

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Колобок» х. Денисов (МБДОУ д/с «Колобок»х.Денисов).

**Самообразование педагога-психолога МБДОУ детский сад
«КОЛОБОК»**

Манвелян Ануш Рафиковны

**Тема: «Мандалотерапия с элементами музыкотерапии как
средство для развития эмоциональной сферы детей
дошкольного возраста » 2021-2022 уч. г.**

МАНДАЛОТЕРАПИЯ И МУЗЫКОТЕРАПИЯ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ.

В настоящее время специалисты в работе с детьми и родители все чаще сталкиваются с неадекватным поведением ребенка, с трудностями детской адаптации к меняющимся условиям. Дети постоянно встречаются с трудными ситуациями и не всегда успешно преодолевают их, поэтому все чаще возникает вопрос, как помочь им устоять перед неблагоприятными воздействиями социальной среды, преодолеть травмирующую ситуацию и совладать с негативными эмоциональными переживаниями. Научить детей сосредоточиваться, успокаиваться может помочь раскрашивание мандал и слушание музыки. Именно, поэтому мной было решено познакомить педагогов, родителей и детей нашего детского сада с методом «мандалотерапия с элементами музыкотерапии».

Слово «Мандала» в переводе означает «круг», «диск». Карл Густав Юнг был одним из первых европейских ученых, кто очень серьезно изучал мандалы. Он пришел к выводу, что метод мандалы – это путь к нашему центру, к открытию нашей индивидуальности. А музыка, это нечто волшебное, которое влияет на физическое и психическое здоровье детей и взрослых плодотворно. И соединение этих двух методов актуально и полезно в развитии детей дошкольного возраста.

Мандалу можно встретить практически везде – солнце имеет форму мандалы, растения, которые развиваются благодаря солнечному свету, такие как, например, подсолнух, тоже напоминают мандалу.

Работа с мандалами помогает:

- гармонизировать внутреннее состояние;
- создавать и реализовывать свои намерения и цели;
- раскрывать свои творческие способности;
- научиться познавать себя;
- гармонизировать личное пространство;
- наполнять себя позитивными энергиями;
- мандала помогает развить саморегуляцию.

Значимость и польза метода «мандалотерапия» (значимость процесса стройки и раскрашивания мандал).

1. Развивается мелкая моторика. Как при закрашивании мандал, так и при строительстве. Если у ребенка не получается не вылезать за край - не настаивайте!

2. Тренируется усидчивость и аккуратность. Это актуально для детей 5-7 лет и старше.

3. Тренируется чувство ритма, гармонии и чувство порядка, математического мышления. Дети знакомятся с разными видами симметрии, познают искусство орнамента.

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

Существуют правила работы педагога с ребенком при использовании мандалы:

1. Если это мандалы-раскраски, то предлагается несколько – пусть ребенок сам выберет по форме, по орнаменту то, что ближе ему по настроению.
2. Выбор мандалы и сюжет работы ребенок осуществляет самостоятельно.
3. Материалы для работы и цветовую гамму (*карандаши, фломастеры, краски, пастель*) ребенок выбирает самостоятельно.
4. Процесс работы ограничен только степенью насыщения и удовлетворения работой.
5. Осуществляется принцип невмешательства взрослых в работу ребенка без его согласия.
6. Принцип избегания комментариев по поводу работы.
7. Ребенок даёт название своей мандале как раскрашенной, так и созданной.
8. После работы ребенок рассказывает о своих чувствах, переживаниях по поводу работы над мандалой и его отношения к результату.

Музыкотерапия – это метод, использующий музыку в качестве средства коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, отклонении в поведении, при коммуникативных затруднениях.

Но, а «музыка обладает магической силой и может усмирить дикаря, смягчить камень или согнуть кряжистый дуб» (У.Конгрив).

Музыкотерапия – как одно из важнейших методических средств, влияющих на психическое здоровье ребёнка.

В настоящее время для нас, педагогов современного общества, остро встала проблема роста количества детей дошкольного и младшего школьного возраста с нарушениями в поведении, а также в психическом и личностном развитии. Над данной проблемой работают психологи, воспитатели и другие специалисты. Многие ищут новые нетрадиционные методы педагогической помощи детям. Я, как музыкальный руководитель, обратилась к такому мало изученному коррекционному методу, как музыкальная терапия. Современные исследования показали, что возможности применения музыкотерапии как в психолого-педагогической коррекции, так и в лечебно-профилактической медицине достаточно широки и могут включать в себя разнообразные программы. Изучив данные материалы, я решила направить созидательную энергию музыки на коррекцию эмоционального поведения старших дошкольников и разработала свою концепцию «Музыкальная терапия, как метод регуляции эмоционального благополучия ребенка».

