Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия №7.

Методическая разработка

" Развитие эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста посредством мандала-терапии и мильт- терапии."

Выполнила:

Е.В.Шаменко,

педагог-психолог

МБОУ гимназии №7

село.Донское.2025

СОДЕРЖАНИЕ

I. ВВЕДЕНИЕ

Обоснование актуальности выбранной темы.

Объект исследования – методы и приёмы арт - терапии( мандала – терапии и мульт- терапии).

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Глава 1.Описание процесса с применением арт-терапии.( мандала-терапии)

1.1.Эмоциональный интеллект: как чувствовать персонажей и рисовать их эмоции.

1.2.Мандалотерапия, как средство снятия психоэмоционального напряжения у детей младшего школьного возраста.

1.3. «Средства выразительности при составлении композиции мандалы. Значение символов и цвета при изображении»

Глава 2.Описание процесса мульт-терапии.

2.1 «Головоломка эмоций или планета моего внутреннего «Я»

Глава 3. «Особенности терапевтической работы по развитию эмоционального интеллекта с обучающимися младшего школьного возраста.

# 3.1.Арт-терапевтическая техника "Моментальное рисование эмоций.

3.2.Арт-терапевтическая техника «9 маленьких мандал.

III. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Формулирование выводов и оценка полученных результатов.

VI. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

V. ПРИЛОЖЕНИЕ

Виды мандал.

Аннотация.

Методическая разработка по развитию эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста с применением мандала-терапии и мульт-терапии предназначена для обучающихся начальной школы, родителей обучающихся, педагогов.

Если правильно организовать мандала - терапию, то у детей совершенствуется не только познавательная деятельность, но так же совершенствуется эмоциональная сфера, а именно:

- воспитывается умение видеть, чувствовать, понимать прекрасное;

- развивается творческая активность, умение мыслить смело, свободно,

- ученик становится пытливым, эмоционально отзывчивым, наблюдательным;

- школьник учиться ориентироваться в духовных ценностях общества;

- даётся радость общения с товарищами, формируется умение сопереживать, кроме того происходит совершенствование двигательно-моторной сферы.

**Введение**

В современном мире все чаще звучит тема эмоций и чувств. Люди становятся более внимательны к себе, что не может не радовать. Это большой прогресс, так как раньше было принято закрывать в себе некоторые " неудобные" эмоции, например ,злость, гнев, страх, грусть.

Одно из наиболее популярных понятий последнего десятилетия – э**моциональный интеллект –** это навыки и способности человека распознавать эмоции, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей. Познание мира всегда эмоционально. Но и сейчас нам людям, а тем более детям бывает очень сложно разобраться со своими эмоциями, сложно понять что мы чувствуем, переживаем.

**Актуальность**

Существует множество вариантов развивать эмоциональный интеллект. Одним из таких является арт-терапия, которая включает в себя мандала-терапию и мульт- терапию.( мультфильм"Головоломка")

«Мандала – точно капля человеческой крови, живая клетка, анализируя которую, можно сказать, в каком состоянии находится здоровье ее создателя. Работая с детьми младшего школьного возраста, мы создаем свою личную мандалу, индивидуальный символ, который отражает то, чем мы являемся в данный момент. Именно поэтому во время рисования "мандал" происходит разрешение внутренних конфликтов и снятие напряжения. Мандала-терапия и мульт- терапия приобретает особую актуальность, ведь она напрямую связана с воображением, игрой – основной деятельностью в этом возрасте. С помощью путешествия в свое подсознание ребенок может справиться с различными психологическими проблемами (страхами, застенчивостью и другие), научиться общаться с другими детьми, выразить свои мысли и чувства. Ребенок неосознанно ассоциирует себя с главными персонажами истории и перенимает их жизненный опыт, дополняя, выстраивая собственную картину мира, тренируясь преодолевать жизненные ситуации. Таким образом, арт-терапия развивает эмоциональный интеллект ребенка.

**Новизна**

Предлагаемая методическая разработка ориентирована на оказание психологической помощи и поддержки детям испытывающим психоэмоциональные перегрузки в повседневной жизни. Теоретический и практический материал данной разработки поможет познакомиться с приемами восстановления психоэмоционального состояния и освоить нестандартный подход к решению проблемных ситуаций. Для детей с ОВЗ создание или рисование мандал — отличное занятие, на котором происходит: концентрация внимания, развитие моторики, цветотерапия, развитие творческих способностей, умственное и телесное расслабление. С помощью рассматривания или создания мандалы ребенок может познавать самого себя и мир вокруг. Таким образом, мандалы можно использовать для снижения уровня стресса и психоэмоционального напряжения. Если невозможно изменить ситуацию, вызвавшую стресс, можно изменить ее значимость и отношение к этой ситуации. Методическая разработка содержит практический материал для развития эмоционального интеллекта младших дошкольников с помощью разнообразных форм и методов работы с мандалотерапией и мульт- терапией. Представленный в разработке практический материал способствует формированию интереса к арт-терапии и развитию эмоциональной сферы младших школьников, формируя представлений об основных эмоциональных модальностях.

**Цель:** Развитие эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста посредством арт-терапии: развитие эмоционального интеллекта младших школьников с помощью разнообразных форм и методов работы с мандала-терапией и мульт-терапией.

