**«Мандалотерапия в работе с детьми дошкольного возраста»**

В современной России жизнь диктует человеку новые условия. Необходимо быть целеустремленным, активным, уверенным в себе, позитивным, иметь нестандартный подход к делу. Поэтому в новой системе образования перед дошкольными учреждениями стоит задача не только формировать у детей необходимые знания, умения и навыки, но и создавать условия для укрепления их психоэмоционального и физического здоровья, а также способствовать развитию творческих способностей ребенка. Поэтому одним из направлений в работе с детьми дошкольного возраста является использование арт-терапевтических технологий.

Арт-терапия — совокупность методик, построенных на применении различных видов искусства в своеобразной символической форме и позволяющих, с помощью стимулирования креативных проявлений ребенка, осуществить коррекцию нарушений психосоматических и психоэмоциональных процессов. Другими словами - это способ психологической помощи, основанный на использовании художественного творчества и игры, т.к. именно художественное творчество оказывает благотворное влияние на здоровье, а терапевтические техники и упражнения обладают диагностическим, лечебным, коррекционным, развивающим потенциалом и действительно повышают качество психотерапевтического, психологического, медицинского и педагогического воздействия. Таким образом, использование арт-терапевтического метода в педагогической профессиональной практике создает необходимые и достаточно органичные условия для развития ребенка, учитывая его возрастные особенности и возможности.

Методы арт-терапии позволяет лечить: неврозы, повышенную тревожность, страхи, низкую самооценку у детей, отлично помогают в преодолении последствий стресса, в выявлении психологических и личностных проблем, что в конечном итоге является профилактикой заикания.

Поэтому в своей работе с детьми мы широко используем один из методов арт-терапии – это метод мандалы. Слово «мандала» в переводе означает «круг», «диск». Формально мандала – это символическое круглое изображение, которое представляет собой как мир вне нас, который мы можем видеть (круг), так и невидимый мир (центр), который сокрыт внутри нас. По восточным верованиям «мандала» - это рисунок в круге, который обладает целительными свойствами и используется как инструмент для медитаций. Ведь именно рисование развивает зрительно-моторную координацию, согласует межполушарное взаимодействие, изо-терапевтические занятия способствует развитию деятельности и самооценки детей [1, с.5].

 Секрет метода мандал заключается в том, что при раскрашивании или создании мандал человек физически расслабляется, дыхание становится более глубоким и спокойным, раскрашивание замысловатых геометрических фигур имеет медитативный эффект. Вглядываясь в подобные рисунки, невольно поддаешься их магии, где повторяемая фрагментарность, а симметрия частей рождает ощущение гармонии, целостности и завершенности.

Но нас интересует не только арт-терапевтический аспект мандал, а еще и неисчерпаемый материал для решения педагогических задач. На наш взгляд мандалотерапия это естественный и радостный способ улучшения эмоционального состояния, снятия напряжения, выражения чувств, который способствует развитию творчества, художественному и духовному самовыражению детей. Мандалы для детей состоят из простых понятных малышам фрагментов, например, несложная абстракция, простые геометрические фигуры, цветы, изображения животных. В самом деле, есть в мандалах особое очарование. И встретить их можно всюду: в витках розы, и в волнах моря, в снежинках, а еще в кружевных салфетках и в узорах калейдоскопа, и даже в рисунке пиццы…

По сути, мандала представляет собой мостик между внутренним и внешним миром человека, между его сознанием и подсознанием. Когда мы создаем мандалу, мы закладываем в нее глубокий смысл. Изображаем свою душу и можем посмотреть со стороны на процессы, в ней происходящие.

Чем же мандалотерапия может быть полезна детям? Ответ прост. Часто дети не могут адекватно выразить свои эмоции, а также верно оценить эмоции окружающих, в том числе других детей. Все это мешает построить теплые, доброжелательные взаимоотношения. Использование мандалы может помочь импульсивным, тревожным детям стабилизировать эмоциональный фон, развить навыки саморегуляции, снять напряжение, выразить эмоции и чувства. Кроме того, «побочным эффектом» использования мандал в работе с детьми является развитие творчества, художественное и духовное самовыражение детей, групповое сплочение.

