

Мастер - класс «Техника медитативного рисунка «Радуга чувств»

*«Познавая мир, каждый ребенок
сталкивается с чувствами»*

Уважаемые коллеги!

В ходе мастер-класса я познакомлю вас с техникой медитативного рисунка в рамках программы «Радуга чувств»

Развитие ребенка дошкольного возраста теснейшим образом связано с особенностями мира его чувств и переживаний. «Индикатором» состояния ребенка являются, эмоции, которые самым существенным образом влияют на его познавательные процессы и поведение, определяя направленность его внимания, особенности восприятия окружающего мира, логику суждений. Эмоции, играя важную роль в жизни детей, помогают им не только воспринимать действительность, но и правильно реагировать на нее.

Можно сказать, что развитие динамической стороны эмоций и чувств дошкольника обусловлено формированием умения контролировать и регулировать свои эмоциональные проявления. Чувства господствуют над всеми сторонами жизни детей дошкольного возраста, придавая им особую окраску и выразительность, поэтому эмоции, которые он испытывает, легко прочитываются на лице, в позе, жестах, во всем поведении.

Для каждого психолога поведение ребенка, развитие его эмоциональной сферы является важным показателем в понимании его внутреннего мира и свидетельствует о психическом состоянии ребенка, благополучии, возможных перспективах развития, при этом основная задача педагога заключается не в том, чтобы подавлять и искоренять эмоции детей, а в том, чтобы надлежащим образом их направлять.

В настоящее время существует очень много программ, посвященных эмоциональному развитию детей дошкольного возраста. Одна из них - коррекционно-развивающая программа «Радуга чувств», которая как я уже сказала, направлена на развитие эмоционально-волевой сферы, в процессе реализации которой дети расширяют круг осознаваемых чувств, начинают глубже понимать себя и окружающих людей, им становится легче наладить дружеские отношения внутри коллектива сверстников

Цель программы: коррекция эмоционально-волевой сферы детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

- сформировать умение осознавать свои чувства, эмоции;
- научить понимать эмоциональные состояния окружающих людей;

- дать представление о способах выражения собственных эмоций (мимика, жесты, поза, слова);
- совершенствовать способность управлять своими чувствами и эмоциями;
- сформировать умение снимать свое мышечное и психоэмоциональное напряжение;
- развивать произвольную регуляцию поведения;
- создать положительный эмоциональный фон;
- снять тревожность.

Программа построена на основе принципов:

- 1. Принцип единства коррекции и диагностики.** Этот принцип отражает целостность процесса оказания психологической помощи в развитии ребенка.
- 2. Принцип приоритетности коррекции каузального типа.** Предполагает устранение и нивелирование причин, порождающих проблемы и отклонения в развитии ребенка.
- 3. Деятельностный принцип коррекции.** Теоретической основой является теория психического развития, разработанная в трудах А.Н.Леонтьева, Д.Б.Эльконина, центральным моментом которой является положение о роли деятельности в психическом развитии ребенка.
- 4. Принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей.** Соответствие хода психического и личностного развития ребенка нормативному развитию и признание бесспорного факта уникальности и неповторимости конкретного пути развития личности.

Программа для детей старшего дошкольного возраста «Радуга чувств» рассчитана на один год, содержит 25 занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю с подгруппой детей 5-7 человек. Мы используем элементы данной программы в индивидуальной работе с детьми с нарушением эмоционально-волевой сферы и детьми с ОВЗ.

Реализация данной программы помогает решить многие проблемы детей, она благоприятно влияет на психическое состояние детей старшего дошкольного возраста.

Так же, как и в программе «Радуга чувств», индивидуальные занятия состоят из трех частей: разминки, основной части и заключительной части.

Разминка направлена на включение детей в работу. Для этого используется приветствие.

Основная часть определяется содержанием темы, рассматриваются определенные эмоции.

Заключительная часть - снятие у ребенка эмоционального возбуждения, подведение итогов занятия.

Противопоказания:

- глубокая умственная отсталость;
- инфекционные заболевания;

- судорожная готовность и эпизиндром.

Программа состоит из 4 этапов.

Этапы реализации программы:

1 этап - Диагностический

1. «Кинетический рисунок семьи» Р.Бернса и С.Кауфмана.

Прогноз индивидуального стиля поведения, переживания и аффективного реагирования в значимых и конфликтных ситуациях, выявление неосознаваемых аспектов личности.

