Мандала-терапия в работе педагога-психолога с детьми, имеющими тяжелые нарушения речи

Речевая деятельность у детей непосредственно связана со становлением психики и оказывает влияние на интеллектуальную, сенсорную, эмоционально-волевую сферу жизни. Поскольку детям с ТНР характерны нарушение координации движения, высокий уровень психомышечного напряжения, низкий уровень развития мелкой и крупной моторики, повышенная утомляемость, повышенная возбудимость, то при коррекции наряду с познавательной сферой уделяется пристальное внимание и коммуникативной, и эмоционально-волевой сферам.

Учитывая особенности развития этих сфер у детей с ТНР, необходимо своевременно заботиться о снятии психоэмоционального и физического напряжения. Одним из эффективных инструментов/ является арт-терапия, в частности, мандала-терапия.

Слово "мандала" имеет древнее происхождение и переводится как **"священный круг"** или **"центр"**. Рисунок ее симметричен: обычно он представляет собой круг с выраженным центром.

Карл Густав Юнг (известный швейцарский психолог) был одним из первых европейских ученых, кто очень серьезно изучал мандалы.

Мандала-терапия — это безопасный и естественный способ изменения эмоционального состояния, снятия напряжения, выражения чувств и развития саморегуляции.

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.

А чем же полезны мандалы для детей?

Развивается мелкая моторика. Как при закрашивании мандал, так и при строительстве.

Тренируется усидчивость и аккуратность.

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

Это естественный и радостный способ улучшения эмоционального состояния, снятия напряжения, выражения чувств, который способствует развитию творчества, художественному и духовному самовыражению детей.

Виды мандала-терапии

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)*.

Рисование собственных мандал.

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

В работе с дошкольниками работать с мандалой можно как на индивидуальном, так и на групповом занятии. Развивает коммуникативные навыки, работать в паре (умение договариваться).

Существуют правила работы педагога с ребенком при использовании мандалы:

Если это мандалы-раскраски, то предлагается несколько - пусть ребенок сам выберет по форме, по орнаменту, то, что ближе ему по настроению.

При этом никаких правил для раскрашивания мандал нет. Раскрашивать их можно чем угодно: красками, карандашами, фломастерами и т.д. Порядка раскрашивания также не существует – от центра к краям или наоборот, по часовой стрелке или против – не важно. Даже не обязательно раскрашивать все замкнутые области, можно оставлять их не раскрашенными.

Выбор мандалы и сюжет работы ребенок осуществляет самостоятельно.

Материалы для работы и цветовую гамму (карандаши, фломастеры, краски, пастель, нитки, цветной песок, декоративные мелкие камни, природный материал и д.т.) ребенок выбирает самостоятельно.

На одном занятии ребенку предлагается только одна мандала.

Практикуется использование музыкального сопровождения.

Процесс работы ограничен только степенью насыщения и удовлетворения работой.

Осуществляется принцип невмешательства взрослых в работу ребенка без его согласия.

Педагог следит за состоянием напряжения/расслабленности в процессе работы.

Принцип избегания комментариев по поводу работы.

Ребенок даёт название своей мандале.

После работы ребенок рассказывает о своих чувствах, переживаниях по поводу работы над мандалой и его отношения к результату.