**Использование арт-терапии в обеспечении психологической безопасности детей.**

«Забота о человеческом здоровье, тем более о здоровье ребенка – это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил, не свод требований к режиму, питанию и отдыху. Это, прежде всего, забота о гармонической полноте всех его физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества», - пишет В.А. Сухомлинский.

Создание условий психологического комфорта, когда окружающая среда оказывает не травмирующее, а развивающее воздействие на ребенка, получило название «*психологической безопасности*».

Надежными показателями того, что средства психологической безопасности выбраны верно, служат хорошее настроение малыша, проявляемое им чувство бодрости, радости, уверенности. Устойчивый оптимистический настрой говорит о нормальном психическом развитии детей.

Одним из инструментов создания психологической безопасности является арт-терапия. Самым популярным методом арт-терапии для оздоровления и исцеления психики, улучшения эмоционального состояния, снятия напряжения, выражения чувств, развития творчества, художественного и духовного самовыражения детей и взрослых является **мандалатерапия.**

**Мандалатерапия** – это техника арт-терапии, которая заключается в создании циркулярных композиций. В переводе с санскритского слово **«мандала»** означает **«магический круг».** В широком смысле слова, мандала означает закономерность или симметричную структуру, расположенную вокруг центра, которая все объединяет (рисунок в круге).

В процессе создания мандалы человек успокаивается, обретает жизненные силы, в его душе поселяется мир и покой.

Мандалы можно рисовать, раскрашивать, плести из ниток, делать аппликацию, составлять из мазайки, из природного материала. И когда грустный человек рисует, раскрашивает мандалу или даже просто рассматривает ее, он успокаивается, у него улучшается настроение.

Как создать мандалу.

Перед тем как рисовать мандалу для начинающих, необходимо понять, в чем же заключается ее суть, ведь это не просто симметричный рисунок, а так называемая визуальная молитва.

мандала состоит из определенных символов, имеющих разное значение. Среди них: треугольники - являются символом движения; квадраты - означают дом/храм; круги - символизируют Вселенную; звезда - исключительно мужской символ; крест - показывает выбор пути; цветок - символ женского пола; линии разной ширины - наносятся хаотично, в зависимости от состояния человека в данный момент. Грамотный мастер может попросить любого человека изобразить мандалу, а затем самостоятельно расшифровать ее и сделать выводы о глубоком состоянии души. Широкая линия означает желание отгородиться от внешнего мира, агрессии и уйти в себя. Тонкие и прерывистые линии говорят о том, что человек довольно хорошо ладит с окружающими, отличается общительностью, улыбчивостью и отзывчивостью. Если же в схеме присутствует много извилистых линий, то, скорее всего, художником является женщина, причем чрезмерно эмоциональная и чувственная. Но если автором является мужчина, то он находится в стрессовом состоянии и не может понять, как поступить в сложной ситуации.

Цвета

Зная лишь значение символов, человек все еще не знает, как правильно рисовать мандалы. Для создания волшебной картинки также используются цвета, каждый из которых имеет свое значение:

Красный - цвет страсти, силы и прилива энергии. Он указывает на работу сердца в чуть ускоренном ритме, внутреннее горение огня. Люди, использующие этот цвет, обладают огромнейшим потенциалом, имеют четкие жизненные цели и всегда стремятся вперед. Отсутствие красного цвета дает повод для тревоги. Это означает пассивность, депрессию или же стандартную нехватку витаминов, в которых нуждается организм человека.

Желтый - символизирует чрезмерный оптимизм и бодрость духа. Этим цветом довольно часто пользуются творческие личности, которые нашли свое призвание в сфере культуры.

Зеленый - цвет жизни. Он утверждает об естественности человека и его реальной искренности. Большое количество зеленого цвета в рисунке говорит о душевном равновесии и умении сочетать в себе два начала - мужское (которое символизирует желтый цвет) и женское (обозначает голубой цвет).

Синий - означает спокойствие и серьезные намерения. Цвет говорит о мощной интуиции, мудрости и возможности видеть и знать больше, чем окружающие.

Коричневый - чистый цвет земли. Обилие этого тона означает нехватку ощущения защищенности, а также говорит о желании приземлиться.

Оранжевый - отражает внутренний заряд энергии. Люди, использующие этот цвет в мандале, чаще всего являются большими начальниками или же просто лидерами, так как он означает жажду самореализоваться и самоутвердиться.

Черный - является противоположностью цвету или полным его отсутствием. Еще с давних времен он обозначает пустоту, небытие. Слишком много черного тона в мандале говорит о внутреннем выгорании, опустошенности личности.

**Пошаговая инструкция**

Теперь пришло время узнать, как рисовать мандалу. Для этого необходимо взять цветные краски/карандаши/пастель, большой лист бумаги (А4 и больше), а также простой карандаш. Рисуем мандалу поэтапно: Для начала изображается круг, заполняющий максимальное пространство, а затем 4 линии, пересекающиеся в центре. Далее нужно хорошенько подумать, какие фигуры и в каком порядке изобразить. Теперь нужно начинать вырисовывать первые фигуры, начиная строго от центра, постепенно расширяя рисунок. Если человек плохо понимает, как рисовать мандалу, то ему следует дать свободу рукам, пусть они сами отражают на бумаге состояние души. Если же круга не хватит, то легко можно выходить за его пределы. Завершив рисование контура, пора переходить к раскрашиванию. Цвета необходимо подбирать интуитивно либо же просто закрыть глаза и выбрать наугад. Когда рисунок полностью завершен, его нужно отодвинуть немного дальше от себя и хорошенько рассмотреть, чтобы найти какие-либо недочеты и исправить их.