2. Проективный тест «Кактус» М.А.Панфиловой.

Определение состояния эмоциональной сферы ребенка, наличия агрессивности, ее направленности и интенсивность.

3. Тест тревожности Дорки, Амен.

Диагностика эмоциональных реакций ребенка на некоторые привычные для него жизненные ситуации, диагностика тревожности.

4. Тест тревожности Ч.Д.Спилбергера-Ю.Л.Ханина.

Оценка реактивной и личностной тревожности у ребенка.

2 этап – подготовительный

С детьми проводятся занятия, на которых необходимо тренировать детей в умении правильно сидеть, расслабляться, чувствовать и выполнять инструкции.

Для этого предлагается три техники расслабления:

- 1) **Расслабление по контрасту с напряжением** (при обучении детей расслаблению по контрасту с напряжением мы привлекаем внимание детей к определенным группам мышц (рук, ног, лица, туловища, глаз);
- 2) **Расслабление с фиксацией внимания на дыхании** (почти все динамические упражнения, игры рекомендуется заканчивать расслаблением с фиксацией внимания на дыхании; ритмичное замедленное дыхание успокаивает возбужденный ум и помогает ребенку полнее расслабиться)
- 3) **Расслабление-медитация** (детям предлагается как можно внимательнее всматриваться, вслушиваться, погружаться в то или иное состояние).

3 этап - Занятия с использованием метода психомышечной релаксации.

С детьми проводится коррекционная работа методом психомышечной релаксации. Дети учатся самостоятельно воздействовать на свой организм, снимают стресс, путем мышечного расслабления, изменяя функциональное состояние своей нервной системы.

4 этап – Контрольная диагностика.

Определяется динамика развития эмоционально-волевой сферы детей, и даются рекомендации.

Ожидаемые результаты программы

- у детей снимается физическое и психическое напряжение, увеличивается работоспособность и концентрация внимания, совершенствуются волевые качества;

- формируются умения преодолевать барьеры в общении, находить адекватное выражение различных состояний и чувств;
- эмоционально и физически разряжаясь, сбрасывая зажимы, отыскивая в себе глубоко спрятанные чувства страха, беспокойства, агрессию или чувство вины, дети становятся мягче, добрее, увереннее в себе, восприимчивее к миру и себе. У них формируется положительный образ своего тела и принятия себя таким, какой он есть.

На занятиях работа идет по четырем основным направлениям:

Аксиологическое направление предполагает формирование умения принимать самого себя и других людей, при этом адекватно осознавать свои и чужие достоинства и недостатки.

Инструментальное направление требует формирования у ребенка умения осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, т.е. формирования личностной рефлексии.

Потребностно-мотивационное направление заключается в формировании умения находить в трудных ситуациях силы внутри себя, принимать ответственность за собственную жизнь, умения делать выбор, в формировании потребности в самоизменении и личностном росте.

Развивающее направление предполагает для дошкольников адекватное ролевое развитие, а также формирование эмоциональной децентрации и произвольной регуляции поведения.

Используются следующие методические средства:

- Ролевые игры, которые основываются на понимании социальной роли человека в обществе.
- Психогимнастические игры, основывающиеся на теоретических положениях социально-психологического тренинга.
- Релаксационные методы - использование упражнений, основанных на методе активной нервно-мышечной релаксации.
- Коммуникативные упражнения, при которых происходит тренировка способностей невербального воздействия детей друг на друга.
- Игры, направленные на развитие воображения: вербальные игры, невербальные игры, «мысленные картинки».
- Использование эмоционально-символических методов - различных чувств: радости, гнева и др.; направленного рисования или (медитативного рисования).

С техникой использования медитативного рисунка – мандалы, я вас сейчас познакомлю.

Слово мандала в переводе с санскритского означает «магический круг», т.е. это рисунок в круге. Изображение мандал можно встретить у разных народов в разных культурах: на китайских бронзовых зеркалах, на

бубнах сибирских шаманов, в схемах лабиринтов, в архитектурных композициях. Юрта кочевника, клумба в сквере, наша планета Земля, какой она видится из космоса, также мандала.

В психологии мандалу впервые начал использовать швейцарский психиатр Карл Густав Юнг.

Рисование мандал является прекрасным лечением для тех детей, которые подвержены различным страхам. Во время рисования страхи, которые спят глубоко в подсознании, исчезают, так как появляется состояние полного расслабления.

