



## *Мандалотерапия как средство снятия психоэмоционального напряжения у детей с ОВЗ*

**Мандалотерапия** – одно из направлений арт-терапии. На мой взгляд, это естественный и радостный способ улучшения эмоционального состояния, снятия напряжения, выражения чувств детей с ограниченными возможностями здоровья.

Слово «мандала» в переводе с санскрита означает «круг», «диск».

Это символическое круглое изображение, которое представляет собой как мир вне нас, который мы можем видеть (круг), так и невидимый мир (центр), который сокрыт внутри нас.



### **Тайна мандалы**

Открыл тайну мандалы австрийский психолог **Карл Юнг**.

"Мандала – это проекция комплексов человека, орудие, помогающее нам это проекция комплексов человека, орудие, помогающее нам найти свою сущность, освободить заблокированную энергию, очиститься от ментального мусора: чувства вины, страха, депрессии и даже физической боли".

### **Применение данного метода помогает в решении следующих задач:**

- диагностика и коррекция эмоциональной сферы школьника;
- снятие внутреннего напряжения и тревожности, релаксация;
- изучение взаимоотношений в подгруппе;
- гармонизация внутреннего состояния и нахождение внутреннего ресурса;
- развитие творческих способностей;
- активизация бессознательного;
- развитие коммуникативных навыков;
- развитие мелкой моторики рук;
- развитие высших психических процессов; внимания, мышления, восприятия.

### **Виды мандалотерапии:**

- ❖ Раскрашивание готовых мандал;
- ❖ Рисование и создание собственных мандал.

### ***Раскрашивание готовых мандал***

Секрет метода заключается в том, что при раскрашивании ребенок физически расслабляется, заметно как его дыхание становится более глубоким и спокойным, раскрашивание замысловатых фигур имеет медитативный эффект.



Раскрашивая мандалу, ребенок внутренне успокаивается, сосредотачивается и «заряжается» положительной энергией. Для детей здесь присутствует полная свобода творчества и самовыражения. Однообразные действия рук успокаивают и требуют концентрации внимания, тем самым снимают внутреннее напряжение. Наблюдая за детьми, я заметила, что на занятие дети уходят от своих переживаний, эмоционального отвержения, чувства одиночества, страхов и тревожности

В этот момент высвобождается психологическая энергия, которую ранее ребенок тратил на неэффективное поведение и напряжение. Ребенок начинает чувствовать себя спокойно, расслабляется. *Это и есть способ релаксации и расслабления.*



Создание ребенком продуктов своей деятельности облегчает процесс коммуникации, установления отношений со значимыми взрослыми и сверстниками на разных этапах развития личности.

### ***Рисование и создание собственных мандал***

Мне нравится, что в применении данного метода совершенно не важно, умеет ли ребенок рисовать, лепить, моделировать, работать с карандашом, красками. Ведь целью будет не создание шедевра, а та внутренняя работа, что позволит душе выйти из состояния ограничений, критики, запретов, увидеть себя и мир заново. Дети увлекаются процессом рисования мандалы, искренне выплескивая на чистый белый лист то, что их волнует в данный момент (бессознательное).



Создание собственных мандал из сыпучих, природных и других материалов развивает творческие способности, детскую фантазию, мелкую моторику рук. *Я предлагаю детям создавать мандалы на выбор: в тарелках с бортиками или на подносах разного диаметра, оставляя за ребятами право выбора материалов для творчества.*

В результате творческой деятельности создается атмосфера эмоциональной теплоты, происходит понимание себя и своего внутреннего мира.

*Подготовила:  
учитель начальных классов  
Юдина Ляйсан Талгатовна*