**Автор-составитель:**

**Кузовкова Татьяна Валерьевна**

*педагог-психолог первой квалификационно категории*

*МБДОУ детский сад «Сказка»*

*р.п.Вознесенское Нижегородская область*

**МАСТЕР-КЛАСС ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ**

**«МАНДАЛОТЕРАПИЯ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

**Цель:** способствовать компетентности педагогов в вопросах использования технологии «мандала» у дошкольников, а так же развитие произвольности и концентрации внимания, творческого потенциала, гармонизации внутреннего состояния у детей.

**Задачи:**

* Заинтересовать педагогов в применении технологии метода «мандала» для снижения уровня эмоционального напряжения, тревожности, а так же развитие произвольности и концентрации внимания, творческого потенциала, гармонизации внутреннего состояния у детей.
* Познакомить педагогов с техникой плетения из ниток и изготовлению мандал; обучить последовательности действий, использованию методов и приемов данной техники на примере изготовления мандалы;
* Активизировать творческий потенциал, внутренние ресурсы, речевую активность педагогов, а так же гармонизировать их внутреннее состояние путем снижения уровня эмоционального напряжения и тревожности.

**Необходимые материалы:**

* Шпажки любого размера (от размера шпажек будет зависеть размер мандалы);
* Нитки для вязания как минимум 2-х сочетающихся между собой цветов;
* Ножницы.

**Ход мастер-класса**

- Уважаемые коллеги! Символ целостности, гармонии и единства является Круг. Предлагаю всем нам стать в 2 круга, сделать круг в круге (внутренний и внешний). Все, кто стоит во внутреннем круге, повернитесь лицом к коллеге внешнего круга, возьмите друг друга за руки, передавая друг другу тепло своих рук, а теперь скажите друг другу комплимент или несколько комплиментов. Все, что мы желаем кому-то, или для себя - может осуществиться.

- Я предлагаю вам загадать свое желание коллеги. Загадали? А теперь поднять руки вверх и дружно сказать «1-2-3 - пожелание лети, задуманное осуществи».

С приподнятым настроением продолжаем нашу работу.

- К сожалению, всё чаще встречаются дети с нарушением речевого развития, что напрямую связано с недостаточным развитием мелкой мускулатуры кистей рук. Также в каждой группе есть гиперактивные дети, которые не способны регулировать свою моторную активность. Как правило, у них низкая способность к концентрации внимания. Таким детям необходимо периодическое успокоение и расслабление. Именно поэтому я решила познакомить Вас с методом мандала - терапия.

Мандала - терапия – это одно из направлений арт-терапии, прежде всего, терапия (с греческого – лечение, оздоровление), АРТ – терапия – это исцеление искусством.

На мой взгляд, это самый безопасный, естественный и радостный способ изменения эмоционального состояния, снятия напряжения, выражения чувств или просто для улучшения настроения.

Для меня как психолога – это возможность прикоснуться к глубинным слоям подсознания, помочь клиенту осознать зоны внутреннего конфликта и найти пути его разрешения. В работе с детьми мандала имеет ценность как арт-терапевтический метод в коррекционной, диагностической и развивающей работе.

Что же такое мандала?

Одной из техник арт-терапии является создание циркулярных композиций — мандал. Визуально “Мандала” – это некий рисунок в круге. Само слово“мандала” означает“круг, круглый, кольцо, сфера, шар, страна, территория, область.

Круг является символом планеты Земля, а также символом защищенности. Таким образом, при создании круга очерчивается граница, защищающая физическое и психологическое пространство. Спонтанная работа с цветом и формой внутри круга способствует изменению состояния сознания человека, вызывает разнообразные психосоматические феномены и открывает возможность для духовного роста личности.

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.

Чаще всего мы не замечаем присутствие мандалы в нашей жизни и то, что мы сами того не зная периодически ее создаем.

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

Давайте попробуем назвать круговые изображения или рисунок в круге напоминающих мандалу? (солнце, снежинка, калейдоскоп, узор вязанной салфетки, цветок, тарелка, зонт.)

Метод мандалы помогает полностью расслабиться. Создание собственных мандал из разнообразного материала развивает творческие способности, творческое мышление, детскую фантазию, мелкую моторику, данная технология применяется для снятия внутреннего напряжения, тревожности, страхов, воспитания терпеливости и аккуратности, активизирует ресурсы личности.

- В работе с детьми можно использовать разнообразный материал. Но, чтобы дети были успешными при изготовлении «мандал», необходимо учитывать возможности и навыки детей в работе с предложенным материалом.

Детские мандалы – раскраски (их рисуют на бумаге, используя краски, карандаши, фломастеры, мелки).