С какого возраста можно заниматься?

1-2 года – рисование в пустом круге (в этом возрасте важен цвет и форма). Рисуем безопасными пальчиковыми красками (три основных цвета: красный, желтый, синий).

3-5 лет – раскрашивание готовых мандал на выбор ребенка и рисование собственных. Набор карандашей (не менее 12 цветов), гуашь, цветная пастель, уголь, работа с цветным песком.

6-7 лет – раскрашивание готовых мандал на выбор ребенка и рисование собственных.

В этой технике есть свои тонкости:

- рисунок начинается от центра круга;
- во время работы не разговаривайте друг с другом;
- 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.

«Насыпная мандала»

Для работы с насыпной мандалой необходимы следующие материалы: одноразовые неглубокие пластиковые тарелки диаметром 12-20 см; (крупы; семена, косточки, различный бросовый материал в виде обычных или прозрачных, разноцветных камешков, ракушек, бусин, бисера и др.; влажные салфетки для вытирания рук).

Положите перед собой лист бумаги и набор красок (цветных карандашей).

Нарисуйте круг (просто обведите большую тарелку), или выберите готовую раскраску-мандалу.

Выберите один цвет и нарисуйте им что-нибудь в центре круга. Рисуйте сосредоточенно - слушайте себя.

Внутренний голос подскажет вам, что нарисовать в центре и чем украсить этот рисунок.

Затем начинайте заполнять остальное пространство. Чем хотите: фигурами людей, животных, линиями, геометрическими фигурами.

Используйте те цвета, какие подскажет вам интуиция. А затем попробуйте расшифровать мандалу, трактуя значение картинок, цветов и символов.

Зентангл представляет собой особенную совокупность повторяющихся узоров, которые складываются в абстрактное изображение, не несущее в себе смысловую нагрузку.

Позволяет почувствовать себя настоящим художником, справиться со стрессом, агрессией и улучшить свое самочувствие с помощью узоров, орнаментов и различных паттернов.

Само название «зентангл» (англ. «zentangle») состоит из двух слов: «zen» («дзен») и «tangle» («сплетение, клубок»).

Эта техника рисования запатентована и подразумевает под собой соблюдение некоторых правил:

- зентангл-узоры должны быть абстрактными, беспредметными;
- у зентангла нет одного направления, его можно рассматривать с любой стороны;
- зентангл выполняется в черно-белых цветах;
- каждый узор зентангла должен состоять не более чем из шести штрихов;
- при рисовании зентангла не допускается использование линейки или трафарета;
- нельзя использовать ластик.

Рисуют зентанглы на бумажных квадратах размером 9х9 см, которые называют плитками. Эти рамки не мешают, а только способствуют развитию вашей креативности. Зентангл задуман в небольшом размере, чтобы рисунок можно было завершить за один раз.

Цель:

- создает выраженный терапевтический эффект;
- способствует релаксации;
- способствует развитию творческих способностей;
- избавляет от стресса и негативных эмоций;
- улучшает зрительно-двигательную координацию и концентрацию внимания.

Дудлинг (doodling) как стиль рисования происходит от английского слова doodle (бессознательные каракули).

Такая техника подходит для всех от детей до взрослых, которые никогда не занимались рисованием. Дудлинг узоры позволяют сохранить концентрацию без умственного напряжения, эффективно справляясь с монотонией. Отсюда doodling можно по праву считать оригинальным и практически не затратным вариантом арт-терапии и медитации. Дудлинг

является свободной техникой и предлагает безграничные возможности для самовыражения на листе бумаги.

Этим дудлинг и отличается от зентангла, в котором рисование происходит осознанно и сосредоточенно. К тому же, дудлинг не «привязан» ни к каким рамкам: дудлы можно рисовать где угодно и как угодно. Вы, наверное, уже занимались дудлингом, сами того не зная - например, когда рисовали абстрактные узоры в блокноте или тетрадке.

Использование в работе с детьми эмоционально-символического метода - направленного рисования или медитативного рисования, способствует:

- развитию творческих способностей;
- развитию произвольности поведения;
- развитию воображения;
- снятию внутреннего напряжения, релаксации;
- развитию мелкой моторики рук, графомоторных навыков.

У детей снимается физическое и психическое напряжение, формируются умения находить адекватное выражение различных состояний и чувств.