

Мастер – класс для родителей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья

«Использование арт - терапии в работе с родителями детей с ОВЗ»

Тема: «Мандала - терапия для гармонизации души и тела»

Актуальность. На современном этапе развития системы образования в нашей стране большое внимание уделяется семьям, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья. Следует отметить, что семья, воспитывающая ребенка с ограниченными возможностями здоровья, не обязательно попадает в разряд «проблемных семей», неспособных конструктивно решать задачи развития. Однако рождение ребенка с заболеванием может быть деструктивным фактором, который нарушает привычное функционирование семьи и в конечном итоге приводит к изменению ее структуры. В работе с данными семьями важнейшее значение имеет создание благоприятной реабилитационной и коррекционно-обучающей среды для ребенка в период его пребывания дома. Гармонизация отношений в семье, учет индивидуальных и возрастных особенностей ребенка в процессе воспитания и обучения, стремление к созданию благоприятной психологической атмосферы в семье положительно влияет на психическое и социальное здоровье ребенка. От успешности решения проблем в семье зависит гармоничность взаимоотношений и наличие необходимой комфортной микросреды для жизни и развития ребенка. Арт-терапию по праву можно считать одним из самых эффективных методов психологической поддержки. Она помогает гармонизировать психоэмоциональное состояние родителя и повысить уровень адаптации семьи в социуме. Техника **«мандала»** представляет собой практически неограниченный спектр использования готовых **«мандал»** и создания новых для организации коррекционной работы с обучающимися ОВЗ.

Цели: использование приемов мандалотерапии для развития коммуникации между ребенком и родителем в процессе совместного творчества. Гармонизация психоэмоционального состояния родителя и ребенка.

Задачи:

- познакомить родителей детей с ОВЗ с мандалотерапией, как способом самовыражения, развития и гармонизации.
- приобщать родителей к использованию приемов, мандалотерапией как средству развития коммуникации между ребенком и родителем.
- создать положительный эмоциональный климат у участников, используя мандало терапию как форму организации мастер-класса.
- способствовать развитию мелкой моторики у детей.

Ход мастер класс:

1. Беседа: знакомство с мандалотерапией.

Мандала (Mandala) - в переводе с санскрита «круг» или "центр". Рисунок ее симметричен: обычно он представляет собой круг с выраженным центром.

Мандала – это символ Женского, Великой Матери, Богородицы, Первоматерии, рождающей всё сущее: и Землю, и человека, и материю, вплоть до элементарных частиц и силовых полей, и всю безбрежную Вселенную. Округлая форма мандал всегда сопровождала человека, например, форма круга - главная черта многих священных центров и доисторических мест поклонения и культа богов.

Карл Густав Юнг был одним из первых европейских учёных, кто очень внимательно изучал мандалы и познакомил с идеей мандалы западных исследователей-психоаналитиков.

В процессе работы с мандалой происходит изменение психологических защит, которые проявляются в мыслях, поведении, чувствах. Те, которые устарели и являются дезадаптирующими, мешающими в достижении поставленных целей заменяются на новые, адаптивные к актуальным жизненным ситуациям и отношениям с другими людьми.

Процесс раскрашивания мандал умиротворяет и способствует сосредоточению. Для детей, подростков и взрослых рисование и раскрашивание мандал - хорошее средство достижения счастья и гармонии, потому что люди получают возможность через кончики пальцев вступать в связь со всем, что только есть в жизни. Мандала может обладать магнетическим качеством: всякий раз, глядя на нее, мы будем испытывать тепло.

В развивающей работе с детьми и подростками психологические возможности мандал возможно применять в следующих целях:

Стабилизации эмоционального состояния, нормализации поведения;

Диагностики актуального настроения;

Развитию мелкой моторики.

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

Формирования самоуверенности на основе спокойствия и стимуляции творческого потенциала;

Повышении концентрации и внутреннего равновесия (например, у гиперактивных детей);

Психокоррекции страхов и тревог;

Коррекции самооценки;

Воспитания терпеливости и аккуратности;

Развития мышления;

Ребенок на собственном опыте воспринимает и изучает симметрию;

Раскрывается творческий потенциал;

Тренируется чувство ритма, гармонии и чувство порядка, математического

мышления, дети не в теории, а на практике, познают искусство орнамента,

Ребенок открывает для себя рецепт успокоения и умиротворения, обучаясь снимать стресс и справляться с эмоциями.

Виды мандала-терапии:

1. Медитация с применением мандалы. Внимательно разглядывайте картинку, 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.
2. Если вы пока не готовы к медитации, вы можете распечатать любую понравившуюся вам мандалу в цвете и повесить ее на стену или поставить на рабочий стол. Смотрите на мандалу несколько минут в день и вы заметите положительный эффект.
3. Рисование мандалы как один из вариантов арт-терапии. Возьмите цветные карандаши, доверьтесь своему внутреннему голосу и рисуйте те формы и образы, которые просятся к выражению, разрешите им быть, дайте им проявиться, дайте выход вашим внутренним импульсам. Бывает, что поначалу не совсем нравится то, что получается, но в какой-то момент вы минуете, кризисную точку и сам процесс начинает приносить удовольствие – сосредоточьтесь на этом *самовыражении*. Отставьте свои эстетические и художественные представления в стороне и просто дайте возможность себе выразиться. Посредством мандалы мы проявляем свое текущее внутреннее состояние, стремления и желания. Человек постигает себя через мандалу, осознает и открывает свою глубинную сущность. Мандалы можно также плести, мастерить, лепить, создавать своими руками любым подходящим вам способом.

