабиться и установить контакт с функциями правого полушария мозга, то есть с бессознательным. Этот вид работы очень полезен для дошкольников, поскольку у малышей правое полушарие играет ведущую роль. Для детей это дополнительный способ выразит свои эмоции. Техника мандалы используется в сочетании с другими приемами арт-терапевтической работы, например, с музыкой, сказкотерапией и др.

Карл Густав Юнг был одним из первых европейских ученых, кто очень серьезно изучал мандалы. Он пришел к выводу, что метод мандалы – это путь к нашему центру, к открытию нашей индивидуальности.Это как зеркало, отражающее происходящее внутри. И создаваямандалу, мы переносим эмоций, которые бушуют у нас внутри, трансформируем в материальную частицу через цвет, форму и линию. В этом, наверное, и заключается один из важных терапевтических моментов – материализация, возможность выразить эмоции при этом в социально приемлемом формате.

**В работе с детьми можно использовать разнообразный материал**. Но, чтобы дети были успешными при изготовлении «мандал», необходимо учитывать возможности и навыки детей в работе с предложенным материалом.

1. Детские мандалы – раскраски (их рисуют на бумаге, используя краски, карандаши, фломастеры, мелки).
2. Рисование мандалы на камнях.
3. Выкладываем мандалу из пуговиц.
4. Выкладываем мандалу из круп.
5. Выкладываем мандалу из листьев.
6. Выкладываем мандалу из шишек.
7. Выкладываем мандалу из камушек и ракушек, цветного песка.
8. Выкладываем мандалу из природного материала.
9. Мандала, выполненная на диске (пластилиновая мандала).
10. Плетение мандал из ниток.
11. Мандалы шнуровки.

**В чем ещё польза мандалы для детей?**

1. развивается мелкая моторика;

2. тренируется усидчивость и аккуратность. Это актуально для детей 5-7 лет и старше;

3. тренируется чувство ритма, гармонии и чувство порядка, математического мышления. Дети знакомятся с разными видами симметрии, познают искусство орнамента;

4. снижение уровня эмоционального напряжения и тревожности, страхов;

5. работа с групповыми процессами, развития коммуникации;

6. развитие произвольности и концентрация внимания;

7. релаксация;

7. развитие творческого потенциала;

8. активизации внутренних ресурсов;

9. гармонизации внутреннего состояния;

10. научиться доверять себе и своим чувствам,слышать и чувствовать себя (самовыражаться).

**Существуют правила работы педагога, психолога с ребенком**

**при использовании мандалы:**

1. Если это мандалы-раскраски, то предлагается несколько – пусть ребенок сам выберет по форме, по орнаменту, то что ближе ему по настроению.
2. Выбор мандалы и сюжет работы ребенок осуществляет самостоятельно.
3. Материалы для работы и  цветовую гамму (карандаши, фломастеры, краски, пастель) ребенок выбирает самостоятельно.
4. Процесс работы ограничен только степенью насыщения и удовлетворения работой.
5. Осуществляется принцип невмешательства взрослых в работу ребенка без его согласия.
6. Принцип избегания комментариев по поводу работы.
7. Ребенок даёт название своей мандале как раскрашенной, так и созданной.
8. После работы ребенок рассказывает о своих чувствах, переживаниях по поводу работы над мандалой и его отношения к результату.

**С какого возраста можно заниматься?**

1-2 года – рисование в пустом круге (в этом возрасте важны цвет и форма). Рисуем вместе с мамой безопасными пальчиковыми красками (три основных цвета: красный, желтый, синий).

3-5 лет – раскрашивание готовых мандал на выбор ребенка и рисование собственных. Набор карандашей (не менее 12 цветов), гуашь, цветная

пастель, уголь, работа с цветным песком.

6-7 лет – раскрашивание готовых мандал на выбор ребенка и рисование собственных.

Позднее дети и подростки с удовольствием рисуют цветными ручками, тушью, простым карандашом.

**На что следует обратить внимание на рисунке:**

- центр – непосредственно то, что является «ядром» личности – «я» автора. Незаполненный пустой центр говорит о готовности к переменам. Часто вся мандала является центром: ребенок использует в своей работе сам круг – делает из него мордочку животного или солнышко. Или внушительная фигура в центре занимает большую часть пространства  в круга. И то, и другое говорит об устойчивой жизненной позиции и самостоятельности, зрелости личности на данном возрастном этапе.

- внешние границы круга – осознание своих психологических границ в процессе взаимодействия с другими, защита своего личностного пространства. Слишком плотная оболочка может указывать на защиту своих границ, тревожность. Разрывы, тонкая, пунктирная линия границы – внутренний конфликт. Для гиперактивных детей характерен выход за границы круга. Благоприятный признак – граница обведена цветной линей. Отсутствие границ – ребенок испытывает внутреннее беспокойство.

