***МАНДАЛОТЕРАПИЯ***

Для того, чтобы стабилизировать эмоциональное состояние тревожных, импульсивных детей, развить у них навыки саморегуляции. Я в работе с детьми применяю метод мандал.

 **Мандала** – это символическое круглое изображение, которое представляет собой как мир вне нас, который мы можем видеть(круг), так и невидимый мир (центр),который сокрыт внутри нас. По восточным верованиям мандала-рисунок в круге, который обладает целительными свойствами и используется как инструмент для медитаций. Однако нас интересует не магический или религиозный смысл мандалы, а ее психологическое содержание.

 Мандалотерапия – одно из направлений арт-терапии (исцеление искусством). На мой взгляд, это естественный и радостный способ улучшения эмоционального состояния, снятия напряжения, выражения чувств, который способствует развитию творчества, художественному и духовному самовыражению детей.

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

**Цель работы с мандалами:**

 — коррекция эмоциональной сферы школьника, нормализация поведения (раскрашивание готовых мандал-раскрасок);

 — изучение взаимоотношений детей в подгруппе (создание индивидуальных мандал с последующим созданием коллективной композиции);

 — диагностика и коррекция конкретной проблемы;

 — развитие творческих способностей;

 — развитие мелкой моторики руки.

*Правила работы с детьми при использовании мандал-раскрасок:*

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

 2. Ребенок самостоятельно выбирает 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. Следит за состоянием напряжения/расслабленности в процессе работы.

 7. Не высказываются оценочные комментарии по поводу работы.

 8. После работы ребенку предлагается дать название мандале, которую он изобразил, проводиться беседа по поводу работы, анализ его деятельности (допускаются корректные наводящие вопросы).

 Создание собственных мандал из разнообразного материала ( цветной песок, соль, камушки, кристаллы) развивает творческие способности, детскую фантазию, мелкую моторику руки. При работе с цветным песком используется набор из нескольких цветов, или же песочница. Можно использовать 1 кг цветного песка и разровнять его по поверхности песочницы. При желании дети украшают изображение стразами, бусинками. После окончания работы можно предложить детям дать название своим «волшебным кругам», рассказать о проделанной работе. Таким образом, работа с мандалами оказывает не только коррекционное воздействие на личность ребенка, а еще способствует развитию речи детей дошкольного возраста.

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

  Мы практикуем использование мандал и в методической работе, что способствует улучшению эмоционального состояния педагогов, изменению психологической атмосферы в коллективе, снятию напряженности, групповому сплочению.