**Задачи**: 1. С помощью " мандалы" провести диагностику эмоциональной сферы детей; 2. Создать условия и игровую среду для организации работы с мульт- терапией( мультфильм "Головоломка"); 3. Способствовать развитию эмоциональной сферы младших школьников , формируя представлений об основных эмоциональных модальностях (радость, горе, страх, гнев, презрение, обида, зависть, вина) посредством работы с " мандалой" и арт техникой "моментальное рисование"; 4. Обогащать словарный запас детей, в том числе и словами, обозначающими эмоции и чувства, расширяющие возможности для выражения собственных чувств и описания чувств другого; 5. Способствовать формированию интереса к мульт-терапии; 6. Повысить родительскую компетенцию в вопросах развития эмоционального интеллекта детей младшего школьного возраста.

**Практическая значимость** методической разработки состоит в том, что представленный практический материал можно использовать педагогами для проведения образовательной деятельности с детьми с целью развития эмоциональной сферы младших школьников и с целью разнообразить педагогический процесс.

Методическая разработка адресована педагогам психологам, классным руководителям младших школьников образовательных организаций.

# 1.1.Эмоциональный интеллект: как чувствовать персонажей и рисовать их эмоции.

Если рассматривать работы художника, то эмоциональный интеллект — такое же средство работы, как холст или стилус. Потому что один из признаков предмета искусства — его способность вызвать эмоцию у зрителя. Из-за этого так важны умения говорить с окружающими на языке чувств и эмоций.

Например: Одну и ту же бутылку с зельем можно изобразить как яд, а можно — как целительный настой. Нарисованная локация может сразу настроить либо на суровый дух сражения или беззаботное выращивание цветов. Но больше всего эмоциональный интеллект нужен там, где речь идет о персонажах. В своей практике наблюдая за тем, как обучающиеся изображают какой либо персонаж

 можно понять какие эмоции они испытывают. Изображая персонаж обучающийся создает его таким, какие переживания у него преобладают. Изображение становится «своим». В работу вкладывается эмоциональный настрой в концентрированном виде.

Выделив детали или персонажей в рисунке, мы ставим не только визуальные, но и эмоциональные акценты. Например, с помощью соотношения размеров персонажа и окружающих объектов можно показать неуверенность «маленького человека» в большом мире. Безмятежные солнечные лучики и темный коридор вызывают совсем разные ощущения. Играя со светом и тенью, можно добиться нужного настроя, передав тревогу или надежду.

Использование природных явлений — классика в передаче эмоционального настроя. Ураган или погожий денек часто отражают внутреннее состояние персонажа.

Художники например часто признаются, что рисуя ту или иную эмоцию, они вспоминают, как сами переживали ее. Каждому есть, что вспомнить, чтобы найти нужный референс внутри себя.

Для развития эмоционального интеллекта есть простые упражнения, которые требуют времени и регулярности. К счастью, они не только полезны, но и интересны.

**1.2.Мандалотерапия, как средство снятия психоэмоционального напряжения у детей младшего школьного возраста.**

Главным условием в работе с детьми младшего школьного возраста считаю необходимо настроиться на работу, обрести душевное равновесие, «погрузиться» в свои внутренние переживания. Лучше всего для этого использовать техники релаксации.

Показать ребенку в самом начале весь набор мандал, чтобы он сам мог выбрать понравившуюся ему;

Можно включать фоновую музыку;

Не перегружать психику – на одном занятии предлагать ребенку работу лишь с одной мандалой;

Инструменты для работы, чем рисовать или выкладывать мандалу, ребенок должен выбрать сам;

После создания мандалы нужно обязательно бережно расспросить ребенка о его переживаниях и чувствах.

«Сейчас мы с тобой отправимся в сказочное путешествие. Сядь или ляг поудобнее, закрой глазки, сделай глубокий вдох-выдох. А теперь представь, что ты оказался в волшебной стране. Это твое любимое место, ты здесь самый главный. Снова сделай глубокий вдох, выдох, расслабься еще больше.

Оставаясь с закрытыми глазами, «оглядись» по сторонам. Постарайся запомнить то, что видишь. Внимательно рассмотри картинки, цвета, которые тебя окружают.

Как только будешь готов, медленно открой глазки. Давай попробуем нарисовать все, что ты увидел, в этом круге».

Такая работа очень полезна для развития межполушарных связей, совершенствования навыка высказывать свои мысли, трансформировать чувственные образы в вербальные.

**На что следует обратить внимание на рисунке?**

Центр – непосредственно то, что является ядром личности – «я» автора. (Два центра встречаются в работах людей с патологиями развития личности.) Незаполненный пустой центр говорит о готовности к переменам. Часто вся мандала является центром: ребенок использует в своей работе сам круг – делает из него мордочку животного или солнышко. Или внушительная фигура в центре занимает большую часть пространства круга. И то, и другое говорит об устойчивой жизненной позиции и самостоятельности, зрелости личности на данном возрастном этапе.

