**«Мандала - один из методов арт — терапии в работе с детьми ОВЗ**

**дошкольного возраста»**

В последние годы количество детей с ограниченными возможностями здоровья, посещающих детский сад , увеличивается

Дети с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) – это дети, имеющие психические или физические нарушения, либо оба вида патологий вместе. Эти нарушения препятствуют нормальному усвоению знаний без создания специальных условий обучения.

Детский сад для таких деток становится практически единственным местом, где созданы оптимальные условия для полноценного развития и воспитания.

Категории таких дошкольников неоднородны. В них входят дети с разными нарушениями развития: нарушениями слуха, зрения, речи, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, задержкой психического развития, нарушением общения и поведения, с комплексными нарушениями развития.

Внутренний мир ребёнка с ограниченными возможностями здоровья сложен и многообразен. Как помочь таким детям увидеть, услышать, почувствовать все многообразие окружающей среды, познать своё «Я», раскрыть его и войти в мир взрослых, полноценно существовать и взаимодействовать в нем.

Одной из приемлемых, форм работы с детьми ОВЗ является метод «мандалотерапии», который я использую на своих занятиях.

Мандалотерапия – одно из направлений арт-терапии. На мой взгляд, это естественный и радостный способ улучшения эмоционального состояния, снятия напряжения, выражения чувств детей с ограниченными возможностями здоровья.

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

Это символическоекруглое изображение, которое представляет собой как мир вне нас, который мы можем видеть (круг), так и невидимый мир (центр), который сокрыт внутри нас.

Открыл тайну мандалы австрийский психолог Карл Юнг

*"Мандала – это проекция комплексов человека, орудие, помогающее нам найти свою сущность, освободить заблокированную энергию, очиститься от ментального мусора: чувства вины, страха, депрессии и даже физической боли".*

Если обратить внимание на окружающий нас мир, то примеры изображения круга можно встретить всюду: в витках розы, в спелом фрукте, в цветке, в волнах моря, в снежинке и в узорах калейдоскопа и даже в рисунке пиццы...

Применение данного метода во время индивидуальных и групповых занятий помогает мне в решении следующих задач:

* диагностика и коррекция эмоциональной сферы дошкольника;
* снятие внутреннего напряжения и тревожности, релаксация;
* изучение взаимоотношений в подгруппе;
* гармонизация внутреннего состояния и нахождение внутреннего ресурса;
* развитие творческих способностей;
* активизация бессознательного;
* развитие коммуникативных навыков;
* развитие мелкой моторики рук;
* развитие высших психических процессов; внимания, мышления, восприятия.

В своей работе с дошкольниками ОВЗ я использую следующие **виды мандалатерапии**:

***• Раскрашивание готовых мандал***

• ***Рисование и создание собственных мандал***

**Раскрашивание готовых мандал.**

Секрет метода заключается в том, что при раскрашивании ребенок физически расслабляется, заметно как его дыхание становится более глубоким и спокойным, раскрашивание замысловатых фигур имеет медитативный эффект.Раскрашивая мандалу, ребенок внутренне успокаивается, сосредотачивается и «заряжается» положительной энергией. Для детей здесь присутствует полная свобода творчества и самовыражения. Однообразные действия рук успокаивают и требуют концентрации внимания, тем самым снимают внутреннее напряжение. Наблюдая за детьми ,я заметила, что на занятие дети уходят от своих переживаний, эмоционального отвержения, чувства одиночества, страхов и тревожности

В этот момент высвобождается психологическая энергия, которую ранее ребенок тратил на неэффективное поведение и напряжение. Ребенок начинает чувствовать себя спокойно, расслабляется. *Это и есть способ релаксации и расслабления.*

Создание ребенком продуктов своей деятельности облегчает процесс коммуникации, установления отношений со значимыми взрослыми и сверстниками на разных этапах развития личности.

После занятий каждый ребенок становится по своему психологическому состоянию качественно другим, успокоенным, духовно обновленным, с положительными изменениями в эмоциональной и познавательной сферах.

**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.

Создание собственных мандал из сыпучих, природных и других материалов развивает творческие способности, детскую фантазию, мелкую моторику рук. Я предлагаю детям создавать мандалы на выбор: в тарелках с бортиками или на подносах разного диаметра, оставляя за ребятами право выбора материалов для творчества.

В результате творческой деятельности создается атмосфера эмоциональной теплоты, происходит понимание себя и своего внутреннего мира

**17**  **При работе с использованием мандал придерживаюсь следующих правил:**

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

2. Ребенок самостоятельно выбирает материалы для работы и цветовую гамму

3. Необходимо хвалить и подбадривать ребенка в процессе работы, ведь от него требуется высокая концентрация внимания и усидчивость.

4. В день желательно работать только с одной мандалой.

5. Практикуется использование музыкального сопровождения.

6. Педагог не вмешивается в работу ребенка, без его согласия. И не высказываются оценочные комментарии по поводу работы.

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

Таким образом, используя метод « мандалотерапии в своей работе с детьми ОВЗ я достигла следующих результатов :

* создание атмосферы эмоциональной теплоты;
* снятие напряжения;
* развитие навыков саморегуляции;
* развитие творческих способностей;
* развитие внимания, сенсорных способностей;
* развитие мелкой моторики;
* формирование позитивного аффекта, связанного с получением удовольствия.

*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»

Литература.

1.Копытин А.И. Диагностика в арттерапии. Метод «мандала». 2. Сюзанна Финчер «Создание и интерпретация мандал».

3.Е.А.Медведева, И.Ю. Левченко «Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании».