«Секреты мандалы».

Педагог-психолог МДОУ «Детский сад

комбинированного вида № 7 «Солнышко»

г. Ершова саратовской области»

 Чувства и эмоции сопровождают нас каждый день. Для ребенка эмоции – это шумная радость, слезы обиды, грусть одиночества, интерес познания, удивление окружающему миру, то есть все то, что мы ежедневно наблюдаем в детских коллективах дошкольных учреждений. Дошкольники не владеют искусством управления эмоций, в связи с чем, существует необходимость не только формирования у них эмоционального интеллекта, но оказания своевременной помощи в снятии психоэмоционального напряжения, снижения интенсивности проявления негативных эмоций. Для достижения этой цели я своей деятельности я использую техники арт-терапии, так как искусство (творчество) способствует самовыражению, отреагированию негативных эмоций и состояний. Дети, как известно, любят рисовать, легко увлекаются, поэтому применение техники «мандала» в работе со старшими дошкольниками было, прежде всего, обусловлено безопасностью, доступностью и простотой, а также высокой результативностью в снижении психоэмоционального напряжения.

 «Мандала» в переводе с санскрита означает «магический круг». Целители востока считают, что «мандала» позволяет «окунуться» в свой внутренний мир, достигнув медитативного эффекта, который в свою очередь оказывает эффект терапевтический. Однако, открыл и научно доказал психотерапевтический эффект «мандалы» Карл Юнг. Использовав спонтанный рисунок, и ощутив изменения в самочувствии, психоаналитик провел анализ и пришел к выводу, что при создании «мандалы» человек проецирует свои чувства, мысли, переживания, то есть свой внутренний мир, на рисунок, помогая освободить заблокированную энергию, улучшить настроение, ослабить негативные эмоции и чувства, и даже физическую боль. Следовательно, процесс создания «мандалы» сравним правополушарным рисованием, так как активизирует правое полушарие головного мозга, отвечающее за эмоции, настроение, творчество. Сам процесс и его результат дают ребенку возможность получить удовольствие, зарядиться позитивом, проявить индивидуальность, достичь гармонии внутреннего состояния.

 В работе с детьми дошкольного возраста на первых этапах я применяю «готовые мандалы» с небольшим количеством элементов для раскрашивания или выкладывания морскими камешками или камешками Марблс, ракушками, крупами, различными по цвету и величине бусинами, бисером. На более поздних этапах предлагаю детям создать (нарисовать) свою «мандалу» с использованием трафаретов геометрических фигур или опираясь только на собственную фантазию. Дошкольники создают «мандалы» не только на бумаге, но и на коврографе с использованием геометрических фигур на липучках. Данный процесс позволяет детям менять рисунок «мандалы» в процессе, изменяя размер и цвет фигур.

 Работая с «мандалами» дети чувствуют себя комфортно, так как у них отсутствует необходимость давать ответы на вопросы, находясь в состоянии покоя, у них нередко возникает желание поделиться своими мыслями, чувствами, рассказать о семье, друзьях или страхах, что можно использовать в качестве дополнения к психодиагностике.

 Успокоить расстроенного (плачущего) ребенка помогают «волшебные мандалы». На первый взгляд это обычная многослойная салфетка, сам рисунок находится под первым слоем и нарисован фломастерами. С помощью пипетки и воды, мы проявляем первые узоры рисунка, затем предлагаем продолжить это ребенку, тем самым вовлекая его в процесс, заинтересовывая. После снижения интенсивности негативных эмоций, предлагаю создать свою собственную «мандалу».

 Мандалотерапия использовалась со старшими дошкольниками на этапе адаптации вновь поступивших детей к детскому коллективу, в период сложных моментов жизни (развод родителей, длительные разлуки в связи с болезнью членов семьи), моменты снижения настроение и работоспособности, и как следствие, снижения стрессоустойчивости.

 Помимо стабилизации эмоционального фона при работе с «мандалами» у детей дошкольного возраста укрепились кисти рук, улучшились глазомер и моторика, точность движений, обогатился тактильный и сенсорный опыт, повысилась усидчивость. То есть данный метод целесообразно применять в рамках коррекционно-развивающей работы, в том числе с детьми с ОВЗ.

 