Внешние границы круга – осознание своих психологических границ в процессе взаимодействия с другими, защита своего личностного пространства. Слишком плотная оболочка может указывать на защиту своих границ, тревожность. Разрывы, тонкая, пунктирная линия границы – внутренний конфликт. Для гиперактивных детей характерен выход за границы круга. Благоприятный признак – граница обведена цветной линией. Отсутствие границ – ребенок испытывает внутреннее беспокойство.

Линии, связывающие центр с внешними границами, говорят о способности ставить цели и достигать их, о хорошей воле.

Пустоты, большие незакрашенные (невыложенные) участки – о желании скрыть или подавить свои чувства.

Симметрия внутри круга говорит о внутренней гармонии с самим собой.

Ассиметрия может означать процесс психологических изменений или невротический внутренний конфликт .

**Правила работы педагога с детьми при использовании мандал-раскрасок:**

• Разрисовывание мандалы должно приносить радость. Главное правило: ребенок должен работать без принуждения.

• Ребенку предлагается несколько мандал на выбор (то, что ему ближе по настроению).

• Ребенок самостоятельно выбирает материалы для работы и цветовую гамму.

• На одном занятии ребенку предлагается только одна мандала.

• Во время занятия практикуется использование музыкального сопровождения, которое придает необходимый настрой и позволяет ребенку глубже погрузиться в мир своих переживаний и новых ощущений. Характер музыкального произведения должен соответствовать проводимому занятию — спокойная и умиротворяющая музыка.

• Взрослый не вмешивается в работу ребенка, без его согласия.

• Педагог-психолог следит за состоянием напряжения/расслабленности в процессе работы.

• Не высказываются оценочные комментарии по поводу работы.

• После работы ребенку предлагается дать название мандале, которую он изобразил, проводиться беседа по поводу работы, анализ его деятельности (допускаются корректные наводящие вопросы).

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!**

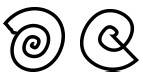
**1.3.**  **«Средства выразительности при составлении композиции мандалы. Значение символов и цвета при изображении»**

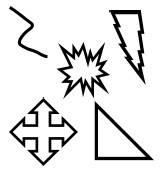
Для того чтобы процесс творчества был более осознанным, существуют значения символов и фигур, применяемых в рисовании мандал.

**Фигуры и символы:**

**Круги** – энергия инь, женская, гармония, целостность, цикл, цель, место сборки, символ денег, монет, проявитель правдивости помыслов и чувств.

**Спираль** – символ движения. Спираль, уходящая в центр, – движение втягивающее, впитывающее, подобно водовороту. Спираль, разворачивающаяся во внешний мир, – движение из центра в стороны, что-то раскрывается, освобождается, набирает обороты. Знак постоянно движущейся энергии, приход-уход и снова приход.

 **Ракушки** – символ втягивания в себя, закупоривания, закрытия, укрытия тайны, хранилище.

**Стрелы, шипы, треугольники, любые острые углы, зигзаги, молнии** – мужские символы, энергия ян, активная, агрессивная, защитная и нападающая. Разрубает, указывает цель, протыкает, пугает, возбуждает, раздражает, прокладывает путь.

i_011**Глаза, овалы** – символ божественного ока или всевидящего глаза, который наблюдает, охраняет, следит за порядком. Функция защиты, порядка, испуга, успокоения, заботы, опеки. Потребность в охране, защите, внимании, безопасности или строгости и наказании.

i_012**Квадраты, многоугольники, ромбы** – символ фундамента, прочного, основательного, статичного, зафиксированного. Закон, правда, косность, опора, системность.

**Цветы, узоры, плавные линии** – иньская энергия. Символ покоя, плавности, текучести, нежности, медлительности, красоты, тяги к прекрасному.

**Капельки** – это живительная влага, возрождающая жизнь, жизнь капает и сливается в ручьи долгожданной, целительной энергии. Капельки идут в центр – поток энергии стекается из окружения в центр мандалы. Капельки направлены вовне – из мандалы или из вашей жизни растекается поток к людям.

**Многолучевые звезды, крылья** – символ постоянного оберега ангелами -хранителями. На вашем пути всегда есть помощь высших сил, удачи, и судьбы. Путеводная звезда всегда светит вам.

**Значение цвета:**

**Красный цвет** в мандале указывает на наличие целебного, животворного потенциала, который выступает на поверхность из глубины психики. Он отвечает за силу эмоциональных и духовных поисков, за стремление выжить, за волю к трансформации. Красная огненная корона во круг большинства традиционных малдал означает сжигание всего темного и невежественного, фальшивых представлений и ошибочных самооценок. Бросающееся в глаза отсутствие красного цвета в мандале, наоборот, может свидетельствовать о пассивности или недостатке воли и сил для самореализации.

**Оранжевый цвет** является смягченной формой проэнергии красного цвета, другими словами, символизирует "границу огня". Оранжевый цвет отвечает за чувство идентичности и положительного самоутверждения.

**Жёлтый цвет** символизирует способность нашего духа видеть, воспринимать и понимать. В изображении индейского лечебного колеса желтый цвет ориентирован на восток и символизирует свет прозрения. В мандале желтый цвет ассоциируется с активным мужским началом. Его появление в мандале свидетельствует о развитии индивидуальности и независимости и считается признаком начала новой жизни, полной радостных ожиданий и надежд. Заметное отсутствие жёлтого цвета в мандале говорит о поляризации света и темноты и может указывать на вытеснение "тени".

