

## Использование АРТ-техники «Мандала» в работе с детьми дошкольного возраста

Арт-терапия (от англ. art — «искусство» + терапия) — направление в психотерапии и психологической коррекции, основанное на применении для терапии искусства и творчества.

**Цель арт-техник** не создать объект искусства, а работать с собственным внутренним миром человека. Она фокусируется не на результате, а на процессе. Вот почему не обязательно иметь творческие навыки, чтобы начать их использовать или стать педагогом-психологом, практикующим эти техники в своей работе.

Важно чтобы человек, использующий арт-техники, был эмпатичен, т.е. мог чувствовать состояние ребенка, был готов находиться рядом и наблюдать, бережно следовать за малышом, не навязывая своего видения мира, не загоняя в рамки. И здесь нет понятия „правильно“ и „неправильно“. Здесь не важно уметь рисовать.

**С какими проблемами можно работать с помощью арт-техник?**

- повышение самооценки и уверенности в своих силах.
- снижение уровня стресса, тревоги.
- преодоление возрастных кризисов.
- повышение навыков коммуникации.
- преодоление фобий.

**«Мандала»** - является одной из арт-техник, успешно используемых в работе с детьми дошкольного возраста. Это мягкий способ, позволяющий соприкоснуться с их эмоциональным миром. Слово «мандала» в переводе означает круг, который олицетворяет собой гармонию и примирения. Использование мандал в последнее время приобретает большую популярность в работе с детьми. По мнению психологов, мандала — это отражение внутреннего состояния не только взрослого человека, но и ребёнка. Может и вы узнаете что-нибудь новое о своем малыше?

**С чего начать?**

Расскажите ребенку, что мандала — это картинка, имеющая центр, от которого нужно раскрашивать изображение, постепенно продвигаясь к его внешней границе.

Предоставьте ребенку право выбрать из набора заготовок ту мандалу, которая ближе ему по настроению. Предложите ребенку самостоятельно выбрать материалы для работы и цветовую гамму. Практикуйте использование музыкального сопровождения — тихую музыку для фона. Не вмешивайтесь в работу ребенка без его согласия. Помните: мы следуем за ребенком, находимся чуть в стороне



и наблюдаем за ним. Мы можем вести с ним диалог, но при этом не высказываем оценочных комментариев по поводу работы.



### **Задачи, которые можно решить с помощью арт-техники «Мандала»:**

- обогащение эмоционально-образной сферы детей.
- снижение тревожности, преодоление страха и неуверенности, повышение самооценки.
- развитие художественного мышления, фантазии и воображения.
- овладение изобразительными навыками.
- развитие художественно-творческой активности.

Применение техники идёт с учётом возрастных особенностей детей. Так в возрасте 1–2 года используется рисование в пустом круге (в этом возрасте важны цвет и форма). Дети этого возраста выполняют работы вместе с мамой, используя безопасные пальчиковые краски (три основных цвета: красный, желтый, синий).

В возрасте 3–5 лет дети раскрашивают готовые мандалы на выбор и рисуют собственные. Для этого необходим набор карандашей (не менее 12 цветов), гуашь, цветная пастель, возможна работа с цветным песком.

В возрасте 6–7 лет. Практикуется раскрашивание готовых мандал на выбор ребенка и рисование собственных. Можно уже использовать в работе более сложные акварельные краски.



### **Ход работы.**

«Посмотри, какой волшебный круг! Ты можешь его раскрасить так, как тебе нравится». Фоном звучит тихая музыка, и ребенок работает в спокойной обстановке. Дети, как правило, раскрашивают мандалу от центра к периферии, это и есть способ расслабления (взрослые и подростки в идеале должны раскрашивать мандалу от периферии к центру). Здесь нет четких правил, работа с мандалой — это творчество и интуиция. По окончании работы попросите малыша придумать

название своего волшебного круга, которое будет являться кодом к пониманию изображения. По желанию можно раскрасить фон, вырезать получившееся изображение. «А теперь покрути волшебный круг, посмотри на него издали, полюбуйся им. Найди ему место в комнате».

Во время рисования спрашивайте малыша, нравится ли ему то, что он нарисовал. Если да — то это ресурсное состояние, в котором ребенку комфортно пребывать. Значит, он черпает вдохновение и новые позитивные эмоции из своей работы, ему нравится, что появилась такая возможность — творить. А если малыша не устраивает его творение, круг можно изменить, разрезать или порвать, но при этом важно уточнить у ребёнка, почему ему не нравится его рисунок.

В конце не забудьте поблагодарить ребенка за хорошую работу. Если есть желание, можно написать рассказ к получившейся картинке.

Педагог-психолог Чаматова С.П.