**Мастер-класс по изготовлению мандалы.**

**Использование элементов цвето – терапии в работе педагога- психолога по профилактике и коррекции жестокого обращения с детьми.**

Как известно, последствия жестокого обращения оказывают влияние в целом на психику ребенка, и эти последствия проявляются во взрослой жизни в форме различных злоупотреблений (наркотики, алкоголь, лекарственные препараты) различных нарушений, связанных с неприятием себя. В своей работе с детьми я придерживаюсь следующих принципов:

* принимать ребёнка таким, как он есть, верить в него, уважать не только его достоинство, но и его страхи, деструктивные формы поведения и т.д.;
* побуждать ребёнка к спонтанному выражению чувств;
* гуманизм, ненасильственные действия, толерантность;
* индивидуальный подход;
* ориентация на позитивный результат, позитивные достижения;
* взаимное сотрудничество с детьми.

Я считаю, что психологическая помощь детям и подросткам, пережившим насилие и жестокость, должна быть направлена на возможно полное устранение их последствий и принятие мер по прекращению насильственных действий.

 Моя работа включает меры профилактического, диагностического и коррекционно-терапевтического характера.

Одним из методов работы является цветотерапия, которая в наше время стала очень популярной. Современные ученые считают, что цветотерапия является одним из самых перспективных и надежных методов лечения и оздоровления. Покажи мне свои любимые цвета – и я скажу тебе, кто ты. Примерно так говорил швейцарский врач и психолог Макс Люшер, разрабатывая свой знаменитый тест. Я, как педагог-психолог, в своей работе применяю следующие психодиагностические методики: тест Люшера для диагностики эмоционального состояния, а также его коррекции ( компьютерная версия), «Цветовой тест отношений» А.М.Эткинда, «Цветовая социометрия», «Дом, дерево, человек», «Волшебная страна чувств», методика исследования эмоционального состояния и др.

После первичного этапа – диагностики, выделяются ведущие «мишени» для долгосрочной психолого-коррекционной работы и реабилитационной помощи несовершеннолетним.

В своей работе по профилактике и коррекции жестокого обращения с детьми я использую разнообразные формы и методы. Исходя из своего опыта, прихожу к выводу, что наиболее эффективным методом является цветотерапия.

Хочу представитьвам ряд упражнений с элементами цветотерапии в работе с детьми:

**«Свободный рисунок в круге»**

Цель: налаживание коммуникации, объединение, гармонизация эмоционального состояния.

Материалы: большой лист бумаги в виде круга, краски, кисти, емкость с водой.

Инструкция: Детям предлагается по очереди рисовать друг другу дороги в круге.

**«Рисование по сырому листу»**

Цель: Снятие напряжения, тактильная стимуляция, гармонизация эмоционального состояния, развитие воображения.

Материалы: Акварель, кисть, емкость с водой, губка.

Инструкция: Попросить ребенка намочить губкой лист бумаги и ставить на нем точки, рисовать линии, наблюдая, как растекаются краски.

**«Водный салют»**

Цель: Снятие напряжения, тактильная стимуляция, отреагирование эмоций, развитие воображения.

Материалы: акварель, кисть, раковина с водой.

Инструкция: попросить ребенка рисовать на воде, разглядывать получившиеся фигуры.

Примечание: для ввода ребенка в занятие при работе с фобиями можно прочесть стихотворение:

Страшно очень – не беда,

Пусть поможет мне вода.

Краской крашу, отпускаю,

Не боюсь и не скучаю.

**«Мелки – наперегонки»**

Цель: отреагирование напряжения и агрессивных тенденций, гармонизация эмоционального состояния, физическая и эмоциональная стимуляция.

Материалы: мелки, лист картона.

Инструкция: Ребенок в разном темпе (медленно-быстро) делает штрихи на листе.

**«Разноцветие камней»**

Цель: снятие напряжения, тактильная стимуляция.

Материалы: камни, гуашь, кисти, емкость с водой.

Инструкция: попросить ребенка раскрасить камни так, как он бы хотел.

**«Картины»**

Цель: развитие моторики, тактильная стимуляция, развитие навыков выбора и «принятия границ», гармонизация эмоционального состояния.