**Фиолетовый цвет** (а также его тёмно-сиреневые оттенки) считается королевским цветом, объединяющим в себе мужское и женское начала и символизирующим мистическое слияние объекта и субъекта.

В символике мандалы фиолетовый цвет означает энергию (красное), проявляющуюся на духовном уровне (голубое).

**Фиолетовый цвет** означает стремление наладить "магические" связи с самим собой и с окружающим миром. При склонности к экстремальным ситуациям фиолетовый цвет может означать чрезмерный индивидуализм, эгоцентрическое поведение и поступки, а гипертрофированная образность может нарушить связь с реальным миром.

**Голубой** цвет является символом бесконечности, глубины океана и высоты безоблачного неба. Он занимает важное место в религиозной символике и соотносится с местом жительства богов. В христианстве голубой цвет считается символом женского начала и прообразом материнства. В мандале голубой цвет соответственно символизирует чувство материнства, беззаветной любви и сострадания.

**Тёмные оттенки голубого** могут свидетельствовать о наличии элементов тирании в материнском чувстве, как это, например, символически отображено в чёрно-голубом одеянии индийской богини Кали. Первородный хаос, возникающий при этом в ассоциациях, заключает в себе начало и конец сознания.

**Синий цвет** ассоциируется с цветом темного ночного неба, бушующего моря, с отображением фаз внутренней темноты. В мандалах синий цвет соответствует интуиции и мудрости, способности взглянуть на бесконечную реальность через видимые формы, через цикл, включающий в себя начало и конец, смерть и возрождение.

**Зелёный цвет** отвечает за созидательные и целительные силы в человеке, за его стремление обновить себя. В упоминавшемся уже лечебном колесе зелёный цвет ориентирован на юг и символизирует мудрую способность воспринимать других людей, защищать их и помогать им.

В этой связи зелёный цвет очень часто проявляется в мандале людей, чья профессия связана с оказанием помощи людям или их лечением. Кроме того, зелёный цвет является символом целостности, так как объединяет в себе жёлтый и голубой цвета, т.е. мужское и женское начала.

Одной из разновидностей голубого цвета является **бирюзовый,** получивший свое название от бирюзы - драгоценного камня, который, как считается, обладает целебными свойствами и защищает своего хозяина. Комбинация зелёного и голубого цветов рождает чувство ответственности, стремление самому решать собственные проблемы, а также способность духа к самоисцелению. Бирюзовый цвет довольно часто встречается в традиционных мандалах.

**Чёрный цвет**, т.е. в принципе отсутствие цвета, ассоциируется с темнотой, тайной, со всем отрицательным, со смертью и с пустотой. Чёрный цвет означает темноту, из которой появляется жизнь и сознание и в которую они со временем возвращаются, - живой хаос любого начала, символ бессознательного и потери сознания.

Чёрный цвет может означать также и "психологическую смерть", что отчасти проявляется и в тёмно-голубом цвете, тёмную ночь.

**Серый цвет** - это нейтральный цвет, состоящий из черного и белого. Он может рассматриваться как выражение равновесного состояния противоположностей.

Если в целом цвет является выражением эмоций, то серый цвет, так сказать, состояние не-цвета, может быть признаком недостатка чувств, а иногда и депрессивного состояния.

духа, предшествующую милости нового познания. В алхимических процессах чёрный цвет соответствует фазе глубоких изменений, когда важные превращения происходят незаметно.

Чёрный цвет в мандале может указывать на чувство депрессии, потери или печали. Он может быть также свидетельством интеграции нашей "темной" стороны в самосознание.

**Белый** – **цвет** универсальный, может показывать как чистоту и тишину внутреннего мира, так и пустоту, одиночество, холод, страх и замерзание души человеческой.

В противоположность чёрному цвету белый цвет символизирует свет, человеческое сознание, чистоту, что-то нематериальное и духовное. Если в мандале присутствует слишком много белого цвета, то это может свидетельствовать, с одной стороны, о духовной ясности, о готовности к изменениям, к трансперсональным изменениям психики, а с другой - о недостатке энергии, удалении от восприятия и потребностей тела, об угрозе завышенной самооценки, о сильных, но скрытых эмоциях.

**Цвета**, корреспондирующие с семью чакрами, **соответствуют** **семи цветам радуги**. Если все они спонтанно проявляются в мандале, то это свидетельствует о наличии "ощущения радуги".

Дождь, как оплодотворяющий элемент, и дуга, как олицетворение связи между отдельными частями, являются символом магического духовного возрождения.

**2.1«Все эмоции нужны, все эмоции важны»: как «Головоломка» изменила подход к психотерапии**.

«Головоломку» смотрели почти все. В первой части проекта поведение одиннадцатилетней Райли определяли Радость, Печаль, Страх, Гнев и Брезгливость. Спустя два года к ним добавились подростковые эмоции — Тревожность, Зависть, Стыд и Хандра.

Перечисленные персонажи, которые борются за свое место у «панели управления» в голове школьницы, помогают зрителям разных возрастов визуализировать, как устроена работа мозга. И это выручает педагогов, психологов и родителей: говорить с подростками о взрослении становится проще, появляется простой и понятый язык для описания происходящих процессов. И не просто так — над мультфильмом работали специалисты, которые ставили перед собой как раз такую цель.