В рамках данной концепции, мною была поставлена цель – изучить особенности процесса воздействия музыкотерапии и мандалотерапии на детей с отклонениями в эмоциональном состоянии и другими нарушениями в поведении. В соответствии с этим, были поставлены следующие задачи: 1) познакомиться с опытом работы специалистов по данной проблеме; 2) изучить процесс воздействия приемов музыкальной терапии и мандалотерапии на общее эмоциональное состояние детей, и подтвердить утверждение об их положительном влиянии; 3) дать практические рекомендации педагогам и родителям по использованию музыкотерапии и мандалотерапии в совместной деятельности с детьми.

В качестве рекомендации для родителей – очень полезно создавать мандалы, собравшись всей семьей. Этот процесс сблизит, и укрепит семью, создаст доверительную семейную атмосферу, а

волшебные звуки музыки помогут лучше понять своего ребенка и других членов семьи, и послужит началом замечательной семейной традиции.

Эффективней будет, если соберется вся семья – это прекрасная возможность показать ребенку его значимость в семье и то, что взрослых интересуют его дела. Необходимо заранее подготовит, вместе с ребенком, нужные материалы (гуашь, акварель цветной песок или восковые мелки 12 цветов, беличьи кисти № 2 № 8, белая бумага формата А3 для каждого участника, банка с водой, циркуль или большая тарелка), а также выбрать нужный репертуар музыки и можно отправляться в путь.

Сначала на листе бумаги рисуется круг диаметром около 20 см. Маленьким детям с их ручной неумелостью, необходима помощь. Желательно при этом именно оказать помощь (рисовать круг, корректируя действия руки ребенка), а не сделать работу за ребенка.

Для создания настоящей мандалы очень важен правильный психологический настрой, душевное равновесие, поэтому предварительно необходимо *«погрузиться»* внутрь себя. Для этого возможно использовать различные методы релаксации (*длительной или краткосрочной*). Обрести необходимый настрой помогает благоухающая ароматическая лампа.

Создайте уютную, доброжелательную атмосферу. Выключите свет, оставив гореть свечи, приготовьте чай. В непринужденной обстановке поделитесь друг с другом своими внутренними ощущениями. Попросите ребенка прислушаться к тому, что он чувствует, и рассказать об этом. Спросите малыша, как менялось его настроение в процессе создания мандалы: от подготовительного – до конечного этапа? Менялись ли ощущения по ходу выполнения мандалы? Какое чувство вызывает мандала сейчас? Что хотел бы еще сказать и спросить?

Возрастные рекомендации для занятий в рамках мандалотерапии.

1-2 года – рисование в пустом круге (*в этом возрасте важны цвет и форма*). Рисуем вместе с мамой безопасными пальчиковыми красками (*три основных цвета: красный, желтый, синий*).

3-5 лет – раскрашивание готовых мандал на выбор ребенка и рисование собственных. Набор карандашей (не менее 12 цветов, гуашь, цветная пастель, уголь, работа с цветным песком).

6-7 лет – раскрашивание готовых мандал на выбор ребенка и рисование собственных.

Позднее дети и подростки с удовольствием рисуют цветными ручками, тушью, простым карандашом.

На что следует обратить внимание на рисунке:

- центр – непосредственно то, что является *«ядром»* личности *«я»* автора. Незаполненный пустой центр говорит о готовности к переменам. Часто вся мандала является центром: ребенок использует в своей работе сам круг – делает из него мордочку животного или солнышко. Или внушительная фигура в центре занимает большую часть пространства круга. И то, и другое говорит об устойчивой жизненной позиции и самостоятельности, зрелости личности на данном возрастном этапе.

- внешние границы круга – осознание своих психологических границ в процессе взаимодействия с другими, защита своего личностного пространства. Слишком плотная оболочка может указывать на защиту своих границ, тревожность. Разрывы, тонкая, пунктирная линия границы – внутренний

конфликт. Для гиперактивных детей характерен выход за границы круга. Благоприятный признак – граница обведена цветной линией. Отсутствие границ – ребенок испытывает внутреннее беспокойство.

- линии, связывающие центр с внешними границами, говорят о способности ставить цели и достигать их, о хорошей воле.

- пустоты, большие незакрашенные участки – о желании скрыть или подавить свои чувства.

- симметрия внутри круга говорит о внутренней гармонии с самим собой.

- асимметрия может означать процесс психологических изменений или невротический внутренний конфликт (*характерно для подростков*).

После мандалотерапии и музыкотерапии ребенок возвращается в зону своих эмоций, но уже в какой-то степени обогащенной. Эта особенность мандалотерапии и музыки дает возможность ребенку духовно восполнять то, что недостает ему в неизбежно ограниченном пространстве и времени жизни, компенсировать посредством воображения удовлетворение множества потребностей. Поэтому, я считаю, что выбранная мной тема самообразования является актуальной, а ее практическая реализация оказывает благоприятное и плодотворное воздействие на эмоциональное, психологическое и физическое здоровье детей. И результат моей работы доказала, что дети в течение всего учебного года получали огромное удовольствие от мероприятий и занятий по данной теме.