**Мандала, как метод арт-терапии в работе с детьми дошкольного возраста.**

В наше время система дошкольного образования характеризуется широким развитием инновационных подходов к осуществлению педагогической деятельности в образовательном процессе. В детском саду ребенок получает первый опыт взаимодействия с другими людьми, пытается найти свое место среди них, учится жить в ладу с самим собой и окружающими и получает первые элементарные знания.
Одной из приемлемых форм работы с детьми является метод мандалотерапии - это безопасный и естественный способ изменения эмоционального состояния, снятия напряжения. Научить детей сосредоточиться, успокаиваться может помочь раскрашивание мандал.

Слово «мандала» в переводе означает «круг», «диск». 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.

Мандалу можно встретить практически везде – солнце имеет форму мандалы, растения, которые развиваются благодаря солнечному свету, такие как, например, подсолнух, тоже напоминают мандалу.

Работа с мандалами помогает:

- гармонизировать внутреннее состояние;

- создавать и реализовывать свои намерения и цели;

- раскрывать свои творческие способности;

- научиться познавать себя;

- гармонизировать личное пространтство;

- наполнять себя позитивными энергиями;

- мандала помогает развить саморегуляцию.

У ребенка в процессе работы восприятия образов возникает чувство сопереживания, до которого он в своей обыденной жизни не поднимается и не сможет подняться. 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. Создавая мандалу, ребенок создает и свои персональные символы, отражающие то, чем он является в настоящее время. Например, если ребенок рисует круг – это равновесие и порядок, треугольник – если вершина направлена вверх, это означает мужественность, движение, стремление к совершенствованию, если вниз – разрушение. Цветок – символ красоты и жизни. Простое разглядывание мандалы, то же приносит определенную пользу. Выбираемые цвета в мандале – это отражение внутреннего состояния ребенка.

Данный вид деятельности можно использовать, 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 использую набор из нескольких цветов, или же песочницу. После окончания работы предлагают детям дать название своим «волшебным кругам», рассказать о проделанной работе.

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.

Для создания настоящей мандалы очень важен правильный психологический настрой, душевное равновесие, поэтому предварительно необходимо «погрузиться» внутрь себя. Для этого я использую 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 тобой в волшебное путешествие. Располагайся удобно на полу, закрывай глазки и представь себе, что ты оказался в необычном, волшебном месте. Это место только твое и только ты решаешь, каким оно будет. Ты — хозяин этого места и ты здесь самый главный. А теперь сделай два глубоких вдоха и выдоха, еще больше расслабься и полежи так немного. Не открывая глаз, оглядись вокруг. Все, что ты видишь перед собой, постарайся запомнить. Внимательно всмотрись в то, какие цвета или картины у тебя возникают. Когда ты будешь готов, 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. На творческой работе обязательно должна быть подпись автора, поэтому, когда малыш закончит работу, в нижнем правом углу листа пишу фамилию и имя автора, возраст и ставлю дату. Можно вместе с ребенком придумать название мандалы и подписать рисунок.

Следующий этап работы — это художественное описание мандалы. Тут важно мнение ребенка, поэтому спрашиваю 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, записываю его рассказ на отдельном листе бумаги и затем прикрепляю к мандале. После завершения рисования можно использовать интерпретацию цвета Люшера, 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.

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 раскрашиваниимандалы для детей. Значения цветов с психологической точки зрения:

* Красный. Этот цвет предпочитают активные и шумные дети.
* 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
* 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.

Имеется широкий спектр показаний для проведения метода мандалы не только с детьми, но и педагогами среди них:

* негативная «Я-концепция», искаженная самооценка;
* трудности эмоционального развития, импульсивность;
* нарушение отношений с близкими людьми, конфликты в межличностных отношениях.

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.

Таким образом, работа с мандалами развивает целостное восприятие мира, способствует развитию эмоционально-чувственного мира, развивает внимание к собственным чувствам, усиливает ощущение собственной личностной ценности. Эти изменения помогают становлению творческой личности ребёнка.

**Литература**

1. Зинченко Е.В. Введение в теорию и практику арт-терапии. / Метод. указания; Ростов на Дону., 2014г. 8с.

2. Копытина А. И. Диагностика в **арт-терапии. Метод «Мандала**» -СПб.: Речь, 2002.

3. Оклендер - Теревинф В. М. Окна в мир ребенка: Руководство по детской психотерапии.,1997.-341.