* Рисование мандалы на камнях
* Выкладываем мандалу из пуговиц
* Выкладываем мандалу из круп
* Выкладываем мандалу из листьев
* Выкладываем мандалу из шишек
* Выкладываем мандалу из камушек и ракушек
* Выкладываем мандалу из природного материала
* Мандала, выполненная на диске. (пластилиновая мандала)
* Плетение мандал из ниток

При создании, рисовании мандалы мы переносим наши внутренние состояния, наши эмоции и переживания из внутреннего мира наружу – в виде художественного образа. Поэтому то, что у вас внутри, то и будет в мандале. Это как зеркало, отражающее происходящее внутри. И рисуя мандалу, мы переносим эмоций, которые бушуют у вас внутри, трансформируем в материальную частицу через цвет, форму и линию. В этом, наверное, и заключается один из важных терапевтических моментов – материализация, возможность выразить эмоции при этом в социально приемлемом формате. Это удивительная возможность увидеть цвет и форму того, что вы переживаете на уровне эмоциональной волны и придать энергии материальную форму.

Мандалы очень полезны для детей. Мандалатерапия не имеет ограничений ни в возрасте, ни в состоянии здоровья.

Работа с мандалой благоприятно сказывается на эмоциональном состоянии людей тревожных, расторможенных, импульсивных. Они помогают полностью расслабиться и установить контакт с функциями правого полушария мозга, то есть с бессознательным. Этот вид работы очень полезен для дошкольников, поскольку у малышей правое полушарие играет ведущую роль. Для детей это дополнительный способ выразит свои эмоции. Ведь часто взрослые, в том числе родители не разрешают своим детям свободно выражать эмоции. В нашем обществе это не принято. Но ведь энергия эмоций никуда не девается. И вот вместо того, чтобы быть выраженной вовне, она уходит внутрь тела и начинает медленно, но неуклонно процесс разрушения внутренних органов.

Например, подавленный гнев начинает потихоньку разрушать печень, а в желчном пузыре начинаются процессы, которые потом приведут к образованию камней. Если ребенок подавил слезы, не позволил себе плакать то это является основанием для дальнейших депрессий и болезней бронхов и легких. Невыраженная ярость бьет по сердечно-сосудистой системе, и уже в подростковом возрасте может быть диагностирована вегето-сосудистая дистония. Головокружения, мигрени – это последствия невыраженных эмоций. Запрет на страхи ударяет по почкам и закладывает основы заболеваний моче-половой системы и бесплодия. Все эти заболевания на физическом уровне проявятся спустя годы, но основа закладывается здесь.

В чем ещё польза мандалы для детей?

* Развивается мелкая моторика.
* Тренируется усидчивость и аккуратность. Это актуально ля детей 5-7 лет и старше.
* Тренируется чувство ритма, гармонии и чувство порядка, математического мышления. Дети знакомятся с разными видами симметрии, познают искусство орнамента.

Мандалатерапия позволяет ребенку выразить свои чувства, проявить их и при этом не разрушить ни себя, ни окружающий его мир:

* Сформировать умение проявлять чувства в экологичной форме;
* Сформировать умение доверять себе и своим чувствам;
* Слышать и чувствовать себя;
* Выражать себя.

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

**ПЛЕТЕНИЕ МАНДАЛЫ**

Остановимся на плетении мандал из ниток. Для детей плетение Мандал — отличное занятие: концентрация внимания, развитие моторики, цветотерапия, развитие творческих способностей — да и просто хорошее настроение!

Для взрослых процесс плетения несет более глубокое значение: происходит погружение в себя, где ход мыслей останавливается и всё внимание направлено на создание Мандалы. Как раз в такие моменты и происходят удивительные процессы: может прийти озарение, понимание и решение проблемы. Готовая Мандала зачастую является отражением внутреннего «Я». Так человек получает шанс узнать о себе что-то новое. Это происходит именно при интуитивном плетении, когда цвета выбираются не задумываясь, куда рука ляжет.

Существует ещё одна достаточно интересная разновидность интуитивного плетения, когда цвета выбираются с закрытыми глазами. В ходе такого интуитивного плетения решение проблемы может прийти само собой, либо при дальнейшей работе со своей Мандалой (здесь главную роль сыграют и выбранные цвета и геометрические фигуры).

Для создания мандалы нам необходимы следующие материалы:

* Шпажки любого размера (от этого будет зависеть размер мандалы);
* Нитки для вязания как минимум 3-х сочетающихся между собой цветов;
* Ножницы, термоклей и термопистолет.

В этой технологии есть свои тонкости. При плетении мандалы необходимо:

* Не разговаривать и не мешать друг другу;
* Думать о позитивном, добром, желаемом;
* Быть открытой и откровенной для себя самой;
* Выбирать клубки с закрытыми глазами.