Тревожность стала важным персонажем — нужно было показать детям, что это обычная человеческая реакция. Тревожность отличается от страха (который появился в первой части мультфильма): она не связана с непосредственной опасностью, но дает поле для фантазий о том, что может пойти не так в будущем. И это важное чувство, объясняет , потому что позволяет разуму сфокусироваться на угрозах — некоторые из них не сбудутся, но на другие стоит обратить внимание.

Скука тоже обязательно должна была стать частью мультфильма. «Эта эмоция полезна, потому что подсказывает вам, когда следует заняться чем‑то другим. Она демонстрирует, что для вас действительно важнно.

Все «неприятные» эмоции рассматриваются в «Головоломке» как стандартные настройки — они все значимы, ни одна из них не плохая и не лишняя.

Эмоции из «Головоломки» рисуют на уроках ИЗО и добавляют в планы уроков..

В работе с младшими школьниками можно использовать разные стратегии, которые помогли бы им выражать свои чувства — рисование, игры, цветовые ассоциации.

Мультфильм про Райли полезен не только сверстникам главной героини, но и родителям. «Головоломка» помогает «внедриться в голову ребенка и понять происходящее — что и почему он чувствует, чем руководствуется, когда совершает то или иное действие».

«Детям мультик помогает в формировании эмоционального интеллекта».

Главная и самая интересная мысль: все чувства и эмоции дружат внутри нас, действуют сообща, главное — это разобраться, что именно они нам говорят и пытаются донести.

«При работе с детьми мы часто на основе этого мультика разбираем каждую эмоцию и чувство.

Можно в момент просмотра останавливаться и задавать вопросы: „Как думаешь, почему она так поступила? „Почему так подумала?“ „Почему испытала именно эту эмоцию?“ Ответы помогут вам понять не только как мыслит и что чувствует ваш ребенок на данный момент, но и какие эмоции стоит разобрать с ним подробнее и помочь ему с ними взаимодействовать».

«Головоломка» помогает вести терапевтические беседы, которые усиливают одно из посланий картины — нужно принимать наши личности со всеми их оттенками и тенями.

# 3.1.Арт-терапевтическая техника "Моментальное рисование эмоций"

|  |
| --- |
| В современном мире всё чаще звучит тема эмоций и чувств. Люди становятся более внимательны к себе, что не может не радовать.  Это большой прогресс, так как раньше было принято закрывать в себе некоторые "неудобные" эмоции, например, злость, гнев, страх, грусть и т.д.  Но и сейчас люди не всегда могут разобраться со своими эмоциями, им сложно понять что они чувствуют, и не всегда они умеют выражать эмоции.  Чтобы лучше понять свои эмоциональные проявления, предлагаю сделать очень быструю и простую технику "Моментальное рисование эмоций".  Что понадобиться для выполнения техники?  Вам понадобиться 5 листов А5 и любые цветные художественные материалы: карандаши, краски, мелки.  Как выполнять технику?  Нарисуйте эмоции в виде линий. На каждый рисунок даётся по 5 секунд. Как только рисунок сделан, переходите к следующему.  Эмоции: 1.Грусть 2.Радость 3.Злость 4.Удивление 5. Страх  Анализ рисунков  Вопросы к каждому рисунку: Как эмоция проявляется в вашей жизни? На что похожа линия-эмоция? Для чего нужна эта эмоция? Есть ли у неё особая функция?  После того, как вы ответите на вопросы (желательно письменно, так как это более эффективно), выберите любую линию, которую вам хотелось бы "увеличить". Сделайте новый рисунок на листе А3 или А4, не ограничивая себя во времени. Здесь уже нет ограничения, можно рисовать эту эмоцию в любом виде.  Посмотрите на рисунок: Что чувствуется? Изменилось ли восприятие эмоции? Как этот рисунок связан с реальной жизнью?  После проделанной работы рекомендуется обратиться к свободному письму. Пишите всё, что приходит в голову, не думая о правилах. Разрешите себе выносить на бумагу всё, что хочется.  Эту технику можно выполнять в парах, тройках и т.д., тогда у каждого будет свой комплект рисунков, которые нужно подписать сзади. Можно попытаться угадать соответствие рисунков эмоциям, а затем сравнить рисунки, понять, что в них общее, какие есть различия. |

**3.2.Арт-терапевтическая техника «9 маленьких мандал»** Цель: коррекция алексетимии, работа с чувствами и эмоциями.

Алгоритм работы:

1. Участнику упражнения предлагается 9 маленьких окружностей диаметром с чайный бокал и одна большая окружность размером в поперечнике с формат А2.

2. Психолог предлагает в очерёдности закрашивать маленькие кругимандалы отталкиваясь от названия эмоций и чувств, например: 1 круг – “грусть”, 2 круг – “удивление”, 3 круг – “страх”, 4 круг – “одиночество” и т. д. – в завершение, стараться предлагоать к закрашиванию позитивные эмоции.

Набор эмоций для закрашивания мандал подбирается психологом индивидуально по актуальной ситуации подростка. 3. Далее можно проговорить то, когда он испытывал ту или иную эмоцию, где в теле он ощущал её и т. д.

