**Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Арский детский сад №11**

**общеразвивающего вида»**

**Арского муниципального района Республики Татарстан**

**Мастер класс: «Арт - терапия с элементами использованием мандала-терапии»**

Выполнила: педагог – психолог Магсумова З.И.

**Цель:** Коррекция эмоциональной сферы , нормализация поведения.

**Задачи:**

• снижение уровня эмоционального напряжения и тревожности, страхов;

• концентрация внимания;

• развитие творческого потенциала;

• развитие мелкой моторики рук;

• активизации внутренних ресурсов;

• гармонизации внутреннего состояния;

• релаксация.

Мандала - терапия – одно из направлений арт-терапии (исцеление искусством). На мой взгляд, это естественный и радостный способ улучшения эмоционального состояния, снятия напряжения, выражения чувств.

Понятие мандалы было внесено в западную психологию швейцарским психологом К.Юнгом. Он открыл её, занимаясь собственным психоанализом. Юнг обратил внимание на то, что схематика круга в его рисунках изменялась в соответствии с его внутренним состоянием, т.е. по сути являлась его отображением.
Для Юнга мандала представляет собой важную составную часть процесса индивидуализации личности.

Мандала естественный и радостный способ улучшения эмоционального состояния, снятия напряжения, выражения чувств, который способствует развитию творчества, художественному и духовному самовыражению. Данный вид деятельности используют и с детьми, начиная с младших групп в таких направлениях как:

* раскрашивание мандал-раскрасок;
* создание собственных мандал из цветного песка, декоративных мелких камней, природного материала.

Дети в ходе индивидуальных и подгрупповых занятий раскрашивают мандалы, начиная от простых узоров, заканчивая более сложными.

Создание собственных мандал из разнообразного материала ( цветной песок, соль, камни) развивает творческие способности, детскую фантазию, мелкую моторику руки. При работе с цветным песком можно использовать набор из нескольких цветов, или же песочницу. После окончания работы предложить детям дать название своим «волшебным кругам», рассказать о проделанной работе.

Данный вид деятельности положительно влияет на детей с гиперактивностью, снижает уровень тревожности, повышает концентрацию внимания, способствует развитию творческих способностей.

При использовании мандалы на занятиях с детьми нужно придерживаться следующих правил:

1. сначала показать ребенку весь набор мандал;
2. выбор мандалы ребенок осуществляет самостоятельно;
3. на одном занятии ребенок работает только с одной мандалой;
4. можно использовать музыкальное сопровождение;
5. материал для работы (карандаши, фломастеры, краски, пастель, природный материал) ребенок выбирает самостоятельно;
6. после разукрашивания или создания собственной мандалы ребенок рассказывает о своих чувствах, переживаниях.

Для создания настоящей мандалы очень важен правильный психологический настрой, душевное равновесие, поэтому предварительно необходимо «погрузиться» внутрь себя. Для этого можно использовать различные методы релаксации (Воздушные шарики, Облака, Водопад).

На первых порах, когда малыш еще не знаком с техникой релаксации и психологического настроя необходимо ввести его в тему. Это можно сделать с помощью красивого образного рассказа: *«Мы отправляемся с вами в волшебное путешествие. Располагайся удобно на полу, закрывайте глазки и представьте себе, что вы оказались в необычном, волшебном месте. Это место только ваше и только вы решаете, каким оно будет. Вы — хозяин этого места и ты здесь самый главный. А теперь сделайте два глубоких вдоха и выдоха, еще больше расслабьтесь. Не открывая глаз, оглянитесь вокруг. Все, что ты видишь перед собой, постарайтесь запомнить. Внимательно всмотритесь в то, какие цвета или картины у вас возникают. Когда вы будете готовы, потихоньку открой глаза, и мы попробуем нарисовать все, что увидели в круге, который заранее приготовили».*

Время на настрой и формирование образа индивидуально, кому-то требуется больше, кому-то меньше. Не стоит торопить ребенка, когда он почувствует, что готов начать работу, он встанет сам.  Можно вместе с ребенком придумать название мандалы и подписать рисунок.

Следующий этап работы — это художественное описание мандалы. Тут важно мнение ребенка, поэтому нужно спросить его, что он изобразил. Будет интересно сочинить историю, сказку, рассказ о своей мандале. Помните, что это не простое описание сделанного, это большая развивающая работа. При словесном описании, он учится точно передавать свои мысли, переводить зрительные и чувственные образы в словесные, описательные, а это, в свою очередь, способствует развитию связи между правым и левым полушариями головного мозга.

Пока ребенок рассказывает, можно записать его рассказ на отдельном листе бумаги и затем прикрепить к мандале. После завершения рисования можно воспользоваться интерпретацией цвета , прочитать о значении символов и знаков, но очень важно спросить у ребенка, как называется его мандала, что он чувствует, когда смотрит на неё, нравится она ему или не нравится, есть ли желание что-либо изменить. Появляется возможность спланировать дальнейшую психокоррекционную работу.

Творческая работа с мандалой из-за её концентрической структуры привносит нужную энергию во внутренний мир человека для восстановления равновесия и спокойствия, чтобы человек чувствовал себя таким же «круглым» и цельным, как мандала.

Значение цветов при раскрашивании мандалы

С помощью сакрального рисунка, который ребенок закрашивает не задумываясь, можно заглянуть в его внутренний мир, продиагностировать проблемы. Проще всего сделать это, проанализировав цветовые предпочтения при раскрашивании мандалы для детей. Значения цветов с психологической точки зрения:

Красный. Этот цвет предпочитают активные и шумные дети. Хотите немного уравновесить непоседу? Добавьте в его комнату или в гардероб немного синего цвета. Еще таким деткам, как воздух, нужна похвала.

Желтый. Малыши, которые предпочитают солнечные оттенки, необыкновенные фантазеры.

Зеленый. Таким деткам не хватает родительского внимания и чувства защищенности. Развивайте в них творческую жилку. Иначе вырастет консерватор, жутко боящийся любых перемен.

Синий цвет выбирают спокойные дети, которые все делают обстоятельно. Для дошколят такой выбор нетипичен. Если маленький ребенок вдруг начал использовать синие оттенки, то, скорее всего, ребенок просто устал.

Оранжевый. Так же, как и фанаты красного цвета, ребята чрезмерно активны и могут визжать и шуметь без всякой на то причины. Кипучую энергию крохи родителям стоит направить в спорт.

Коричневый цвет сигнализирует о неблагополучии в психике малыша. Ребенок живет в собственном мире, отгородившись от мира взрослых. Причины выбора: проблемы со здоровьем, неурядицы в семье, сильный стресс, умственная неполноценность.

Серый. Такой выбор редкость у детей. Его периодически выбирают тихие замкнутые ребята.

Черный. Выбор этого цвета — тревожный звоночек для родителей, педагогов, психологов. Ребенок нуждается в поддержке. Скорее всего, маленький человечек пережил страшный стресс, что привело к преждевременному созреванию его сложной психики.