**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНИКИ ИЗОТЕРАПИИ «МАНДАЛАТЕРАПИЯ» ПРИ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Пан Елена Анатольевна, г. Череповец, МАОУ ДО «Центр детского творчества и методического обеспечения», педагог дополнительного образования

**Аннотация:** В статье представлен опыт использования техники изотерапии – «мандалотерапия» в образовательном процессе детей с ограниченными возможностями здоровья, направленнной на развитие мелкой моторики рук, усидчивости, аккуратности, логического мышления, чувства ритма и гармонии.

**Ключевые слова:** дети с ограниченными возможностями здоровья; техника изотерапии -«мандалотерапия»

Основой коррекционно-воспитательной работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в объединениях дополнительного образования являются наглядные и практические методы. Дети с ОВЗ могут иметь отставание не только в области речи, а и в развитии восприятия и деятельности. Нарушения психического развития и умственной отсталости носят системный характер. Последствия раннего органического поражения центральной нервной системы отражены более всего в моторно-двигательном развитии детей. Особенно это заметно в развитии как общей, так и мелкой артикуляционной моторики. Дети, как правило, страдают моторной неловкостью, недостаточной координацией движений, плохой переключаемостью от одного движения к другому. Для образования двигательных движений, необходимо формирование серии движений, что происходит медленно и с большим трудом. У детей с интеллектуальной недостаточностью наблюдается нарушение координации движений обеих рук и зрительно-двигательной координации, страдает двигательная память.

Один из инструментов для оздоровления и исцеления психики, улучшения эмоционального состояния, снятия напряжения, выражения чувств, развития творчества, художественного и духовного самовыражения ребенка является технология арт-терапии: изотерапия.

Использование данного метода позволяет создать новые нейронные связи, тем самым налаживает и формирует процесс работы мозга ребенка. В ходе деятельности информация поступает в правое полушарие и перерабатывается, а затем передается в мозолистое тело, которое связывает два полушария головного мозга между собой. Далее информация поступает в левое полушарие, где происходит анализ и синтез. В результате чего формируются новые нейронные связи.

В своей педагогической практике при работе с детьми с ОВЗ на учебных занятиях используется технология изотерапии - мандалатерапию.

Мандала (в переводе с санскрита «круг») – инструмент буддийской школы духовной медитации. Мандалы или изображения подобные им, имелись практически у всех народов: в Индии, Китае, у кельтов и славян, в Южной Америке и на Тибете.

Фрагмент из древне-индуистского текста, даёт представление о масштабности понятия Мандала: «Давным-давно существовало нечто, безымянное, неизвестной формы. Оно загромоздило собой небо и землю. Когда боги это заметили, они его схватили и прижали к земле, лицом вниз. Так, повалив его на землю, боги удержали его. Брахма его поручил богам и назвал его Васту Пуруша» [1].

Мандала означает закономерность, размещенную вокруг центра, которая все объединяет. Существуют разные её формы: круглые, квадратные, лабиринты, многоугольники. Особое значение среди графических характеристик мандалы имеют круги и прямые линии. Круг дает толчок внутренним движениям человеческих чувств и их слиянию, увеличивая внутреннюю целостность. Именно поэтому во время рисования мандал происходит снятие напряжения.

Психоаналитик Карл Густав Юнг интерпретировал мандалу как зримую проекцию психического архитипа, его выражение Самости. Юнг изучал мандалы с пристальным интересом, сам рисовал их и изучал целебное действие окружностей на душу пациента. В его работе «Архетипы и коллективное бессознательное» основным символом архетипа самости является мандала и ее многочисленные разновидности (абстрактный круг, нимб святого, окно-розетка) [1].

По мнению Юнга, изображение мандалы представляет собой единство личности и всей Вселенной.

Мандалы – это инструмент развития мышления, постановки и достижения цели. Работа с мандалами помогает: гармонизировать внутреннее состояние; создавать и реализовывать намерения и цели; раскрывать творческие способности; учиться познавать себя; наполнять себя позитивными энергиями; развивать саморегуляцию. Раскрашивание схем и узоров поможет ребенку научиться сосредотачиваться и самостоятельно разбираться в собственных чувствах передавая их с помощью цвета на листе бумаги. Однообразные движения способствуют концентрации внимания и снимают внутреннее напряжение. Раскрашивание мандал - прекрасная идея для творчества с детьми.