Сейчас я предлагаю вам поучаствовать в создании собственной мандалы. У каждого из вас по 4 деревянных палочки, в центре лежат клубки с разноцветной пряжей и нитками.

Выбирать их нужно с закрытыми глазами, рука потянется к нужному клубку – это обязательное условие.

Плетение состоит из 6 этапов. Подойдите каждый и выберите сначала один клубок.

Итак, **первый этап:** соедините две палочки вместе и сделайте внахлест несколько петель. Затем расположите палочки крестиком и каждую внахлест обмотайте по 2 витка, 3-ий сверху. Получится узор «квадрат». Далее выберите другой цвет пряжи (с закрытыми глазами) и проделайте тоже самое. У вас должно получиться два квадратика разного цвета на 2-х крестиках.

**Второй этап:** соединение двух крестиков способом - через 2 палочки на третью. Этот узор называется «лучи». Для красоты узора лучше использовать 2-3 цвета.

**Третий этап:** плетение узора «пояс». Это последовательное оплетение каждой палочки. Нужно проделать 2-3 слоя разными нитками.

**Четвёртый этап:** плетение узора «квадрат». Можно брать цвет одинаковый, сплести 2 квадрата.

**Пятый этап:** плетение узора «лучики». Плетение производится через 2 палочки внахлест на 3-ю.

**Шестой этап:** заканчивается мандала «поясом» - это оплетение каждой палочки внахлест сверху.

Предлагаю каждому сделать свою мандалу, отражающую его внутренний мир.

**ИЗГОТОВЛЕНИЕ МАНДАЛЫ**

*(Приложение 1)*

- Мандала завершена. Мы создавали мандалы, используя те цвета, которые хотелось, к которым тянулась рука. Посмотрите на значение цветов, которые вы выбрали. ЗНАЧЕНИЕ ЦВЕТА (Приложение 2)

* Вам интересно было плести мандалу?
* Что вы испытывали?
* Когда и как мы можем её использовать в работе с детьми?
* С какого возраста можно использовать мандалу с дошкольниками?

*В ходе работы, я молча наблюдала за плетением педагогов. Правила все были соблюдены. Работы у всех получились яркие, необычные. После выполнения плетения, каждый педагог прочёл информацию о выбранном ими цвете в плетении мандалы.*

*Рефлексия: предложить педагогам взять один смайлик и написать в нем: что нового он узнал для себя сегодня, свои впечатления и пожелания. Прокомментируйте и прикрепите свой смайлик на большой чистый круг, создавая тем самым общую Мандалу «Впечатлений и пожеланий».*

Просмотр фильма “Путь к сердцу мандалы” (релаксация)

***Приложение 1***

**ИЗГОТОВЛЕНИЕ МАНДАЛЫ**

1. Сложим две палочки вместе и крепко свяжем их посередине узлом. Оставляем небольшой хвостик, который в процессе работы уйдет под оплётку.

2. Развернем палочки так, чтобы они образовали прямой крест. Будьте внимательны и следите, чтобы угол между палочками оставался 90 градусов в процессе плетения. Закрепим палочки, крепко обмотав их по 6-7 раз наискосок, сначала по одной диагонали, потом по второй. Проверьте, что крест прочный, а палочки не шатаются.

3. А теперь начинаем оплетать ниткой по кругу каждую палочку. Накидывая нитку сверху, делаем полный оборот вокруг палочки, и когда нитка снова окажется сверху, перекидываем ее на следующую палочку. Не забывайте о равномерном натяжении. Плетите, пока не увидите, что получается квадрат. Сделайте его такого размера, какого захотите.

4. Когда решите, что размер квадрата достаточный, обрежьте нитку с небольшим запасом и обвяжите ее вокруг той палочки, с которой начинали плетение квадрата обычным одиночным узлом. На деревянных палочках даже одиночный узел держится довольно крепко.

5. Затем привязываем к этой же или другой палочке нитку другого цвета, оставляя небольшой хвостик. И новым цветом начинаем опять двигаться по кругу. Когда дойдете до первой палочки, пустите под оплетку остававшийся там хвостик, предварительно немного его натянув. Пускайте под оплетку вообще все хвостики, которые будут оставаться у вас в процессе плетения.

6. Когда закончите плести вторым цветом, закрепите нитку. Самое простое - связать ее с остатком хвостика двойным узелком. Однако сложные мандалы, например, образные или лечебные плетутся вообще всего с одним узлом - и тот в конце.

7. А затем сплетем такой же квадрат на двух оставшихся палочках. Здесь достаточно одного цвета: он будет едва заметен в мандале. Размер должен быть точно таким, как размер первого квадрата, или на несколько миллиметров больше его.

