Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида №3 «Родничок»

**Отчет по теме самообразования «Мандалотерапия как средство сохранения психического здоровья дошкольников»**

**Выполнила:**

**Воспитатель Епифанова А.А.**

Не секрет, что большинство **дошкольников** не умеют общаться со сверстниками и взрослыми. Столкнувшись с этой проблемой в своей практике, у меня, как у воспитателя **дошкольного учреждения**, возникли вопросы, связанные с развитием эмоциональной сферы ребенка, с поиском новых эффективных методов и приемов, способствующих улучшению **психического здоровья дошкольников**.

Чаще всего раскрыться ребенку мешают застенчивость, неконтактность, детская тревожность. Это состояние возникает от внутренних переживаний ребенка. Существует множество техник развития творческих способностей у детей и взрослых, но **среди** них есть еще и терапевтические, исцеляющие душу и тело. Одна из таких волшебных арт-методик, самая моя любимая, — это **мандалотерапия для детей**.

Для избавления от негативных состояний детей, я стала применять этот метод и увидела положительные результаты.

Что такое **мандала**?

**Мандала** – сложное графическое изображение. В буквальном переводе слово *«****мандала****»* переводится как *«окружность»*, поэтому изображение иимеет форму круга.

**Мандала означает***«круг»* или "центр". Рисунок ее симметричен: обычно он представляет собой круг с выраженным центром. **Мандалы** могут быть как произведениями искусства, так и формами, созданными самой природой. Рисунки в окружностях были обнаружены еще в древних цивилизациях и присутствуют в современном мире. Так, например, клумба в сквере, радующая глаз - **мандала**, наша планета Земля, какой она видится из космоса - **мандала**. Однако, изучая этот метод, меня заинтересовал не магический или религиозный смысл **мандалы**, а ее **психологическое содержание**.

Одним из первых европейских ученых, кто очень внимательно изучал и познакомил с идеей **мандалы**, был Карл Густав Юнг., Юнг пришел к выводу, что метод **мандалы** - это путь к нашему центру, к открытию нашей уникальной индивидуальности. Он считал **мандалу** чрезвычайно мощным символом, выражающим Самость человека.

. Такое необычное и интересное занятие позволяет выявить **психологические** расстройства и скорректировать их. К тому же, **мандалы для детей учат сосредотачиваться** и успокаиваться гиперактивных малышей. Через рисование или разукрашивание **мандал** ребёнок самовыражается и общается со своим бессознательным.

**Мандалы** для детей состоят из простых понятных малышам фрагментов, например, несложная абстракция, простые геометрические фигуры, цветы, изображения животных.

Как раскрашивать **мандалы правильно**? В том-то и прелесть работы с **мандалами для детей**, что раскрашивать их можно чем угодно и как нравится самому ребенку. Малыш может делать это красками, карандашами, фломастерами, цветными мелками. **Мандалы** для детей можно раскрашивать с любой части рисунка. Для малышей здесь присутствует полная свобода творчества и самовыражения. C помощью рисования **мандал** ребёнок рассказывает о своей жизни. По сути рисунок в круге – это автопортрет художника, состояние его личности на данный момент времени, не только его отношения с миром, но и мир внутри него. Метод работы с **мандалами – ненавязчивый**, мягкий способ для **психологической** диагностики и коррекции.

**Для чего рисуют Мандалы?**

Мандала, созданная руками человека уникальна и неповторима. Она является продуктом творчества, не только наших рук и сознания, а в первую очередь бессознательного, и создается в определенное время и в определенном месте. Именно по этому, мандала словно зеркало нашей души! Проблемы, радости, тревоги, физическое состояние организма, ресурсы и многое другое — все это находит свое отражение в мандале. В процессе рисования мандалы мы можем ее гармонизировать! Ведь то, что окружает нас – всего лишь отражение того, что внутри, а значит, изменив внутреннее состояние, мы автоматически изменяем то, что нас окружает снаружи. А само рисование в круге красиво и настраивает человека на положительные мысли!

**Существуют ли противопоказания для мандала-терапии?**

НЕТ! Это в первую очередь техника, помогающая найти скрытые в человеке возможности изменить то, что не нравиться в жизни или в себе. Она достаточно мягко и аккуратно погружает человека в мир бессознательного, пробуждая в нем ребенка, умение радоваться всему и играть, открывая новые грани творческой стороны человека. Создание персональной мандалы удивительный и захватывающий творческий процесс, этап вспоминания и узнавания себя заново.

Препятствием к этому виду арт-терапии не может быть и отсутствие или наличие художественных навыков. Проверенно на опыте, что большинство людей, несмотря на отсутствие у них опыта предшествующей изобразительной деятельности, достаточно легко создают абстрактные композиции.

Мандалы хороши как для детей, так и для взрослых. Так, в психокоррекционной и развивающей работе с детьми и подростками психологические возможности мандал возможно применять:

* *в целях коррекции эмоционального состояния, нормализации поведения*(раскрашивание готовых мандал-раскрасок)
* *в целях диагностики актуального настроения* (раскрашивание белого круга)
* *в целях изучения групповых взаимоотношений* (создание индивидуальных мандал в группе с последующим созданием коллективной композиции)
* *с целью диагностики и коррекции конкретной проблемы* (раскрасить круг символизирующий школу, семью, образ «Я», дружбу, любовь, гнев и пр.)

**Кому полезна мандалатерапия? Как она может помочь детям и взрослым?**

Мандалатерапия не имеет ограничений ни в возрасте, ни в состоянии здоровья. Это очень просто – взять в руки мелки или краски и начать рисовать. Поэтому эта техника может быть использована без ограничений детьми и их родителями. Для детей это дополнительный способ выразит свои эмоции. Ведь часто родители не разрешают своим детям свободно выражать эмоции.

Задачи моей работы были:

• развивать коммуникативные умения и рефлексивные навыки;

• обучать ребенка положительному самоотношению и принятию других людей;

• воспитывать терпеливость и аккуратность;

• вырабатывать у ребенка положительные черты характера, способствующие лучшему взаимопониманию в процессе общения;

• корректировать нежелательные черты характера и поведения;

• формировать самоуверенность на основе спокойствия и стимуляции творческого потенциала.

Работа была распределена на три блока.

1. «Я и мой мир»

- помочь ребёнку осознать свои характерные особенности и предпочтения, понять, что он уникален и неповторим;

- раскрыть в ребёнке его потенциал общения, развивать и совершенствовать его возможности поддерживая в ситуациях, как успеха, так и неудачи.

2. «В мире эмоций»

- научить детей осознанно воспринимать свои собственные эмоции, переживания;

- знакомить ребёнка с языком эмоций, учится пользоваться ими для понимания собственных чувств и эмоционального состояния другого.

3. «Я, ты, мы»

- формировать коммуникативные навыки;

- учить устанавливать и поддерживать контакты.

