**««Волшебный круг»: мандала-терапия в работе с детьми и взрослыми»**

Метод мандалы является одним из современных направлений арт-терапии, которое я с большой радостью, применяю в своей работе, на занятиях с детьми и взрослыми. Он предназначен для самосовершенствования и самоуспокоения, а также для решения многих проблем связанных с психикой личности, как взрослого, так и ребёнка. На мой взгляд, это естественный и радостный способ улучшения эмоционального состояния, снятия напряжения, выражения чувств детей. В детском саду ребёнок получает первый опыт взаимодействия с другими людьми, пытается найти своё место в коллективе, учится жить в гармонии с собой и окружающими, получает первые знания. В работе с детьми необходимо создавать условия воспитания и обучения с учётом индивидуальных особенностей ребёнка. Особенно это важно для детей с ОВЗ. Я использую мандала-терапию – как метод релаксации, снятия эмоционального напряжения, развитие творческих способностей, воображения и эстетического вкуса у дошкольников. Как известно, открыл тайну мандалы  австрийский  психолог Карл Густав Юнг. Он с интересом изучал мандалы и сам рисовал их. Юнг был основателем метода работы с мандалой. Если обратить внимание на окружающий нас мир, то примеры изображения круга можно встретить всюду: **в витках розы, в спелом фрукте, в цветке, в волнах моря, в снежинке и в узорах калейдоскопа  и даже в рисунке пиццы.** «Мандала» (Mandala) – санскритское слово, которое означает «магический круг», «диск». Относится к геометрической фигуре, в которой круг заключен в квадрат или квадрат в круг. Это символическоекруглое изображение, которое представляет собой как мир вне нас, который мы можем видеть (круг), так и невидимый мир (центр), который сокрыт внутри нас. Применение данного метода во время индивидуальных и групповых занятий помогает мне в решении следующих задач:

***- диагностика и коррекция эмоциональной сферы дошкольника;***

***- снятие внутреннего напряжения и тревожности, релаксация;***

***- изучение взаимоотношений в группе и подгруппах;***

***- гармонизация внутреннего состояния и нахождение внутреннего ресурса;***

***- развитие творческих способностей;***

***- развитие коммуникативных  навыков;***

***- развитие мелкой моторики рук;***

***- развитие высших психических процессов; внимания, мышления, памяти, воображения, восприятия, речи.***

В своей работе с дошкольниками ОВЗ я использую  следующие виды мандала-терапии:

*• Раскрашивание готовых мандал*;

С детьми всей группы комбинированного типа «Ягодка»:

 • *Рисование и создание собственных мандал;* *раскрашивание готовых мандал*;

С педагогами и родителями:

 • *Рисование и создание собственных мандал;* *раскрашивание готовых мандал*;

**Техника рисования.** Метод мандала терапии чаще практикуют в рисовании на бумаге. Это может быть готовая раскраска с множеством замысловатых линий и изгибов. Готовые раскраски хорошо подходят для работы с малышами, пока они только осваивают технику работы с мандалой. Для создания рисунка понадобится большой лист белой бумаги, карандаши или краски. Итак, приготовьте цветные карандаши. Сделайте несколько медленных вдохов и выдохов, на мгновение закройте глаза и погрузитесь в свой внутренний мир. Затем поразмышляйте над теми словами, которые всплывут в вашем сознании, чтобы дать название мандале и описать сюжет. Техника рисования не очень сложна. Главный принцип – рисование в круге. Цвет, фактура и расположение образов полностью определяется рисующим. По этой причине невозможно увидеть одинаковые мандалы. У каждого она своя - оригинальная и индивидуальная. Никогда не поздно познать самого себя, поэтому используйте новый метод арт-терапии для самосовершенствования и самоуспокоения.Мандала-терапия поможет обрести гармонию с собой и с окружающим миром и взрослому, и ребёнку.Этот метод прорисовки мелких деталей очень хорошо релаксирует и терапевтирует психику. Рисовать мандалу очень просто и занимательно, с этим справится даже ребенок. Причём дети с радостью всегда рисуют волшебные круги, так можно их назвать, если сразу название «мандала» трудно запоминается ребёнку. Дошкольникам мы можем предложить раскрасить готовые мандалы, которые соответствуют тематике основного занятия. Например, в конце занятия, как закрепление темы, или как минутка изо-деятельности. Примерные темы (зима, лето, одежда зимняя, праздник, семья бабочек для занятия на тему семьи). Можно, попросить ребёнка, когда он освоит методику, самому нарисовать свою собственную мандалу, и тоже дать ей название и описать сюжет мандалы. Важно спросить, что именно хотел изобразить ребёнок. По характерным сюжетам и цветам мы можем определить актуальное состояние ребёнка. Но, ни в коем случае, не имея специальной подготовки, нельзя браться за интерпретацию рисунков. В домашних условиях, мы можем просто применять технику рисования волшебного круга, как способ релаксация и снятия напряжения у ребёнка, а также развития эстетического вкуса и воображения.

**Тьютор МБДОУ «Солнышко» с. Суворовское Дубинская Елена Владимировна**