**Мастер – класс для педагогов на тему:**

**«Использование мандалотерапии в работе педагога – психолога»**

наименование образовательной организации: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Байкальский многопрофильный колледж» Республика Бурятия, город Улан-Удэ

Кушнарева Наталья Анатольевна, педагог-психолог первой квалификационной категории, ГБПОУ «Байкальский многопрофильный колледж» Республика Бурятия, город Улан-Удэ

домашний адрес, контактный телефон автора: г.Улан-Удэ, Трубачеева 10-101, тел 89149823268, kus-natasha@yandex.ru

**Мастер – класс для педагогов на тему:**

**«Использование мандалотерапии в работе педагога – психолога»**

**Цель**: повышение профессионального мастерства педагогов – участников мастер-класса через педагогическое общение с демонстрацией применения арт-терапевтических технологий как средства формирования эмоциональной стабильности и восстановления психологического состояния участников образовательного процесса.

**Задачи:**

1. Познакомить участников мастер-класса с арт-терапевтическими технологиями и их применением в практике.

2. Способствовать созданию положительного эмоционального настроя у педагогов, используя мандалотерапию как одну из форм организации мастер – класса.

3. Развивать профессионально – творческую активность, способствовать раскрытию внутреннего потенциала каждого педагога, путем создания условий для индивидуальной и коллективной работы.

**Материалы:** релаксационная музыка, свечи, гуашь, акварель или восковые мелки 12 цветов, карандаши, беличьи кисти № 2 № 8, белая бумага для каждого участника (или готовый рисунок мандалы), банка с водой, циркуль.

На листе бумаги рисуется круг диаметром около 20 см.

**Ход** **мастер-класса:**

**Часть 1: теоретическая.**

- Добрый день, уважаемые коллеги! Предлагаю вашему вниманию мастер-класс  «Использование мандалотерапии в работе педагога - психолога».

Термин **«арт-терапия»** появился в нашей стране не так давно и  дословно означает – терапия искусством.

Сколько существует видов искусств и способов творческого самовыражения, столько и разновидностей арт-терапии. В зависимости от характера творческой деятельности и ее продукта можно выделить следующие виды:

- цветотерапия,

- сказкотерапия,

- музыкотерапия,

- песочная терапия,

- мандалотерапия,

- библиотерапия,

- игротерапия,

- танцевальная терапия,

- рисование.

Многие из этих методов  широко распространены и  возможно активно вами используются.

В своей работе педагога - психолога я также использую арт-терапию со студентами,: родителями и педагогами.

Арт-терапия позволяет естественным образом скорректировать психоэмоциональное состояние, а именно:

- выразить негативные чувства и эмоции (агрессию, обиду, ревность, зависть и другие) в приемлемой форме;

- избавиться от стресса, иного рода напряжений и тревог;

- избавиться от страхов и фобий;

- избавиться от стереотипов и ограничений за счет появления более широкого, креативного взгляда на окружающий мир;

- повысить самооценку и уверенность в себе.

Кроме гармонизации психического состояния личности, терапия искусством:

- помогает раскрыть творческий потенциал личности, развить способности и таланты;

- применяется в качестве вспомогательного метода лечения многих заболеваний;

- способ установить доверительные отношения между психологом и клиентом;

- предоставляет возможность сконцентрироваться на внутренних переживаниях и развить эмоциональный самоконтроль;

- является способом социальной адаптации (особенно это заметно когда арт-терапия проводится в группе);

- является прекрасным способом выразить чувства и мысли для тех, кто не умеет/не хочет/не имеет возможности сделать это на словах;

- применяется как воспитательная и развивающая педагогическая методика.

Наиболее часто при работе я применяю следующие виды арт-терапии:

**Сказкотерапия** – метод, использующий сказочную форму для развития творческих способностей, совершенствования взаимодействия с окружающим миром. Находясь в сказке, обучающийся взаимодействует со сказочными героями и, как в жизни, ищет пути решения проблем.

**Игры с песком** стабилизируют эмоциональное состояние обучающегося, позволяют выразить душевные переживания. Дети рисуют свободно, не боясь ошибиться, потому что такие ошибки можно легко и многократно исправлять.

**Музыкальная терапия**. Музыкотерапия очень эффективна в коррекции нарушения общения. Контакт с помощью музыки ненавязчив, снимает страхи, напряжённость.

Наиболее распространена в моей работе с детьми и взрослыми **мандалотерапия,** котораяпозволяет максимально реализовать творческие способности, не имеет ограничений или противопоказаний, является безопасным методом снятия напряжения. Это естественный путь исцеления, когда негативные эмоции преобразуются в позитивные.