Существуют определенные правила работы при использовании мандалы:

1. Выбор мандалы и сюжет работы ребенок осуществляет самостоятельно;

2. Материалы для работы и цветовую гамму (карандаши, фломастеры, краски, пастель, чернила и пр.) ребенок выбирает самостоятельно;

3. Осуществляется принцип невмешательства в работу ребенка;

4. Принцип избегания оценочных комментариев по поводу работы;

5. На одном занятии ребенку предлагается только одна мандалу;

6. После работы важно дать возможность ребенку придумать название своего волшебного круга, которое будет являться кодом к пониманию изображения, проговорить о своих чувствах, переживаниях;

7. Если у ребенка есть желание, можно помочь ему составить рассказ или сочинить сказку к получившейся мандале.

Время работы с одной мандалой 20 минут. Если ребёнок не успел на одном занятии закончить мандалу, то он это делает на следующем занятии.

Стоит отметить, что здесь совершенно не важно, умеет ли ребенок рисовать, лепить, моделировать, работать с карандашом, красками, пластилином, глиной. Ведь целью не будет создание шедевра, а та внутренняя работа, что позволит душе вылупиться из ограничений, критики, запретов, шрамов, увидеть себя и мир заново.

Мандалы дети могут раскрашивать с любой части рисунка. Для малышей здесь присутствует полная свобода творчества и самовыражения. Обычно маленькие дети делают это от края к средине. В процессе работы малыш должен быть расслаблен. Однообразные движения способствуют концентрации внимания и снимают напряжение у детей

С какого возраста можно использовать мандалы?

1-2 года – рисование в пустом круге (в этом возрасте важны цвет и форма). Рисуем вместе 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 или изготовление собственных.

Мандалы можно использовать во время занятий, на коррекционном часе, в режимных моментах, в свободной деятельности.

Работу с мандалами организуют:

- индивидуально;

- в подруппах;

- в группах.

В работе с дошкольниками работать с мандалой можно используя различные виды мандалатерапии:

* Созерцание мандал. Только при систематическом созерцании мандал можно говорить о переменах. Предлагаем вам внимательно разглядеть картинки, начиная с краев и приближаясь к центру по часовой стрелке. Дойдя до центра, переведите свой мысленный взор на внутренние ощущения. Не отрывая взгляд от мандалы, продолжайте наблюдать за своим внутренним миром, как бы погружаясь в него всё глубже. Время концентрации определяется индивидуально.
* Раскрашивание готовых мандал (начиная от простых узоров, заканчивая более сложными).
* Рисование и создание собственных мандал из ниток, цветного песка, декоративных мелких камней, природного материала.

Бывает, что поначалу ребенку не совсем нравится то, что получается, но в какой-то момент он минует «кризисную точку» и сам процесс начинает приносить удовольствие. Он просто дает себе возможность выразиться, разрешить свои внутренние конфликты и раскрыть новые внутренние ресурсы. Поэтому важно еще несколько дней работать с созданной мандалой, поместив ее на видном месте и уделяя несколько специальных минут в день для ее созерцания.

**Список литературы**

1. Кисилева М.В. Арттерапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. — СПб.: Речь, 2006. — 160 с.

2.Коновалова Н.Л. Адаптация гиперактивных детей дошкольного возраста к групповой работе при помощи арт-терапии /научная дискуссия: вопросы педагогики и психологии. - Часть 3 - М.: Международный центр науки и образования, 2012.

3.Осипук Э. Диагностические мандалы, используемые в консультативной практике (индивидуальный и групповой варианты / Э. Осипук // Школьный психолог. - 2007. - № 4. - С. 20-28.

4.Цайри А. «Мандала» альбомы. 1-я ч. для малышей, 2-я ч. от 8 лет. – Равенсбург, 2004.

5.Юнг К.Г. О символизме мандалы / К.Г.Юнг. - М.: Рефл-бук; К.: Ваклер, 2002. – 95-182. с.