



АРТ - ТЕРАПИЯ

для детей старшего дошкольного и младшего
школьного возраста

Разработала педагог-психолог:
Марина Александровна Сазанова

Проект
«МАНДАЛА: волшебный круг творчества»

Актуальность

Кардинальные экономические, политические, социальные преобразования и процесс глобализации оказывают на современного человека большое влияние и подвергают серьёзным испытаниям. Снижение благосостояния значительной части населения, рост безработицы, слабая защищённость семьи и детей, как социальной ценности со стороны государства и общества и другие проблемы привели за последние годы к возрастанию количества детей – «социальных» сирот (сирот при живых родителях). Причины разные для попадания детей в «Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей, «РОСТОК», но, несмотря на это, все дети испытывают похожие чувства — это тоска, отчаяние, агрессивность. И причиной является разрушение уже сложившихся отношений. Это нарушение ребёнок не может восполнить ничем. Кроме того, при попадании в центр происходит ограничение потока информации, к которому привык человек, прежние отношения разрушились, а новые ещё не сложились, и ребёнок оказывается, как бы, не вписанным ни в какие отношения. А это состояние откладывается в личном опыте детей как неудача, имеющая последствия для всей жизни.

Поэтому одной из центральных проблем является проблема эмоционально-волевого развития воспитанников. Дети часто неадекватно выражают свои эмоции, не могут правильно оценить эмоции других детей, что является барьером в налаживании доброжелательных взаимоотношений. Для того чтобы стабилизировать эмоциональное состояние тревожных, импульсивных и агрессивных детей, развить у них навыки саморегуляции и был разработан данный проект с использованием одного из направлений арт-терапии (исцеление искусством) – мандала-терапия (мандала - в переводе – круг, а терапия – лечение).

Актуальность

Изначально мандала являлась религиозным атрибутом в буддизме, но благодаря Карлу Густаву Юнгу, который заметил её психотерапевтические возможности, мандала стала «волшебным кругом» не только для исповедующих буддизм, но и для всех остальных.

В своей работе «Воспоминания, сны, размышления», Юнг рассказывает о том, как первый раз в 1916 году нарисовал первую мандалу, а спустя два года уже ежедневно зарисовывал в своем блокноте новые мандалы. Он обнаружил, что каждый рисунок отражает его внутреннюю жизнь на данный момент, и стал использовать эти рисунки, чтобы фиксировать свою «психическую трансформацию». В конце концов, Юнг пришел к выводу, что метод мандалы — это путь к нашему центру, к открытию нашей уникальной индивидуальности. Он считал мандалу чрезвычайно мощным символом, являющегося зримой проекцией психического мира и выражающей Самость человека.

Мандалы — это нечто большее, чем просто рисунки. Для детей мандала — это способ упорядочивания себя, своего внутреннего мира. Творческая работа с мандалой из-за её концентрической структуры приносит им нужную энергию во внутренний мир, для восстановления равновесия и спокойствия.

Техника мандалы используется в сочетании с другими приемами арт-терапевтической работы, например, с музыкой, сказкотерапией и др.



Цель проекта: профилактика и коррекция эмоциональной сферы дошкольника, гармонизация внутреннего психологического состояния, повышение собственной личностной ценности ребенка и адекватного адаптирования его в социуме, приобщение к мировой культуре.



Слово "мандала" имеет древнее происхождение, с санскрита оно переводится как "священный круг". Где сам круг - это символ, олицетворяющий модель вселенной, от малого до великого, от схематичного изображения клетки человека до "карта космоса".

В психологии мандала - это символическое изображение внутреннего мира, наиболее безопасное для нашего восприятия. Круг создает ощущение защищенного пространства, и это ощущение способствует большему раскрытию в момент творчества, позволяя проявиться самому важному и глубинному.



Задачи проекта:

- диагностика и стабилизация эмоционального состояния, снятие внутреннего напряжения, релаксация;

- обучение положительному самоотношению, получение позитивной обратной связи для укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов;



- развитие произвольности поведения;

- развитие коммуникативных умений;

- развитие устойчивости, концентрации внимания, творческого мышления, зрительно-моторной координации, мелкой моторики рук;



- воспитание волевых качеств и аккуратности в процессе работы.



Тип проекта: *творческий, практико-ориентированный.*

Участники: *дети старшего дошкольного и младшего школьного возраста.*

По продолжительности: *долгосрочный.*

Сроки реализации: *сентябрь-май.*

Этапы реализации:

1-этап: *подготовительный:*

- изучение литературы зарубежных и отечественных авторов, занимавшихся мандала-терапией, обучение по теме;
- определение цели и задач;
- составление плана проекта, подготовка материалов.