Занятия мандалотерапией могут проводиться как индивидуально, так и в группе. При групповой форме проведения, в начале учебного занятия учащимся можно предложить встать в ресурсный круг на расстоянии вытянутой руки. Ребята выполняют упражнения, держась за руки друг друга, а педагог передаёт сигнал лёгким нажатием на руку рядом стоящего ребенка. Данный сигнал должен передаться по кругу и вернуться к педагогу. В ходе упражнения, учащиеся поднимают руки вверх - вперед - в стороны, каждое движение зафиксировано, выдержанно примерно 5 секунд. Выполняя описанное упражнения, ребята создают совместную мандалу.

Очень интересно проходит наблюдение за мандалами в природе. Ребятам предлагается рассмотреть фотографии насекомых, цветов, снежинок, разрезанные пополам фрукты (апельсин, яблоко, грушу) и овощи (лук, свеклу, капусту). Учащиеся обращают внимание на форму, цвет, размер, рисунок линий отмечают, что предметы бывают симметричными (одна половинка похожа на другую) и разными. Они объясняют какой фрукт или овощ больше нравится и почему (кто-то любит апельсин, потому что он сладкий, кому-то нравится лук ведь он бывает и сладкий, и горький).

Рассматривая образцы мандал выполненных другими ребятами, учащиеся выбирают те, которые им понравились, объясняют, что привлекло их внимание: форма, цветовое сочетание, какие чувства и настроение она вызывает.

Мандала - это не просто раскраска - это тот мир, который ученик хочет сделать ярким, неповторимым. Поэтому ребёнок сам выбирает себе узор, который ему больше нравится, и больше соответствует его состоянию и настроению в данный момент.

При работе с мандалами у детей с ОВЗ развивается мелкая моторика, усидчивость и аккуратность, математическое мышление, тренируется чувство ритма, гармонии и чувство порядка.

На одном учебном занятии предлагается только одна мандала, один «волшебный круг». Учащийся самостоятельно выбирает материалы для работы и цветовую гамму. Никаких четких правил для раскрашивания мандал нет. Раскрашивать их можно чем угодно: красками, карандашами, фломастерами и т. д. Порядка раскрашивания также не существует – от центра к краям или наоборот, по часовой стрелке или против – не важно. Даже необязательно раскрашивать все замкнутые области, можно оставлять их не раскрашенными. Практикуется использование музыкального сопровождения.

Педагог не вмешивается в работу ребенка, без его согласия. Он следит за состоянием напряжения (расслабленности) в процессе работы. В ходе занятия не высказываются оценочные комментарии по поводу работы. Раскрашивание мандалы должно приносить радость, удовольствие. После создания мандалы предлагается дать ей название, проводится беседа по поводу творческой работы, анализ его деятельности (допускаются корректные наводящие вопросы). Важно дать возможность проговорить о своих чувствах и переживаниях [2].

Мандалотерапию можно применять с детьми с ОВЗ и в конце занятий для снятия напряжения, восстановлению сил и приведение в гармонию душевного состояния. Для этого, используя природный материал (камушки, желуди, каштаны, ракушки) или набор геометрических фигур, монет, можно выложить рисунок по готовым рисункам или выложить свою в виде спирали, снежинки, солнышка.

Эмоции, чувства, впечатления, которые испытали учащиеся с ОВЗ после занятия по созданию и раскрашиванию мандал, привели к сочинению стихотворения.

Девочка в руки берёт карандаш,

На чистом листе в центре точку поставит

И преврати её с помощью линий

В яркий красивый цветок.

Девочка, рисуя, мечтает

И всё на листе изображает.

Зелёная травка, цветок,

И синее море, и влажный песок.

Парусник где-то вдали появился

Рисунок в мандалу превратился.

Его в рамку повесит она

И будет сбываться её мечта.

Подводя итог, можно сделать вывод: техника изотерапии «Мандалатерапия» используется при работе с детьми с ОВЗ для психологической и педагогической коррекции, как индивидуально, так и в группе, а также может быть использована как на разовом учебном занятии, так и цикле занятий.

Список литературы:

1. Портланд Ю.Н. Мандала, мы и мировая гармония – где точки соприкосновения/ https://www.psyoffice.ru/18-2217.htm

2. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала». ред. А. И. Копытина. — СПб., 2002.