Инструментарий: нитки для вязания, фетр (*в том числе – салфетки*), пайетки, бусины, стеклярус, кристаллы из прозрачного цветного пластика, декоративные камешки, пуговицы, ленты, крупы, песок (*в том числе радужный*), макаронные изделия, бумага, карандаши, фломастеры, краски, фольга, пенопласт, детали мозаики, детали конструктора, бросовый материал, природный материал (*шишки, камешки, ягоды, веточки, ракушки и т.д.*). Спокойная музыка.

Раскрашивание готовых мандал. Мандалы - раскраски (проформы) можно найти и в интернете и на прилавках книжных супермаркетов. При раскрашивании происходит процесс на глубинном уровне человека в котором находится возможность для разрешения внутренних конфликтов и раскрытия новых внутренних ресурсов. Поэтому важно еще несколько дней работать с

созданной мандалой, поместив ее на видном месте или уделяя несколько специальных минут в день для ее созерцания. Коррекционно-педагогическая деятельность с использованием данной техники предполагает соблюдение этапов:

Начало работы с мандалой

Существуют правила **работы педагога**, психолога, родителя 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.
8. После работы ребенок рассказывает о своих чувствах, переживаниях по поводу работы над мандалой и его отношения к результату.

А как же родители могут использовать метод мандалатерапии со своими детьми? Как организовать рисование мандалы в домашних условиях с целью развития творческих способностей ребенка, для обеспечения его психологического комфорта и укрепления детско-родительских отношений.

Очень полезно создавать мандалы, собравшись всей семьей. Этот процесс сблизит и укрепит семью, создаст доверительную семейную атмосферу, поможет лучше понять своего ребенка и других членов семьи, послужит началом замечательной семейной традиции.

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.

Зажигаются свечи и вся семья, вместе с ребенком уютно располагается прямо на полу, чтобы релаксация была более глубокой.

На первых порах, когда ребенок еще не знаком с техникой релаксации и психологического настроя необходимо ввести его в тему. Это можно сделать 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. Это место только твое и только ты решаешь, каким оно будет. Ты - хозяин этого места и ты здесь самый главный. А теперь сделай два глубоких вдоха и выдоха, еще

больше расслабься и полежи так немного. Не открывая глаз оглядись вокруг. Все, что ты видишь перед собой, постарайся запомнить. Внимательно всмотришься в то, какие образы, какие цвета или картины у тебя возникают. Когда ты будешь готов, 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. Не стоит торопить ребенка, когда он почувствует, что готов начать работу, он встанет сам. После этого можно включить свет, оставив гореть свечи, и приступить к рисованию.

3 этап. Создание мандалы

Теперь ребенок берет лист бумаги с нарисованным кругом, тихонько садится за стол, предложите ему выбрать самую красивую краску и нарисовать в центре подготовленного круга все что захочется. При этом периодически можно советовать ребенку, менять цвет и продолжать работу, продвигаясь от центра к краям листа. Так действуем, пока весь круг не заполнится. Не нужно останавливать малыша, если ему захочется нарисовать что-то за пределами круга, пусть рисует.

В создании мандалы необходимо учитывать следующие рекомендации:

- не разговаривайте друг с другом во время работы, тем более на бытовые темы. Только в исключительных случаях вы можете шепотом что-то спросить и ответить;

- максимально расслабьтесь, пусть рука сама двигается по кругу, сама берет *«понравившиеся»* ей цвета;

- действуйте интуитивно, создавайте шедевр не искусственно, а *«душой»*. Здесь намного важнее сделать искренний рисунок, отражающий ваш внутренний мир. И чем более искренней и правдивой будет ваша мандала, тем больший эффект вы ощутите.

На творческой работе обязательно должна быть подпись автора, поэтому когда ребенок закончит работу, в нижнем правом углу листа напишите фамилию и имя автора, возраст и поставьте дату. Можно вместе с ребенком придумать название мандалы и подписать рисунок.

4 этап. Описание мандалы

Следующий этап работы — это художественное описание мандалы. Тут важно мнение ребенка, поэтому спросите его о том, что он изобразил. Будет интересно сочинить историю, сказку, рассказ о своей мандале. Помните, что это не простое описание сделанного, это большая развивающая работа. При словесном описании, когда малыш вербализует рисунок, он учится точно передавать свои мысли, переводить зрительные и чувственные образы в словесные, описательные, а это, в свою очередь, способствует развитию связи между правым и левым полушариями головного мозга.

Пока ребенок рассказывает, вам необходимо дословно записать его рассказ на отдельном листе бумаги формата А4 и затем прикрепить к **мандале**. Слушайте историю ребенка спокойно и заинтересованно, воздерживайтесь от каких-либо комментариев и своих интерпретаций.

5. Завершение работы

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 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?

С какого возраста можно заниматься?

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.

После мандала-терапии ребенок возвращается в зону своих эмоций, но уже в какой-то степени обогащенной. Эта особенность мандала-терапии дает возможность ребенку духовно восполнять то, что недостает ему в неизбежно ограниченной пространством и временем жизни, компенсировать посредством воображения удовлетворение множества потребностей.

Помните, не существует «хороших» или «плохих» мандал!

2. Практическая часть создание мандалы с родителями.

3. Подведение итогов

- Посмотрите, какие красивые работы у вас получились.
- Скажите, что им давалось особенно трудно при создании мандалы, что понравилось больше всего?
- Как вы себя чувствуете? Какое у вас настроение?
- Благодарю за проявленный интерес и фантазию.