2-этап: *основной:* организация и проведение психопрофилактических занятий с использованием метода «Мандала».

3-этап: *заключительный:*

- выставка работ детей;
- презентация реализации проекта на педсовете.

Ожидаемые результаты

- Снятие внутреннего напряжения и тревожности у детей.
- Повышение самооценки.
- Развитие коммуникативных навыков.
- Развитие произвольности поведения.
- Развитие творческой активности.
- Развитие устойчивости, концентрации внимания, творческого мышления, зрительно-моторной координации, мелкой моторики рук.
- Воспитание волевых качеств, аккуратности.



Результаты-продукты

- Выставка творческих работ.
- Презентация.

Результаты-эффекты

- Внедрение современных форм, технологий и методов коррекционно-развивающей работы.
- Личностный и профессиональный рост. Самореализация.

Перспективы дальнейшего развития проекта

- Планируется использовать и другие приемы создания мандал в работе с детьми.
- Применение мандала-терапии в работе с коллективом педагогов в целях профилактики синдрома эмоционального выгорания.
- Внедрение использования некоторых приемов создания мандал в работе воспитателей с детьми.



Творческая работа:
Мандала
«ЦВЕТНЫЕ БАБОЧКИ»
Анастасии А.





Творческая работа:
«Кристалльная
мандала»
Екатерина К.



Творческая работа:
«Геометрическая
мандала из песка»
Артем Г.



Геометрическая мандала
«Волшебная звезда»
Александр А.





Мандала из цветного
песка:
«Дружные белочки»



Выполнила:
Анастасия А.



Мандала из песка:
«Наливные яблочки»
Данил А.



Мандала из песка:
«Лето»
Иван Д.

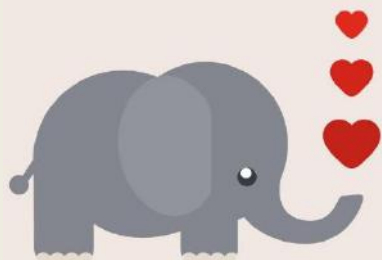


Мандала из песка
«Мечты сбываются всегда»
Никита А.

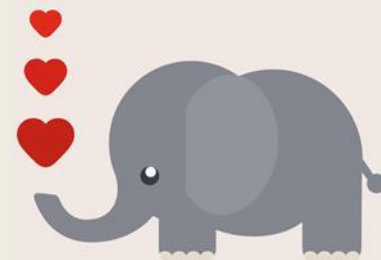


Творческая работа из песка:
«Сердечная мандала»
Карина В.

УСТЕЙ ЗАГАДАТЬ
ЖЕЛАНИЕ!



Мандала из песка:
«Волшебство дня»
Вероника К.





«Цветочная мандала»

(песок)

Анастасии А.



«Полянка»

(мандала из фигурок на
световом столе)

Анастасии А.





Мандала из песка:
«Обитатели моря»
Александр Д.

Мандала из песка:
«Подводный мир»
Кирилл А.



Литература

- Выготский Л. С. Психология искусства. – М.: Искусство, 2012 г.
- Копытин А. И. Основы арт-терапии. – СПб.: Лань, 2014 г.
- Цайри А. «Мандала» альбомы. 1-я ч. для малышей. – Германия, Равенсбург – 2004 г.
- Цайри А., Осипук Э. Психодиагностическая и психокоррекционная работа с детьми с использованием мандалы. – Газета «Школьный психолог», февраль 2007 г., №4 (386).
- Юнг К.-Г. Тэвистокские лекции. Киев, 1995 г.
- Базыма Б. А. Психология цвета. Теория и практика.-СПб.: Речь 2005 г.
- Копытин А. И. Диагностика в арт-терапии. Метод « Мандала». - СПб.: Речь, 2012 г.
- Копытин А. И. Практикум по арт - терапии.- СПб Питер 2014 г.
- Серов Н. В. Лечение цветом.- СПб.: Речь, 2005 г.
- Энциклопедия «Словарь символов»- М., 2016 г.
- Грин Шиа Практический курс медитации для начинающих: 60 мандал для рисования и раскрашивания.– М.: АСТ; Астрель, 2017.
- Понятовская-Замышляева Д. Медитативные игры с мандалой. Газета Школьный психолог. №4, 2007 г.
- Л. Н. Собчик. Метод цветочных выборов - модификация восьмицветового теста Люшера.-СПб.: Речь 2012 г.