Александрова Нюргуяна Васильевна, педагог-психолог МБОУ ЦПМСС

Аннотация. Работа посвящена использованию метода «Мандала» в психолого-педагогическом сопровождении детей и подростков. В настоящее время многие специалисты в области психотерапии и психологии изучают феномен мандалы. Рисуя или раскрашивая мандалу, человек изображает гармоничную структуру, а потому его мысли упорядочиваются, настроение повышается, что непременно приводит к релаксации, гармонизации внутреннего эмоционального состояния.

Ключевые слова: арт-терапия, мандала, гармонизация, эмоциональное состояние, групповая работа.

Сталкиваясь с разными трудностями, подростки реагируют привычным для них формами защиты, чувствуя себя слабым и незащищенным. Негативные эмоции несут в себе деструктивную функцию, которая может изменить отношение школьника к учебной деятельности, к семье влияя на его поведение и на его общем психическом и соматическом состоянии.

Арт-терапия предполагает создание безопасных условий, способствующих самовыражению и спонтанной активности, вызывает новые способы активности и помогает их закрепить.

Используемые в настоящее время в разных странах формы и методы арт-терапевтической работы с детьми весьма разнообразны. Основы для создания первых техник арт-терапевтической работы с детьми на Западе были заложены такими авторами, как В. Ловенфельд (Lowenfeld, 1939, 1947), Е. Кейн (Cane, 1951). Эти авторы

рассматривают изобразительную деятельность ребенка в неразрывной связи с развитием его познавательной и эмоциональной сфер и видят в ней богатый потенциал для гармонизации его психики. Классическими работами в области детской арт-терапии стали публикации Э. Крамер «Арт-терапия в сообществе детей», «Арт-терапия с детьми» и «Детство и арт-терапия» (Kramer, 1958, 1971, 1979).

Одним из интересных проективных методов арт-терапии является создание композиций – мандал. Слово «мандала» имеет санскритское происхождение и означает «магический круг». Круг является символом планеты Земля, первичный символ единства и бесконечности.

Мандалы – это есть способ объединения того, что было разобщено в единое целое. Для подростка мандала – это не столько незаконченный художественный объект, а сколько способ обобщения и упорядочивания себя, своего внутреннего мира. Творческая работа с мандалой привносит энергию во внутренний мир ребенка и подростка для восстановления равновесия и спокойствия, чтобы он чувствовал себя таким же “круглым”, гармоничным и цельным, как мандала.

Благодаря своей уникальной форме мандала является идеальной моделью для медитации, которая помогает расслабиться и подходит как для тех людей, которые раньше не медитировали, так и для тех, кто страдает от стресса, напряжений и неспособности концентрироваться. Во время рисования устанавливается контакт с внутренним “Я”, с интуицией и чувствами – будь то позитивные или негативные чувства, – которые могут нахлынуть на ребенка во время творческого процесса.

Цель программы: гармонизация внутреннего эмоционального состояния ребенка.

Задачи:

1) снять внутреннее напряжение, релаксация;

2) развивать коммуникативные умения и рефлексивные навыки;

3) развивать творческое самовыражение.

Форма занятий: групповая

Продолжительность мероприятий: 5 акад. часа

Периодичность: во время Летнего тренингового лагеря

План занятия:

1.Приветствие (игра - разминка)

2. Основная часть (игры, упражнения, мини – лекция, рисование);

3.Завершение (рефлексия).

Ожидаемые результаты: готовность ребенка к конструктивному общению.

Контроль и оценка работы: методика «Какой Я?» (модификация О.С. Богдановой)

Материалы для занятия: карандаши, мелки, фломастеры, бумаги А4, клеи, ножницы по количеству ребенка.

Программа имеет коррекционно - развивающее направление, состоит из трех этапов: 1) первичная диагностика; 2) коррекционно-развивающая работа; 3) итоговая диагностика. Программа адресована детям от 9 лет.

Таким образом, исчезает напряжение, ребенок успокаивается, улучшается состояние его внутреннего мира. Нестандартность процесса приводит детей к собственным маленьким открытиям. Положительные эмоции способствуют гармоничному развитию ребенка.

