

Уважаемые родители!

Для устранения тревожности и снятия стресса у вашего ребенка в период самоизоляции и дистанционного обучения, предлагаю для Вас арт – терапевтическую методику «Цветочная поляна».

Данная методика включает в себя мандалы (рисунки композиций из геометрических фигур и линий). Все дети любят рисовать, а этот процесс помогает снимать стресс и эмоциональное напряжение.

Материалы мандал предоставляются **в приложении 1**.

Арт – терапевтическая методика (мандала) «Цветочная поляна»

Цель: изучение семейного окружения, личностного ресурса ребенка, снятие эмоциональной напряженности, формирование установки позитивного отношения к себе, актуализация чувств, активизация бессознательного, развитие творческого потенциала.

Материалы и оборудование: релаксационная музыка, краски, карандаши.

Инструкция

1. Ребенку предлагается мандала: «Посмотри, какой волшебный круг. Это волшебная поляна, на которой растет семья цветов. Найди самый главный цветочек в круге, который не похож на другие. Раскрась его. Посмотри: рядом с этим цветочком растут его близкие. Покажи, где цветок «мама», «папа», «сестра», «брат» и др. Разукрась их. Расскажи, какие это цветы. Кто еще есть на этой волшебной поляне (друзья, знакомые)? Что нужно для цветов, чтобы они были счастливы? Что мешает цветам на этой поляне?»

2. Ребенку предлагается закрасить контуры (рамку): «Выбери цвет, который подходит для этой поляны. Почему ты выбрал этот цвет? Что он для тебя значит? Что ты сейчас чувствуешь?»

Каждая **мандала** – это композиция, состоящая из линий, символов и геометрических элементов, вызывающих изменения, как на физическом, так и более тонком уровне. Изображение цветов в нарисованной мандале – символ весны и красоты, жизни и Вселенной.

Музыка способна помочь в достижении наилучших результатов при работе с мандалой, поэтому при рисовании хорошо использовать как медитативную музыку, так и некоторые музыкальные произведения, которые помогут

избавиться от дискомфорта настроения и ощутить более гармоничное состояние души. При рисовании мандал, хорошо прослушивать музыку, соответствующую внутреннему состоянию человека.

Особое внимание следует обратить на цвета, которыми ребенок ее раскрасил, на их сочетаемость и расположение относительно друг друга. Также особое внимание следует уделить центру мандалы (см. рис.), цвету рамки и тому, как включился ребенок в работу.

Использование мандалы, как средства для релаксации и расслабления

1. Разрисовывание мандалы должно приносить радость. Главное правило: ребенок должен работать без принуждения.
2. Разукрашивание мандалы имеет смысл, если ребенок выбрал мандалу сам. Нельзя навязывать ребенку выбор мандалы. Он должен это сделать самостоятельно.
3. Разрисовывание мандалы требует высокой концентрации внимания. Ребенку необходимо позитивное подкрепление со стороны взрослого.
4. При разукрашивании мандалы нельзя давать установку на цвет. Ребенок должен делать выбор самостоятельно. Ведь только он решает, какой цвет нужен в данный момент.
5. В идеале, мандала должна разукрашиваться от наружного края к середине (для взрослых и подростков). Маленькие дети разукрашивают от середины к краю.

Это и есть способ релаксации и расслабления. И все же в данной методике нет четких правил. Поэтому во время работы нельзя давать советы, как правильно работать с мандалой. Ребенок должен действовать по интуиции.

Самое важное — соблюдение направления и порядок разукрашивания.

Однообразные действия руки успокаивают и требуют концентрации внимания, тем самым снимают внутреннее напряжение.

6. Чтобы ребенок расслабился, необходимо:

- создание соответствующей расслабляющей обстановки (отсутствие ярких, агрессивных цветовых и звуковых раздражителей);

- достаточное время для работы;
- соблюдение принципа невмешательства взрослых в работу ребенка без его согласия;
- разнообразие изобразительных материалов;
- использование релаксационной и медитативной музыки;
- хорошее освещение.

7. Избегайте комментариев по поводу работы и результата в присутствии ребенка, это негативно влияет на творчество, теряется чувство расслабления.

8. В конце работы по желанию ребенка можно:

- придумать ей название,
- подобрать для нее фон,
- вырезать мандалу и повесить ее на стену.

9. Чем чаще ребенок работает с мандалой, тем меньше будет трудностей с целенаправленностью поведения, тем больше он будет развивать свое творчество.

