

*Павлова Валентина Михайловна педагог – психолог ГБДОУ детский сад №80
Красносельского района Санкт-Петербурга*
*Шилова Ирена Владимировна педагог – психолог ГБДОУ детский сад №18
Красносельского района Санкт-Петербурга*

Использование элементов арт-терапии в развитии эмоционального интеллекта дошкольников

Цель: Развитие эмоционального интеллекта дошкольников через использование элементов арт – терапии.

Задачи:

1. Формировать способности саморегуляции.
2. Развивать эмоциональный интеллект и творческое воображение.
3. Снижать у детей тревожность, агрессивность и эмоциональное напряжение путем получения положительных эмоций, связанные с новыми впечатлениями.

Актуальность

В последние годы в массовых группах и классах все чаще обучаются и воспитываются дети с особенностями развития. В связи с необходимостью работы с такими детьми педагоги-психологи получили от воспитателей запрос на оказание методической помощи во взаимодействии с ними.

Для диагностики уровня развития эмоционального интеллекта были выбраны элементы арт-терапии, а именно метод мандала.

Мандала («круг», «диск») - сакральный символ, используемый при медитациях. Мандала — это геометрический символ сложной структуры, который интерпретируется как модель вселенной, «карта космоса». Мандала - символ гармонии и целостности мира.

Мандалы появились в Индии и стали помогать монахам «уравновешивать» взаимосвязи духовного и материального миров. Первые упоминания были обнаружены около 3 тысяч лет назад в Индийской литературе Ригведа (круг, вместилище).

В психотерапию понятие мандалы в начале 20 века ввел Карл Густав Юнг. А мандала-диагностику стали применять благодаря работам Джоанны Келлог. Ее труды были развиты и структурированы Александром Цайри, Эрикой Осипук и Александром Копытиным. Детскую модификацию мандала-диагностики Копытина и Келлок нам предлагает Маргарита Шевченко в своих работах.

Мандалы бывают диагностические, терапевтические, лечебные, декоративные, числовые и мандалы-обереги.

В нашей диагностике по формам мандалы применяется альбом Александра Цайри модификация Эрики Осипук и Александра Копытина

На первом этапе работы дети настраиваются и выбирают мандалу, с которой хотели бы работать. Если взрослые рисуют и заполняют узорами пустую мандалу, то детям предлагаются готовые. После окончания рисования проводится рефлексия.

В детских садах и школах, где в короткие сроки необходимо провести быструю диагностику метод мандала достаточно эффективен в диагностике подгрупп.

Диагностика проводится по сердцевине рисунка мандалы. Выделяются и анализируются следующие картинки:

- завиток – движение,
- круг в круге - энергия, гармония,
- ракушка - уход в себя,
- квадрат - устойчивость, уверенность,
- треугольник – целеустремленность,
- звезда – вдохновение,
- лабиринт - поиск своего пути и т. д.

Анализ цвета в мандале описан в исследованиях Дж. Келлог, А.Цайри, Э.Осипук, и А.Копытина. Педагоги-психологи применяют цветовую трактовку М.Люшера.

По результатам диагностики мандалы используются как элемент арт-терапии.

Элементы арт-терапии могут быть успешно интегрированы:

- мандалы могут быть нарисованы на песке (мандала-терапия, песочная терапия);
- могут быть выложены из камней, кристаллов Марблс, ракушек и глиняных бусин (литотерапия, мандала-терапия);
- сконструированы из бисера (бисеротерапия, мандала-терапия);
- возможно раскрашивание мандал (цветотерапия, мандала-терапия);
- при работе в подгруппах для настроения в работе включается музыка (музыкотерапия, мандала-терапия).

Объединение элементов арт-терапии в создании мандалы способствуют прорыву эмоций, проживанию и избавлению от комплексов.

Методы арт-терапии используются в работе как с воспитанниками, так и с их родителями и педагогическим коллективом. Родители тоже с удовольствием участвуют в мастер - классах (мандала-терапия, семейная арт-терапия). После проведенных тренингов для педагогов на тему мандал многие из них включили в свою работу этот метод! Взаимодействие с педагогами ускоряет положительный результат коррекционно-развивающей работы с детьми.

Мандала - это проективный метод, который отображают эмоции человека здесь и сейчас. В психотерапии - это способ общения и структурирования себя и своего внутреннего мира. В работе с мандалой развивается способность распознавать эмоции, намерения, мотивацию, желания свои и других людей и управлять ими. Именно эта способность является основой эмоционального интеллекта.

Мандала вносит равновесие, и спокойствие, чего не хватает в любом возрасте детям с неврозами и психическими расстройствами. Мандала может использоваться педагогами как способ избежать профессионального выгорания.

Литература:

1. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала» / Под ред. А.И. Копытина. – СПб: Речь, 2002. – 80 с.
2. Келлог Дж. [13 стадий Большого круга мандал](https://moonshaman.com/13-stadij-bolshogo-kruga-mandal-dzhoan-kellog/): <https://moonshaman.com/13-stadij-bolshogo-kruga-mandal-dzhoan-kellog/>
3. Келлог Дж. Метод МАРИ (MARI) <https://www.b17.ru/article/32450/>
4. Копытин А.И. Клиническая системная арт-терапия и стандарты оказания психиатрической помощи // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2016. – N 4(39) [Электронный ресурс]. – URL: <http://mprj.ru> (дата обращения: 17.02.2022).
5. [Копытин А.И. Книги онлайн \(koob.ru\)](http://koob.ru) – работы А.И.Копытина.
6. Осипук Э. Психодиагностическая и психокоррекционная работа с детьми с использованием мандалы: <https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200700409>
7. [Цайри Александр | Диагностические мандалы, используемые в консультативной практике \(индивидуальный и групповой варианты\) | Журнал «Школьный психолог» № 4/2007 \(1sept.ru\)](http://1sept.ru)
8. Шевченко М. Мандалы гармонии и медитации для восстановления энергии. – М.: АСТ, 2015. – 72 с.

Музыка:

Китаро, Мантры, звуки природы