8. Первый шаг сделан. Впереди - самое сложное: розетка. Розетка - это маленькое солнышко, которое получается в самом начале плетения мандалы и от качества которого зависит ее крепость и качество.

Положите два квадрата друг на друга, равномерно распределите палочки и привяжите нитку к одной из палочек нижнего квадрата.

9. Начинаем оплетать палочки нитками ЧЕРЕЗ ДВЕ. То есть, нитка проходит под мандалой, захватывает палочку через ДВЕ от предыдущей, делает оборот, и снова уходит под мандалу к следующей палочке через ДВЕ. Поначалу мандала может не слушаться и "гулять". Ваша задача - сделать один полный круг, вернуться туда, откуда начинали, после чего поправить квадраты относительно друг друга во всех плоскостях. Сделайте столько кругов, сколько захотите, но не забывайте во время плетения поправлять палочки относительно друг друга во всех плоскостях.

10. Вот как это будет выглядеть с изнанки. Узор, который получается при плетении "через две", называется "лучи". А вся эта композиция - розетка. Когда закончите плести этим цветом, закрепите нитку.

11. У нас готова розетка - самое сложное во всей мандале. Теперь приступаем к расслабленной части плетения - квадратам. Квадраты плетутся, почти как лучи, только ЧЕРЕЗ ОДНУ палочку. Получается, что мы плетем квадрат то на верхнем кресте, то на нижнем, как в самом начале. Привяжите к одной из палочек нижнего квадрата нитку нового цвета и начинайте плести через одну палочку. Закончив цвет - закрепите нитку узлом.

12. Сплетите квадрат точно такой же ширины, но уже на верхнем кресте. Можете выбрать другой цвет.

13. Добавим еще пару квадратов другого цвета.

14. А теперь снова поплетем лучи для разнообразия. Они делаются так же через две палочки, как и в начале в розетке.

15. Приступаем к плетению пояса. Привяжем нитку к любой палочке и начинаем последовательно оплетать палочки по кругу. Это, пожалуй, самый простой из узоров мандалы.

16. Ну и самый последний закрепляющий узор. У нас остались неоплетенные концы палочек длиной около сантиметра. Привяжите к одной из палочек нитку, которая будет завершающим цветовым аккордом в мандале.

***Приложение 2***

**КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ЦВЕТОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В МАНДАЛОТЕРАПИИ**

**Белый**

Значение: свет, покой, удача, очищение, исцеление, целомудрие, девственность, единство, целостность, сосредоточенность. Цвет чистоты и одухотворенности. Белый цвет заряжает энергией, возвышает и очищает.

**Черный**

Значение: ночь, покой, тьма, таинственность, тайна, вызов, вода, статичность. Цвет Абсолюта. Олицетворяет бесконечность и женскую жизненную силу. Способствует завершению незавершенного, формирует внутреннюю стойкость. Укрепляет силу Духа.

**Красный**

Значение: огонь, жар, энергия, жизнь, активность, благоденствие, активная мужская энергия, страсть. Цвет активности. Обеспечивает запас энергии и выживания. Активирует творческий импульс. Обладает особой энергией воли и могущества.

**Розовый**

Значение: женственность, добро, гармония, любовь, нежность, утонченность. Цвет сердечной любви. Пробуждает любовь к жизни. Помогает найти ответы внутри себя. Наполняет энергией любви.

**Оранжевый**

Значение: движение, ритм, радость, чувственность, смирение, дух, солнечный свет. Цвет Солнца. Обеспечивает гармонию полярностей, путем выравнивания мужского и женского восприятия.

**Желтый**

Значение: интуиция, разум, смысл, мудрость, свобода, божественное озарение, восхищение. Цвет Первичной Материи. Зарождает интерес к духовным ценностям. Исцеляет ум и тело. Формирует духовный иммунитет, защищает от низких вибрационных энергий.

**Зеленый**

Значение: мироздание, жизнь, вера, гармония, мягкость, обновление, целостность. Цвет бессмертия. Способствует объективному видению мира. Наполняет энергией для реализации задуманного.

**Голубой**

Значение: покой, мир, ясность, миролюбие, творчество, легкость, слово, знание, идея, преданность, разум. Цвет истины. Наполняет оптимизмом и очищает ум. Развивает способность предвидения.

**Синий**

Значение: Вселенная, время, глубина, тайна, гармония, устойчивость, познание, защита, мудрость, покой. Цвет духовного обновления. Гармонизирует и приводит в равновесие все аспекты жизни. Наделяет способностью выявлять причинно-следственные связи.

**Фиолетовый**

Значение: интеллект, ментальность, понимание, знание, вера, таинство, воодушевление, смирение, духовность. Цвет души. Помогает принимать все происходящее в жизни со спокойным сердцем. Напитывает энергией вдохновения.