4. Затем берётся большой круг – мандала и на нём психолог просит разместить маленькие мандалы, так как бы ему хотелось. Мандалы приклеиваются, создавая композицию на большом круге. Варианты могут быть самыми различными, но ребёнку мы говорим, “что любая композиция хороша, мы будем работать с любой мандалой”.

Вывод: Эта техника очень полезна в работе с эмоциями и телом. Если её повторять в начале и в завершении, очень наглядно можно увидеть изменении в энергетике эмоций.

**III**. **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Искусство мандалы не забыто. Напротив, сегодня оно переживает новый этап развития. На мой взгляд процесс создания или разукрашивания цикличного рисунка мандалы находят выход глубинные эмоции человека.

Если в процессе разукрашивания мандалы вы почувствовали сильные эмоции, акцентируйте на этом внимание и выделите более ярким цветом ту часть, которая вызвала у вас эти чувства. Так вы построите свою персональную «психологическую диаграмму», подобно доктору Юнгу.

Регулярная работа с мандалами приведет к тому, что вы будете находиться в гармонии с окружающим миром. Концентрация на процессе рисования мандальных узоров позволяет сосредоточиться и создает почву для разрешения внутренних конфликтов. Вследствие этого состояние человека значительно изменяется.

Важно не просто нарисовать мандалу и забыть о ней. Повесьте готовое изображение на видное место, чтобы почаще смотреть на него. Изучайте свой рисунок, вспоминая, о чем вы думали в тот или иной этап его создания. Это закрепит благоприятный результат работы.

Если у вас нет склонностей к рисованию, но вы хотите испытать чудодейственное влияние мандалы на себе, есть множество способов, не подразумевающих использование карандаша и бумаги. Так вы можете создавать прекрасные мандалы - мозаики, коллажи и скульптуры из природных материалов (камней, шишек, семян и т.д.), лепить узоры из полимерной глины… Прелесть этого искусства в том, что оно охватывает все сферы природного проявления, как в духовном, так и в физическом смысле.

Входе исследовательской работы я увидела, что мандалы можно встретить в самых неожиданных местах, оказывая влияние на наше психику и радуя глаз своим замысловатым великолепием. Взгляните на оформление свода Пензенского драмтеатра внутри зала и вы увидите великолепие многоуровневой роскошной дворцовой люстры - везде читается круговой цикличный узор. Он притягивает внимание и дарит чувство эстетической полноты, успокаивает нервы и поднимает настроение.

Проведя сравнительный анализ по выявлению уровня тревожности младших школьников до рисования мандал и после я пришла к выводу, что выражение своего чувственного опыта в круговых рисунках помогает ученикам снять напряжение и расслабится. Таким образом, происходит психоэмоциональная разгрузка, я увидела, что учащиеся становятся спокойными и уравновешенными, они начинают радоваться элементарным вещам.

Я уверена, что всем, кому нужна таблетка для души, первым делом нужно скорректировать свое состояние этим упражнением – раскрашиванием рисунка в круге.