- линии, связывающие центр с внешними границами, говорят о способности ставить цели и достигать их, о хорошей воле.

- пустоты, большие незакрашенные участки – о желании скрыть или подавить свои чувства.

- симметрия внутри круга говорит о внутренней гармонии с самим собой.

- ассиметрия моет означать процесс психологических изменений или невротический внутренний конфликт (характерно для подростков).

    После мандала-терапии ребенок возвращается в зону своих эмоций, но уже в какой-то степени обогащенной. Эта особенность мандала-терапии дает    возможность ребенку духовно восполнять то, что недостает ему в неизбежно ограниченной пространством и временем жизни, компенсировать посредством воображения удовлетворение множества потребностей.

Помните, не существует «хороших» или «плохих» мандал!

**Прочее шифрование:**

● Круг — совершенство, единение с вселенной, целостность, полнота жизни, чувство защищенности. ■Квадрат—постоянство, равновесие, безопасность, порядок, приоритет нравственных принципов. ▲Треугольник—гармония, широтаинтересов, мудрость, жизнелюбие. ✞Крест—уравновешенность, единство души и тела, потребность в духовной поддержке, жертвенность. Спираль—жизненнаясила, энергия перемен, развитие, движение, самосовершенствование.

☛ Рука — власть, уверенность в себе, потребность в общении, желание помогать людям, активность в действиях. Глаз — стремление к познанию, ощущение внешнего контроля, потребность в духовном наставнике. ♥Сердце—эмоциональнаядоминанта, переживаниесильных чувств (любовь, счастье, горе), отзывчивость, открытость.✿Цветок—красота, доброта, гармония, стремление в духовном усовершенствованию, ощущение быстротечности жизни. ★Звезда—превосходство, постоянство, целеустремленность, потребностьвлидерствеи достижении материальных благ. Дерево — развитие, созидание, поиск единения с другими людьми, семейные ценности, жизненная мудрость. ♞Животные—интуиция, потребность в защите, духовность, связь с природными инстинктами.

Не малое значение имеет цвет, используемый при раскрашивании: Красный – активность, упорство, настойчивость, энергия, радость, любовь, страсть физическая сила. Но, в то же время, красный цвет может указывать на разрушение, упрямство, агрессию и нетерпимость. Красный цвет указывает на важность момента, привлекает внимание, выделяет детали из общей композиции. Оранжевый – энергия, жизнерадостность, сила, свободолюбие, терпимость. Также оранжевый цвет может указывать на демонстративные действия и неадекватную самооценку. Желтый – радость жизни, уверенность в себе, восприимчивость к новому, свободное выражение своих мыслей и чувств. Но присутствие желтого цвета может говорить и о рассеянности, легкомыслии и язвительности. Зеленый – уравновешенность, спокойствие, воля к жизни, обязательность, обновление, надежда. В то же время зеленый цвет может рассказать о негибкости, занудстве, ревности и эгоизме. Синий – миролюбие, сила духа, организованность, умение строить отношения. Но также синий цвет может показывать страх, нерешительность, склонность к депрессии и унынию. Белый – легкость, открытость, единение с другими людьми, начало перемен. В своем противоположном значении белый цвет расскажет о разочаровании, отрешенности от мира, бесплодности усилий, изоляции и некоторой чопорности в отношениях. Черный – созидание, предвидение, сила воли, выход на новый уровень. Но, конечно, черный цвет может указывать и на присутствие страха, депрессивности, пустоты, протеста, подавления чувств и разрушение. Серый – реализм, соединение противоположностей, здравомыслие, информированность. Использование серого цвета в рисунке мандалы также может говорить о скуке, равнодушии, ограниченности и неконтактности. Розовый – доброта, нежность, любовь, романтичность. Но, в то же время, розовый цвет укажет на легкомысленность в отношениях, демонстрацию сексуальности, чрезмерную чувствительность. Коричневый – надежность, здравый смысл, смирение. Кроме того, коричневый цвет может означать разочарованность, ограниченность, приземленность. Голубой – творчество, свобода, свежесть взглядов и идей, полет мысли. Также голубой цвет покажет холодность, рациональность, отсутствие сексуальности. Фиолетовый – интуиция, духовность, тайна, самопознание. А также фиолетовый цвет в мандале может указывать на скрытое напряжение, консерватизм, отрицание материальной стороны жизни.   Все символы и цвета, которые используются в центре мандалы, указывают на глубинные чувства и желания, а элементы по краям мандалы — это то, что мы несем людям, хотим показать им.