**Коррекционно-развивающие занятия по гармонизации эмоциональной сферы для детей с ОВЗ "Мандала - терапия"**

**Баджурак Маргарита Вячеславовна**, *педагог-психолог МОБУ «СОШ №60»*

**Пояснительная записка.**

Арт-терапевтические методы используемые в нашей школе, дают возможность раннего выявления несовершеннолетних группы риска развития эмоциональных и поведенческих нарушений и применения в отношении них программ раннего вмешательства, а также повышения эффективности реабилитационных мероприятий. Кроме того, внедрение арт-терапии в школе способствует развитию у учащихся с ОВЗ и детей-инвалидов различных психических качеств и свойств личности, имеющих большое значение для их успешной психосоциальной адаптации.

Положительные эмоции способствуют гармоничному течению жизненных процессов, негативные эмоции несут в себе деструктивную функцию, которая может изменить отношение школьника к учебной деятельности, влияя на его поведение. В некоторых случаях это приводит к установлению определенного рода негативного эмоционального состояния, которое в различной степени может отрицательно сказываться на основной деятельности воспитанника, так и на его общем психическом и соматическом состоянии.

Одного из проективных методов арт-терапии является создание циркулярных композиций – мандал. Слово мандала имеет санскритское происхождение и означает “магический круг”. Круг является символом планеты Земля, первичный символ единства и бесконечности.

Благодаря своей уникальной концентрической 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.

Таким образом, исчезает напряжение, ребенок успокаивается, улучшается состояние его внутреннего мира. При выборе цвета дети обычно более спонтанны, чем взрослые. Надо помнить, что в детстве чувства выражать легче. Это происходит из-за того, что взрослыми движет разум, и они большое значение придают эстетическим критериям. Многие подростки, взрослые, которые впервые рисуют мандалу, подавляют как раз это открытое выражение чувств, раздумывают, как можно лучше расположить и выделить цвета, чтобы законченная работа получилась гармоничной и красивой. Но, когда творчество пробуждает Внутреннего Ребёнка, начинается сам процесс “исцеления”.

Мандалы – это нечто большее, чем просто рисунки, выполненные на бумаге, ткани или природном материале, это есть способ объединения того, что было разобщено в единое целое. Для ребенка мандала – это не столько законченный художественный объект, а сколько способ обобщения и упорядочивания себя, своего внутреннего мира. Творческая работа с мандалой из-за её концентрической структуры привносит нужную энергию во внутренний мир ребенка и подростка для восстановления равновесия и спокойствия, чтобы он чувствовал себя таким же “круглым”, гармоничным и цельным, как мандала. Это указывает, на большую ценность мандал, как на активный арт-терапевтический метод в психокоррекционной работе педагога-психолога с детьми ОВЗ и детьми-инвалидами”.

**Цель:** «Дети не сдаются, чувствуют поддержку, не перестают верить в будущее, а мы все им помогаем».

**Цели коррекционно-развивающего занятия:** гармонизацияэмоциональной сферы; снятие внутреннего напряжения, нормализация поведения.

**Задачи:**

* развивать произвольность поведения;
* снять внутреннее напряжение, релаксация;
* развивать коммуникативные умения и рефлексивные навыки;
* развивать творчество;
* развивать мелкую моторику рук;
* воспитать аккуратность.

Кооррекционно-развивающие занятие – индивидуальное.

Время работы с мандалой 20–40 минут.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ИО (Код)** | **Класс** | **Статус** | **Возраст** | **Примечание** |
| Н-1 | 7 «А» | ОВЗ Задержка психического развития ЗПР | 13 лет | Согласие на психолого-педагогическое сопровождение - в наличии (родители, законные представители) |

 **Критерии эффективности:**

* оптимизация личностных ресурсов, позволяющих учащейся адаптироваться в школе.
* развитие коммуникативных навыков, навыков рефлексии.
* оптимизация волевых качеств учащейся школы.
* адекватное выражение эмоций.