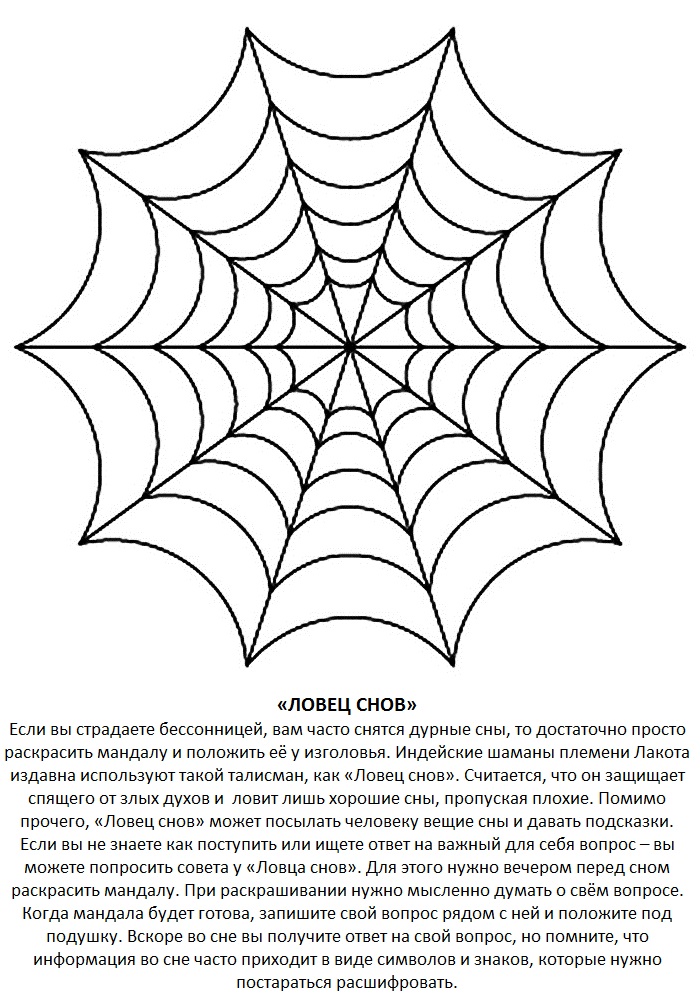
Рисунок 1****

Рисунок 2

****

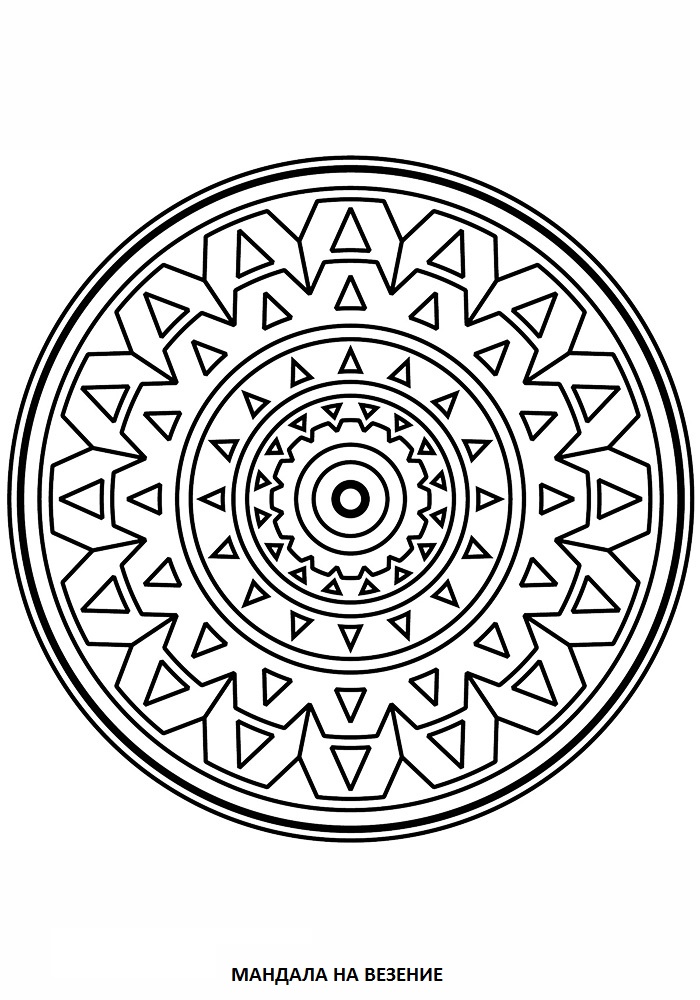
Рисунок 3****

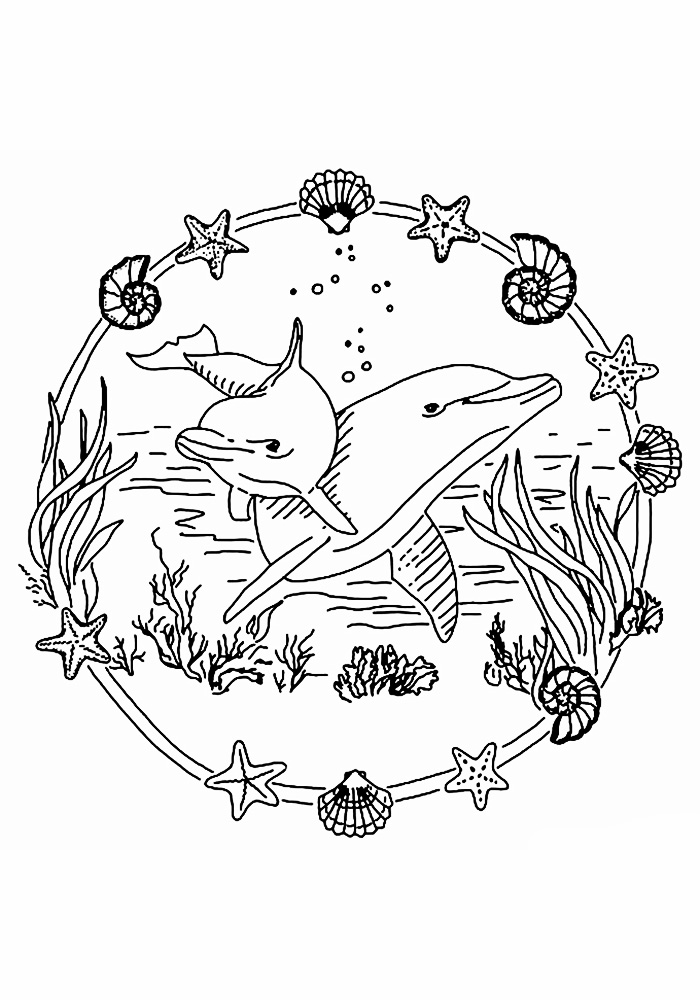
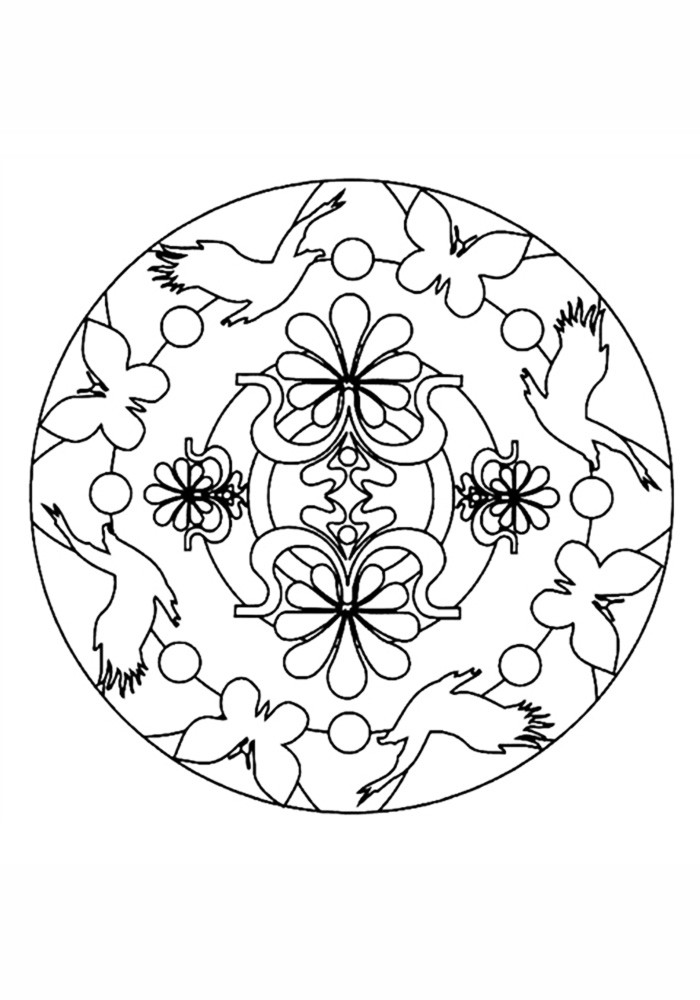
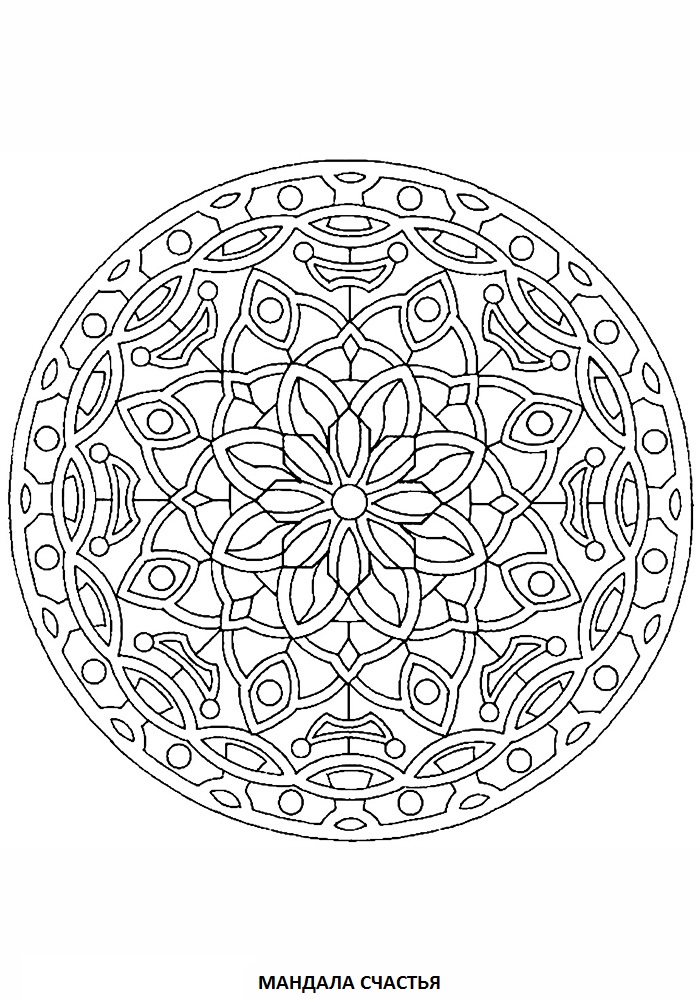
Рисунок 4****

Рисунок 5****Рисунок 6****

**VI. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ**

https://psy.su/feed/4178/

http://jurav.ru/index.php/deyatelnost/novosti/471-seminar-praktikum?template=accessibility

https://daily.afisha.ru/relationship/27855-vse-emocii-nuzhny-vse-emocii-vazhny-kak-golovolomka-izmenila-podhod-k-psihoterapii/

https://www.b17.ru/article/arttherapypolyakova/

Сайт психолога - консультанта, психотерапевта Виктора Ляшенко. Статья «О мандалах»

Вилата Вознесенская. Женские мандалы. Магические круги на все случаи жизни. © ООО «Издательство АСТ»

Мандала. Форма и значение цветов. © Кларисса Рай

<http://mob.rgo-sib.ru/book/articles/42.htm> - «Мандалы древних религий, стран и народов»

<http://lubomydr.ucoz.ru/publ/vidy_mandaly/1-1-0-157> - «Виды мандал»

<http://smart-paradox.metdioz.ru/publ/32-1-0-310> - «Символика в мандалах»

<https://ru.wikipedia> – определение слова «мандала»

<http://www.yugzone.ru/articles/mandala.htm> - Мандала - способ развития памяти. Статья по теме: «Раскрашивание мандал»