

***Выступление на тему: «Использование арт-терапии
(метод мандала) для коррекции эмоционального состояния
детей с ОВЗ старшего дошкольного возраста»***

Педагог-психолог первой
квалификационной категории
МАДОУ города Нижневартовска
ДС №66 «Забавушка»
Гайнулина Д.Ш.

Детство – один из самых важных этапов в жизни ребенка. Особенно важен этот этап для детей с ограниченными возможностями здоровья. В этот период ребенок активно познает окружающий мир. А 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. Задача специалистов дошкольного образования заключается в том, чтобы и опыт, и навыки, и знания ребенок получал в комфортных для него психологических условиях и в той степени, какая ему необходима.

Дети с ограниченными возможностями здоровья нуждаются в постоянной эмоциональной поддержке со стороны взрослых, которая необходима им для преодоления эмоциональных барьеров общения и в работе с ними очень важно использовать гибкие формы психологической работы. Все это диктует необходимость обновления имеющихся методов и технологий психопрофилактической работы в группах для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) дошкольных образовательных учреждений.

Работа с детьми, у которых наблюдаются трудности в развитии, в условиях преобразования современного общества способствует поиску новых технологий. Так, технологичные методы работы с детьми предлагает нам арт-терапия. Одним из таких методов является мандалотерапия.

В широком смысле слова под арт-терапией обычно подразумевается терапия изобразительным творчеством с целью воздействия на психоэмоциональное состояние человека. В данной работе арт-терапия понимается как развивающий/профилактический метод работы психолога, основанный на искусстве и творчестве. Мандала – арт-технология, позволяющая развивать эмоционально-личностную сферу ребенка.

Первооткрывателем мандалотерапии стал Карл Густав Юнг. Мандалотерапия - это безопасный и естественный способ изменения

эмоционального состояния, снятия напряжения, выражения чувств, позволяющий развивать саморегуляцию.

Цель: развитие эмоционально-личностной сферы ребенка методами арт-терапии.

Задачи:

- изучать взаимоотношений детей в подгруппе (создание индивидуальных мандал с последующим созданием коллективной композиции);
- коррекция эмоционального неблагополучия ребенка.
- формировать представления об основных эмоциональных состояниях человека
- развивать навыки саморегуляции эмоциональных реакций и навыки самоконтроля, произвольности поведения.
- развивать систему положительных представлений ребенка о себе и своих возможностях;
- развивать коммуникативные навыки;
- развивать мелкую моторику рук, зрительно – моторную координацию;
- развивать высшие психические функций: восприятия, памяти, внимания, мышления, воображения, речи.

Показания к использованию технологии рисования мандал:

- для детей с ограниченными возможностями здоровья;
- тревожные, агрессивные и гиперактивные, с неуравновешенной нервной системой;
- застенчивые и замкнутые дети. Дети, имеющие трудности речевого развития;
- дети с проблемами общения и поведения;
- дети, пережившие стрессовые ситуации;
- дети, имеющие трудности развития моторики и зрительно-моторной координации;
- дети на этапе психологической подготовки к обучению в школе.

Продолжительность занятий и наполняемость групп:

- занятия проводятся 1-2 раза в неделю;
- количество детей на занятии: 1 – 6 человек;
- возраст детей – от 5 лет;
- продолжительность занятия: 25 - 30 минут.

Общая структура занятий:

Вступительная часть.

1.Игра – приветствие. Цель – эмоциональный настрой детей на совместную деятельность, снятие эмоционального напряжения, эмоциональное сплочение

группы, концентрация внимания, развитие мотивации к дальнейшей деятельности.

2. Самооценка детьми своего эмоционального состояния. Цель – развитие у детей навыков самоконтроля, рефлексии, эмпатии.

3. Пальчиковые игры. Цель – подготовка руки к рисованию, развитие мелкой моторики

4. Повторение правил рисования/создания мандал. Цель – развитие навыков самоконтроля.

Основная часть.

5. Упражнение, рисование/создание мандал на заданную тему.

Заключительная часть.

6. Рефлексия. Подведение итогов занятия, самоанализ детьми своего эмоционального состояния, своей работы, подведение итогов.

7. Ритуал прощания. Цель – эмоциональный настрой на следующие встречи.

Правила работы практического психолога с детьми при использовании мандал:

1. Ребенку может предлагаться несколько мандал на выбор (то, что ему ближе по настроению).

2. Ребенок может самостоятельно выбирать материалы для работы и цветовую гамму.

3. На одном занятии ребенку предлагается только одна мандала.

4. Практикуется использование музыкального сопровождения.

5. Педагог не вмешивается в работу ребенка, без его согласия.

6. Психолог следит за состоянием напряжения/расслабленности в процессе работы.

7. Не высказываются оценочные комментарии по поводу работы.

8. После работы ребенку предлагается дать название мандале, которая у него получилась, проводится беседа по поводу работы, анализ его деятельности (допускаются корректные наводящие вопросы).

Рисование и создание собственных мандал. Мне нравится, что в применении данного метода совершенно не важно, умеет ли ребенок рисовать, лепить, моделировать, работать с карандашом, красками. Ведь целью будет не создание шедевра, а та внутренняя работа, что позволит душе выйти из состояния ограничений, критики, запретов, увидеть себя и мир заново. Дети увлекаются процессом рисования мандалы, искренне выплескивая на чистый белый лист то, что их волнует в данный момент (бессознательное). Конечно бывает, что поначалу ребенку не совсем нравится то, что получается, но в какой-то момент я заметила, что он минует «кризисную точку» и сам процесс начинает приносить ему удовольствие. Он

просто дает себе возможность выразиться и раскрыть новые внутренние ресурсы.

В работе с дошкольниками работать с мандалой можно как на индивидуальном, так и на групповом занятии (я использую в основном на индивидуальном занятии или в микрогруппах), 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 мандал (начиная от простых узоров, заканчивая более сложными).

Создание собственных мандал из природного материала, бисера, цветного песка, бумаги, ниток, пуговиц и т. д.

Рисование собственных мандал.

Используя метод арт – терапии в своей работе у детей удовлетворяется интерес к разрушительным действиям, выплескиваются отрицательные эмоции, высвобождается психологическая энергия, которая обычно тратится на неэффективное напряжение, повышается самооценка, дети становятся спокойнее и расслабленнее. Демонстративность, негативизм, агрессия уступают место инициативности и творчеству.

Мандалотерапия— это увлекательнейший мир, в котором нам предстоит совершать много самостоятельных открытий, а главное это эффективно, доступно, безопасно, интересно для детей с ограниченными возможностями здоровья. Ведь ребенок как писал К.Д. Ушинский «...мыслит формами, красками, звуками, ощущениями»