

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА «МАНДАЛА» В РАБОТЕ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

М. В. Донская

МДОУ «Детский сад № 2 г. Черемхово», г. Черемхово

Современная система дошкольного образования характеризуется расширением спектра применяемых образовательных программ и педагогических технологий, широким развитием инновационных подходов к осуществлению педагогической деятельности в образовательном процессе.

Известно, что с дошкольного возраста ребенок получает первый опыт взаимодействия и сотрудничества, у него появляется повышенный познавательный интерес, возникают первичные этические инстанции. По утверждению Д. Б. Эльконина, основанным новообразованием дошкольного возраста является возникновение первого схематичного абриса цельного детского мировоззрения. Ребенок не может жить в беспорядке, ему надо все привести в порядок, увидеть закономерности отношений [12].

Исходя из этого, считаем, что одной из наиболее приемлемых форм работы с детьми является метод мандалы, который мы используем в своей работе. Первооткрывателем мандалотерапии стал К. Г. Юнг [13]. Он считал мандалу чрезвычайно мощным архетипом, являющимся зримой проекцией психического и выражающим Самость. Юнг писал о том, что символ мандалы несет в себе именно это значение: священное пространство (*temenos*), защищающее центр. Этот символ является одним из наиболее важных мотивов при объективации бессознательных образов. Это одно из средств защиты центра личности от посягательств извне или попыток выставить его наружу [7]. По мнению Юнга, мандала в значительной степени облегчает процесс индивидуализации саморазвития личности на основе установления зрелого баланса между бессознательным и сознательным «Я» [13].

Мандалотерапия – это безопасный и естественный способ изменения эмоционального состояния, снятия напряжения, выражения чувств и развитие саморегуляции [2].

Мандала очень интересна как взрослым, так детям. Ведь символический язык рисунка точнее, нежели слова, передаст содержание внутреннего мира личности, естественен и привлекателен, понятен в любом возрасте. Работа с мандалой способствует развитию образной памяти, целостному восприятию мира, распознаванию нюансов различных звуков, развитию интуиции, эмоционально-чувственного мира, а в итоге – становлению гармоничной личности.

Мы используем две формы вхождения в мандалатерапию – пассивную и активную.

При пассивной форме воспитанник только «потребляет» художественные произведения, созданные другими людьми: рассматривает мандалы, сделанные другими, например альбом готовых мандал немецкого арт-терапевта Александра Цайри, просматривает видеоролики Sand Art Мандала [10].

При активной форме – мандалы создаются самостоятельно.

При этом используем такие техники работы с мандалой как:

- рисуночная мандала (совместное раскрашивание готовой мандалы);
- насыпная мандала (песок, крупы);
- составная мандала (из различных материалов – камни Марблс, палочки Кьюизинера, логические блоки Дьенсша);
- групповая мандала (построение совместной мандалы, «живая мандала группы», групповая мандала для одного);
- мандала-танец.

Метод мандала используем как на индивидуальных, так и на групповых занятиях. Ввести ребенка в индивидуальную или групповую работу, погрузить в творческий процесс помогает раскрашивание мандалы.

Основные цели работы при раскрашивании мандалы:

- развитие творческих способностей;
- развитие произвольности поведения;
- развитие воображения;
- снятие внутреннего напряжения, релаксация;
- развитие мелкой моторики рук.

У ребенка в процессе восприятия образов возникает чувство сопереживания, до которого он в своей обыденной жизни, возможно, не поднимался. После мандалатерапии ребенок возвра-

щастся в зону своих эмоций, в какой-то степени обогащенной. Эта особенность мандалатерапии даст возможность ребенку духовно восполнить то, что недостает ему в неизбежно ограниченном пространстве и временем жизни, компенсировать посредством воображения удовлетворение множества потребностей. Работая с мандалой, ребенок создаст и свои персональные символы, отражающие то, чем он является в настоящее время.

Даже простое рассматривание мандалы приносит определенную пользу. Выбирая цвета в мандале – это отражение внутреннего состояния ребенка.

Суть и технология создания мандалы предельно проста. Наиболее интересной считаем создание рисуночных мандал. Раздаем детям белые листы формата А4 с контуром круга, примерно соответствующим размеру головы человека, что, по мнению Джоанны Келлог, способствует проявлению зеркального эффекта, и пастельные мелки, цветные карандаши с большой цветовой палитрой [9].

При использовании мандалы на занятиях с детьми придерживаемся следующих правил:

- показываем ребенку весь набор мандал;
- выбор мандалы ребенок осуществляет самостоятельно;
- на одном занятии ребенок работает только с одной мандалой;
- материал для работы (карандаши, фломастеры, краски, пастель, природный материал) ребенок выбирает самостоятельно;
- после раскрашивания или создания собственной мандалы ребенок рассказывает о своих чувствах, переживаниях;
- используем музыкальное сопровождение;
- рисование мандал всегда сопровождается спокойная релаксирующая музыка с интернет-портала «Мир психологии», «Мандала» Китаро.

