**«Методики использования мандала-терапии в процессе воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста в соответствии с ФГОС».**

Арт-терапия – это направление, которое набирает большую популярности в психологии, в социальной работе, как со взрослыми, так и с детьми. Суть данной терапии состоит в использовании различных видов искусства и творчества для психологического анализа и коррекции. Методы арт-терапии помогают в преодолении последствий стресса, в выявлении психологических и личностных проблем. Цели индивидуальной и групповой арт-терапии заключаются в самовыражении и познании себя через символы в процессе творчества. К целям арт-терапии относится также самореализация, гармонизация личностного развития человека.

В наше время система дошкольного образования характеризуется широким развитием инновационных подходов к осуществлению педагогической деятельности в образовательном процессе. В дошкольном учреждении ребенок получает первый опыт взаимодействия с другими людьми, пытается найти свое место среди них, учится жить в ладу с самим собой и окружающими, получает первые элементарные знания. В работе с детьми необходимо создание условий воспитания и обучения с учетом индивидуальных особенностей ребенка. Одной из таких приемлемых форм работы с детьми является метод рисования мандалы.

В переводе с санскрита слово "мандала" означает круг и представляет рисунок в круге, в более глубоком значении слова**— извлечение сущности.**Это глубинная работа с нашим бессознательным, которая **помогает обретению целостности, восстанавливает гармонию души.** Она являет собой круг, имеющий выраженный центр, но не просто красивый замысловатый рисунок, а сложная геометрическая структура, несущая в себе смысловую нагрузку. Мандала – это ценный инструмент для развития положительных качеств человека, его силы и энергетики. Карл Густав Юнг – первооткрыватель мандалатерапии, безопасного и естественного способа изменения эмоционального состояния, снятия напряжения, выражения чувств и развития саморегуляции. Первую мандалу он нарисовал 1916 году, а спустя два года уже ежедневно зарисовывал в своем блокноте новые. Юнг пришел к выводу, что метод мандалы – это путь к нашему центру, к открытию нашей уникальной индивидуальности. Мандалы полезны, как для взрослых, так и для детей. Ведь символический язык рисунка точнее, нежели слова, передает содержание внутреннего мира личности, естественен и привлекателен, понятен в любом возрасте. Они помогают полностью расслабиться и установить контакт с функциями правого полушария мозга, то есть с бессознательным. Мандала относится к проекционной технике, она помогает сконцентрироваться, найти свою сущность, освободить заблокированную энергию, освободиться от чувства вины, страха, депрессии, иногда даже физической боли.

С дошкольниками работать с мандалой можно как на индивидуальном, так и на групповом занятии, используя различные виды мандалатерапии:

1. Созерцание мандал. Только при систематическом созерцании мандал можно говорить о переменах. Внимательное разглядывание картинки, начиная с краев и приближаясь к центру по часовой стрелке. Дойдя до центра, переводят мысленный взор на внутренние ощущения. Не отрывая взгляд от мандалы, продолжают наблюдать за своим внутренним миром, как бы погружаясь в него всё глубже. Время концентрации определяется индивидуально.
2. Раскрашивание готовых мандал *(начиная от простых узоров, заканчивая более сложными)*.

Условия:

1. Развивающая предметно – пространственная среда с учётом современных требований ФГОС: магнитофон, диски с записью нейтральной музыки. • наличие оборудованного кабинета психолога; ТСО; наличие разнообразного художественного материала для деятельности различными видами изобразительного творчества: мягкие цветные карандаши; бумага формата А4 и А3; краски (гуашь, акварель); кисточки; мелки и пр.

2. Привлечение внимания родителей к проблемам своих детей и их активное вовлечение в совместное сотворчество с детьми.

• Индивидуальная

• Подгрупповая (в малых подгруппах).

Цель работы при закрашивании мандалы:

* развитие творческих способностей
* развитие воображения
* коррекция эмоционального состояния
* диагностика актуального настроения (раскрашивание белого круга)
* снятие внутреннего напряжения, релаксация
* развитие мелкой моторики рук (графомоторика)
* воспитание аккуратности и внимания
* активизация бессознательного.

Рисование мандал способствует развитию образной памяти, целостному восприятию мира, развитию воображения и интуиции, эмоционально-чувственного мира, т. е. становлению творческой личности.

1. Существуют разные технологии создания собственных мандал: из цветных ниток, мелких декоративных элементов, природных материалов (песка, камней и т. д.).

Дети в ходе индивидуальных и подгрупповых занятий раскрашивают мандалы, начиная от простых узоров, заканчивая более сложными.

Существуют правила работы при использовании мандалы:

1. Предлагается несколько мандал на выбор *(то, что ближе по настроению)*.
2. Необходимо самостоятельно выбрать материалы для работы и цветовую гамму.
3. На одном занятии предлагается только одна мандала.
4. Возможно использование музыкального сопровождения (для эмоционального настроя).
5. Педагог не вмешивается в работу без согласия.
6. Педагог следит за состоянием напряжения/расслабленности в процессе работы.
7. Не высказываются оценочные комментарии по поводу работы.
8. После работы предлагается дать название мандале, которую изобразили, проводится беседа по поводу работы, анализ деятельности *(допускаются корректные наводящие вопросы)*.

Время работы с одной мандалой 15-20 минут. Если человек не успел на одном занятии закончить мандалу, то можно это сделать на следующем.

Данный вид деятельности положительно влияет на детей с ярко выраженной двигательной активностью, снижает уровень тревожности, повышает концентрацию внимания, способствует развитию творческих способностей.

Практикуется использование мандал в методической работе, это способствует улучшению эмоционального состояния педагогов, изменению психологической атмосферы в коллективе, снятию напряженности, групповому сплочению.

Совершенно не важно, умеет ли человек рисовать, лепить, моделировать, работать с карандашом, красками, пластилином, глиной. Целью будет не создание шедевра, а та внутренняя работа, что позволит душе выйти из состояния ограничений, критики, запретов, увидеть себя и мир по-новому.

Список литературы:

* 1. Бугара В. Мандала великая и прекрасная. – Киев, 2013. — 54 с.
  2. Шапарь В. Б., Шапарь О. В. Практическая психология. Проективные методики. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. — 480 с. (Психологический факультет).