Цель такой работыне научить рисовать, а помочь посредством арт-терапии справиться с проблемами, вызывающими отрицательные эмоции, дать выход творческой энергии.

 Сегодня наша встреча посвящена технике медитативного рисунка – мандала.

Слово мандала в переводе с санскритского означает «магический круг», т.е. это рисунок в круге. В психологии мандалу впервые начал использовать швейцарский психиатр Карл Густав Юнг.

Мандалотерапия – одно из направлений арт-терапии (исцеление искусством). На мой взгляд, это естественный и радостный способ улучшения эмоционального состояния, снятия напряжения, выражения чувств.

Мандалы очень полезны и для взрослых, и для детей. Они помогают полностью расслабиться. Создание собственных мандал из разнообразного материала развивает творческие способности, детскую фантазию, мелкую моторику. Данный вид деятельности способствует развитию творческих способностей

Для меня, как психолога мандала имеет ценность как арт-терапевтический метод в коррекционной, диагностической и развивающей работе. Хочу познакомить вас с техникой «мандала».

**Часть 2: практическая**

Я предлагаю Вам уютно расположиться на креслах (стульях).

В этой технологии есть свои тонкости:

* во время работы не разговаривайте друг с другом. Лишь в исключительных случаях можно шепотом что-то спросить и ответить;
* дайте возможность руке самой двигаться по кругу, самой брать «понравившиеся» ей цвета;
* не стремитесь искусственно создать шедевр. Важно сделать искренний рисунок, отражающий вашу внутреннюю жизнь. И чем более искренней и правдивой будет ваша мандала, тем больший эффект вы ощутите.
* рисунок начинается от центра круга.

Включается релаксационная музыка (композиции «мандала» Китаро). Сейчас мы с вами будем приветствовать друг друга. Каждый участник улыбнётся своему соседу, назовёт своё имя и скажет ему: «Я очень рада видеть Вас! ». И так до тех пор, пока каждый из вас не поприветствует друг друга.

Сегодня мы с вами отправимся в волшебное путешествие. А чтобы попасть в страну наших чувств и эмоций нам нужно сказать слова «Свечи мы зажгли в путешествие пошли».

Сядьте удобнее и закройте глаза. Представьте себе, что Вы - в необычном (волшебном) месте. Оно будет таким, каким Вы захотите его сделать, потому что оно - только ваше: вы здесь самые главные. Сделайте глубокий вдох выдох, вдох выдох, посидите еще немного так расслабленно. Постарайтесь запомнить с закрытыми глазами, какие образы, какие цвета или картины у вас возникают. Запомните, что Вы видите перед собой. А когда вы будете готовы, предлагаю воспроизвести всё это на листе.

Предлагаю Вам, взять листы бумаги с нарисованным кругом, выбрать самую красивую краску и нарисовать в центре круга все что захочется. Продолжайте работу, продвигаясь от центра к краям листа, пока весь круг не заполнится. Если педагогу захочется нарисовать что-то за пределами круга, не мешайте ему. В завершении композиции создайте границу – цветовое колесо.

Когда педагоги закончат работу, спрашиваю у них: "Как бы Вам хотелось назвать свою мандалу?"

В работе с детьми можно предложить сочинить историю, сказку, рассказ о своей мандале. Когда дети вербализуют рисунок, это помогает им научиться точно, передавать свои мысли, переводить зрительные и чувственные образы в словесные.

Важно, слушая историю, придуманную ребёнком, воздерживаться от каких-либо комментариев и своих интерпретаций.

Далее предлагаю педагогам в непринужденной обстановке поделитесь друг с другом своими внутренними ощущениями. Попрошу педагогов прислушаться к тому, что они чувствует, и рассказать об этом. Спрошу у педагогов, как менялось их настроение в процессе создания мандалы: менялись ли ощущения по ходу выполнения мандалы? Какое чувство вызывает мандала сейчас?

А для того чтобы нам вернуться из путешествия я вам предлагаю встать вокруг стола взяться за руки и задуть свечи со словами «Раз, два, три из путешествия пришли».

- Каждая ваша картина уникальна, никому, даже вам самим, не удастся создать её точную копию снова. Если вам показалась интересной  данная техника, вы можете применить ее в своей работе.

**Рефлексия участников мастер-класса. Подведение итогов.**

Сегодня мы прошли мастер-класс. Хотелось бы услышать Ваши впечатления и ощущения.

Что понравилось в работе? Что вызвало затруднения? Что бы вы могли использовать в своей работе?

Каждый участник группы завершает фразу: «Мне сегодня… »

И в заключении мы хотели бы вам сказать, берегите себя для себя! Успехов Вам и внутреннего равновесия! Спасибо за участие и за работу!