Создание собственных мандал из разнообразного материала (насыпная и составная мандала) развивает творческие способности, детскую фантазию, мелкую моторику руки. При работе с цветным песком мы используем набор из нескольких цветов или же песочницу.

Для создания настоящей мандалы очень важен правильный психологический настрой, душевное равновесие, поэтому пред-

варительно необходимо погрузиться внутрь себя [3]. Для этого мы используем различные методы релаксации: статическую медитацию, психодинамическую медитацию, релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног, релаксационные настрои Л. П. Дьяченко.

На первых порах, когда ребенок еще не знаком с техникой релаксации и психологического настроя, вводим его в тему с помощью красивого образного рассказа: «Мы отправляемся с тобой в волшебное путешествие. Располагайся удобно на полу, закрывай глазки и представь себе, что ты оказался в необычном, волшебном месте. Потихоньку открой глаза, и мы попробуем нарисовать все, что увидели в круге, который заранее приготовили».

Время на настрой и формирование образа индивидуально: кому-то требуется больше, кому-то меньше. Никогда не торопим ребенка, когда он почувствует, что готов начать работу, он встанет сам. На творческой работе обязательно делаем подпись автора с указанием возраста и даты. Совместно с ребенком придумываем название мандаты и подписываем его.

Следующим этапом работы является художественное описание мандаты. После окончания работы предлагаю детям дать название своим «волшебным кругам», рассказать о сделанной работе. Просим описать мандалу так, как будто мандалой являются они сами, с использованием слов «Я», «Мы». Просим выбрать специфические предметы на мандале, чтобы ребенок их идентифицировал с чем-нибудь. Чтобы облегчить выполнение задачи по необходимости задаем сопутствующие вопросы: «Что ты делаешь?», «Кто тебе ближе всех?». Тем самым предлагаем вести диалог между частями мандаты, а также просим обратить внимание и на цвета.

В ходе выполнения мандаты, отображается внутренний мир ребенка в настоящий момент его чувства. Он отвечает на вопросы: Кто я? Где я? Откуда я? Куда я?. Пока ребенок рассказывает, записываем его рассказ на отдельном листе бумаги, предварительно спросив разрешение, и затем прикрепляем к мандале. После завершения рисования «прочитав» значение символов и знаков по диагностике А. И. Копытина, спрашиваем у ребенка, как называется его мандала, что он чувствует, когда смотрит на неё, нравится она ему или не нравится, есть ли желание что-либо изменить [1]. Тем самым появляется возможность сплани-

ровать дальнейшую психокоррекционную работу. Мы считаем, что при словесном описании ребенок учится точно передавать свои мысли, переводить зрительные и чувственные образы в словесные, описательные. Творческая работа с мандалой из-за её концентрической структуры привносит нужную энергию во внутренний мир человека для восстановления равновесия и спокойствия, чтобы воспитанник чувствовал себя таким же «круглым» и цельным, как мандала.

Таким образом, считаем, что работа с мандалой развивает целостное восприятие мира, эмоционально-чувственный мир, внимание к собственным чувствам, усиливает ощущение собственной личностной ценности, снижает уровень тревожности, повышает концентрацию внимания, способствует развитию творческих способностей. Эти изменения помогают становлению творческой личности. И совершенно не важно, умеет ли ребенок рисовать, лепить, моделировать, работать с карандашом, красками, пластилином, глиной. Ведь цель не в создании шедевра, а в той внутренней работе, которая позволит душе выйти из ограничений – критики, запретов, шрамов, увидеть себя и мир заново.

Литература

1. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала» / под ред. А. И. Конюгина. СПб. : Речь, 2002. 144 с.
2. Дошкольный психолог № 2 (13)
3. Коновалова П. Л., Матвеева П. Ю. Адаптация гиперактивных детей дошкольного возраста к групповой работе при помощи арт-терапии
4. Киселева М. В. Арт-терапия в работе с детьми : рук-во для дет. психологов
5. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. СПб. : Речь, 2008. 256 с.
6. Оклендер В. Окна в мир ребенка: Руководство по детской психотерапии. М. : Теревинф, 1997. 341 с.
7. Осипчук Э. Психодиагностическая и психокоррекционная работа с детьми с использованием мандалы // Шк. психолог. 2007. № 4. С. 18–19.
8. Справочник педагога-психолога // Дет. сад. 2017. № 6.
9. Справочник педагога-психолога // Дет. сад. 2017. № 7.
10. Цайри А. «Мандала» альбомы. 1-я ч. для малышей, 2-я ч. от 8 лет. Раваденбург, 2004.
11. Шевченко М. Мандалы своими руками. СПб. : Питер, 2011. 128 с.
12. Эльकोпид Д. В. Введение в психологию развития. М., 1995.
13. Юнг К. Г. О символизме мандалы (Относительно символизма мандалы). М. : Рефл-бук ; Киев : Ваклер, 2002. С. 95–182.