1 этап первичная диагностика

Перед занятиями проведена беседа и первичная диагностика. Всего охвачено 70 детей (100%). Цель: диагностика актуального состояния и самооценки ребенка.

По итогам опроса результаты следующие:

Из 70 детей прошедших программу 23 ребенка (33%) ответили себя - умными, добрыми, честными, хорошими, вежливыми.

Высокие показатели по шкалам – умелый, послушный 12 (17%) детей;

«ИНОГДА» - 16 (23%) внимательный, вежливый, послушный;

«НЕ ЗНАЮ» - 19 (27%) детей ответили трудолюбивый, аккуратный, умный, умелый.

2 этап коррекционно-развивающее направление

Структура занятия по теме: «Дружба»

Цель занятия: сплочение детей и снятие эмоционального напряжения».

Упражнение «Ритм». Предлагаю вам придумать для себя название игрушки. «Я юла, а ты … Дети по кругу выбирают для себя название игрушки. «Представьте, что вы все спите, утром прихожу я и начинаю вас будить с помощью хлопка». «Я юла проснись …» (хлопки) и так и до тех пор пока не разбудим всех игрушек.

Упражнение «Передача чувств».

Все стоят затылком друг другу. Последний участник поворачивает предпоследнего и передает ему мимикой какое-либо чувство (радость, гнев, печаль, удивление и т. п.). Второй человек должен передать это же чувство. У первого спрашивают, какое чувство он получил, и сравнивают, с тем, какое чувство было послано вначале. Вопросы для обсуждения:

Легко ли было передать? Узнавать? Почему? Какие чувства эмоции были сложны для воспроизведения?

Какое чувство было сложнее было показать?

Тема для арт-терапии «Цветочная поляна» (музыкальное сопровождение). Каждому участнику предлагается занять удобное положение. На столе лежат листочки А 4 с изображением круга, карандаши, фломастеры, мелки. Инструкция: «Нарисуйте свою семью в виде цветочков».

Рефлексия. После рисования дети рассказывают, что они нарисовали, о своих чувствах, переживаниях. Дети делятся своими впечатлениями, полученными в ходе всего занятия.

Ожидаемый результат занятия: на занятиях дети учатся рассказывать о себе, семье, слушать друг друга. Сплочения группы.

3 этап итоговая диагностика

По окончании занятий проведена итоговая диагностика детей. Всего диагностикой охвачено 70 (100%) детей.

Результаты по итоговой диагностики:

Ответили «ДА» - самые высокие показатели - умный, добрый, честный, хороший, вежливый -33 (47%) ребенка.

«НЕТ» - умелый, добрый, послушный 8(11%) детей;

«ИНОГДА» - 16 (23%) внимательный, вежливый, послушный;

«НЕ ЗНАЮ» - 13(19%)детей ответили трудолюбивый, аккуратный, умный, умелый.

Выводы: по итогам проделанной работы наблюдается положительная динамика работы. На занятиях дети научились выражать свои внутренние эмоции, слушать друг друга, адекватно оценивать свои индивидуальные качества, способности, повысились уверенность и самооценка.

Список литературы:

1) Аметова Л.А. "Формирование арт-терапевтической культуры младших школьников. Сам себе арт-терапевт". М., 2003

2) Берн Э. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы. – В кн.: Игры, в которые играют люди. – СПб.: Лениздат, 2004

3) Выготский Л.С. Психология искусства. М., 1965.

4) Зеньковский В.В. «Психология детства» – М., 2000

5) Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. "Путь к волшебству, Теория и практика арт-терапии". СПб.: Златоуст, 2005.

6) Копытин А.И. Арт-терапия детей и подростков. – М.: «Когито-Центр», 2010.

7) Короткова Л.Д. "Арт-терапия для дошкольников и младшего школьного возраста". СПб.: Речь -2001.

8) Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. – СПб.: Речь, 2008.

9) Оклендер В. Окна в мир ребенка. Руководство по детской психотерапии. – М.: «Класс», 2005.

10) Осорина М.В. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых. СПб, 2007.