Для контроля эффективности программы используются следующие **методы диагностики**:– метод наблюдений;
– методика “Мандала - терапия”. **(Приложение 1.)**

**Основные правила работы психолога с ребенком при использовании мандалы**.

1. Выбор мандалы ребенок осуществляет самостоятельно.
2. На одном занятии можно работать только с мандалой.
3. Необходим использовать музыкальное сопровождение.
4. Материалы для работы ребенок выбирает самостоятельно.
5. Процесс разукрашивания ограничен по времени: для детей – по степени пресыщения работой.
6. Психолог фиксирует состояние напряжения/расслабленности, связанное с процессом работы.
7. После разукрашивания ребенок рассказывает о своих чувствах, переживаниях, доволен ли он своей работой.
8. Затем проводится беседа психолога с ребенком о процессе работы и результате.
– психолог спрашивает о чувствах и переживаниях ребенка по поводу работы над мандалой и его отношения к результату;
– ребенок должен дать название своей мандале;
– психолог выясняет ассоциации ребенка на каждый цвет мандалы и значение, которое придает ребенок символам в рисунке мандалы. Подсчитывается число символов, элементов мандалы (например, сколько кругов, звезд, секторов и т.д.).
9. Работая с ассоциациями ребенка, психолог может определить его конкретную проблему.

**Материалы:** карандаши, фломастеры, гуашь, релаксационная музыка, природный материал – орех каштан.

**Тематический план занятий.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Цели** |
| **1** | “Рисунок в круге”. Приложение 2 | Диагностика актуального состояния. Научить ребенка работать с мандалой; снять эмоциональное напряжение. |
| **2** | “Талисман”. Приложение 3 | Эмоциональная гармонизация и релаксация, актуализация личностных ресурсов. |
| **3** | “Цветочная поляна”. Приложение 4 | Диагностическая. Изучить семейное окружение, личностного ресурса ребенка, снять эмоциональное напряжение. |
| **4** | “Безопасность”. Приложение 5 | Развитие способности к сосредоточению; сенсорная стимуляция; эмоциональная гармонизация и релаксация |

 Психологическая атмосфера была доверительная, эмоциональная, доброжелательная. Учащаяся работала с удовольствием.

   Цель мероприятия достигнута, но данную работу нужно продолжать т.к. только системный подход дает результат в развитии особенностей личности ребенка.

    Таким образом, сравнивая желаемый результат с реальным, делается вывод, что поставленные цели, отбор содержания, выбор форм, методов, приёмов и форм обучения работали на реальный результат, который показал, что все аспекты и цели арт-терапевтического мероприятия реализованы.

В конце открытого мероприятия учащаяся сделала для себя выводы, что каждый человек должен помнить, что его внутренний мир очень не похож на других детей, нужно быть позитивным, светлым человеком. Нужно относиться к другому человеку терпимее. И только тогда человек будет уметь проявлять свою особенность и принимать чувства другого человека, находящегося с ним рядом. Такие легкие эмоциональные «встряски» очень полезны для становления детской психики и благотворно действуют на нервную систему ребенка.

**Литература**

1. *Грин Шиа* Практический курс медитации для начинающих: 60 мандал для рисования и раскрашивания.– М.: АСТ; Астрель, 2007.
2. *Дерманов И.Б.* Диагностика эмоционально-нравственного развития. СПб.: 2002.
3. Диагностика в арт-терапии. Метод “Мандала”. / Под ред. *А.И.Копытина.* – СПб.: Речь, 2002.
4. *Осипук. Э.* Диагностические мандалы, используемые в консультативной практике (индивидуальный и групповой варианты). Газета Школьный психолог. №4, 2007, С. 20–28.
5. *Осипук Э.* Психодиагностическая и психокоррекционная работа с детьми с использованием мандалы. Газета Школьный психолог. №4, 2007, С. 18–19.
6. *Понятовская-Замышляева Д.* Медитативные игры с мандалой. Газета Школьный психолог. №4, 2007,С.29–31.
7. Концепция Специального Федерального государственного образовательного стандарта для детей с ограниченными возможностями здоровья. Стандарты второго поколения). *Малофеев Н.Н., Никольская О.С. Кукушкина О.И*.– М.: Просвещение 2013.
8. *Кулагина И.Ю. Колюцкий В.Н.* Возрастная психология. Полный жизненный цикл развития Человека. Учебное пособие. М., ТЦ Сфера 2004.
9. *Копытин А.И. Основы арт-терапии.* – СПб., – 1999.
10. *Копытин А.И.* Диагностика в арт-терапии. Метод “Мандала”. Учебное пособие. М.: Психотерапия. 2009.
11. *Киселёва М.В.* Арт-терапия в работе с детьми. Речь., 2007.
12. *Копытин И.А., Свистовская Е.Е.* Арт-терапия детей и подростков. –М., Когнито-центр. 2007.
13. *Фопель К.* Чтобы дети были счастливымы. Психологические игры и упражнения для детей школьного возраста. М.: Генезис,2005.
14. *Шевелёва Е.В.* Арт-терапевтические возможности применения метода мандалы в психокоррекционной работе психолога.

Приложение 1



Приложение 2