Материалы: коробки разных размеров, бумага разной текстуры, краски, кисти, емкость с водой.

Инструкция: предложить ребенка выбрать любую из коробок, наклеить бумагу, не выходя за пределы коробки, раскрасить ее по своему усмотрению.

**«Лицо»**

Цель: познание внутреннего мира ребенка, проработка темы взаимоотношений с родителями

Материалы: шаблоны с изображением лиц (женского, мужского, детского), краски, кисточки, тени, помады.

Инструкция: ребенка просят раскрасить шаблоны лиц, при желании прокомментировать свою работу.

**«Орнамент»**

Цель: развитие моторики, пространственных представлений, чувства ритма, стабилизация психоэмоционального состояния, упорядочивание переживаний.

Материалы: картинки с орнаментами, материалы для изодеятельности (краски, мелки, пластилин) бумага.

Инструкция: предложить ребенку рассмотреть предложенные орнаменты, а затем изобразить на основе полученных впечатлений все, что он захочет.

Примечание: обратить особое внимание на то, какой из орнаментов ребенок выбирает (черно-белый, цветной, смешанный).

**«Семья»**

Цель: выявление эмоционального состояния ребенка, чувств и представлений, связанных с детско-родительскими отношениями, исследование особенностей взаимодействия ребенка с миром.

Материалы: шаблоны фигур (женской, мужской, детской), краски, кисточки, емкость с водой.

Инструкция: ребенка просят раскрасить шаблоны фигур, при желании прокомментировать свою работу.

**«Маска»**

Цель: осознание и отреагирование чувств.

Материалы: заготовка маске из гипса, гуашь, кисточки, емкость с водой.

Инструкция: предложить ребенку раскрасить маску так, как он бы хотел.

**«Создание образов в цвете»**

Цель: Развитие эмоциональной сферы, отреагирование эмоций, стимуляция.

Материалы: болванки (деревянные), краски, кисти, емкость с водой.

Инструкция: специалист подготавливает детей к работе: «Один, два, три, четыре, пять. Вышла кисточка гулять. Поиграла, поплясала, захотела рисовать». Далее детям предлагается закрасить болванки так, как им хочется. Специалист обращает внимание на характер болванки (характеристика по выбору фигур).

**«Разноцветные листы»**

Цель: Совершенствование механизмов саморегуляции, тренировка последовательности действий [19].

Материалы: четыре больших листа бумаги, гуашь, кисть, емкость с водой, скотч, ножницы.

Инструкция: Ребенок поочередно закрашивает листы бумаги (красным, желтым, синим, зеленым), после чего в этой же последовательности вывешивает листы на стену, закрывая один другим.

 **«Радуга чувств», «Меняющаяся комната», «Мандалы» и др.**

Наиболее эффективным методом для меня является работа с мандалой. Мандала -это рисунок в круге, одно из направлений работы с применением элементов цветотерапии, естественный и радостный способ изменения эмоционального состояния, снятия напряжения, а также выражения собственных чувств. А для психолога- это возможность прикоснуться к глубинным слоям подсознания, помочь ребенку осознать зоны внутреннего конфликта и найти пути его разрешения. Работа с мандалой благоприятно сказывается на эмоциональном состоянии детей. Они быстро осваивают эту методику и с удовольствием рисуют, плетут. Мандалу можно использовать в рамках индивидуальной и групповой работы. Существует много форм работы с мандалой, таких как: создание в технике песочной терапии, с помощью мозаики, с помощью трафаретов, природного материала, а также из цветных ниток и т.д.

**Мастер-класс.**

Сегодня я хочу предложить каждому из вас изготовить мандалу из цветных ниток.Для процесса плетения у каждого из вас есть набор, в который входят палочки, ножницы и набор цветных ниток. (Работа сопровождается инструментальной музыкой «Испанская гитара и флейта»).

**Возьмите нить цвета**, который у вас ассоциируется **с вашим настроением.**

Сложите две палочки вместе и крепко свяжите их посередине двойным узлом. Оставляем небольшой хвостик, который в процессе работы уйдет под оплётку.

 Развернем палочки так, чтобы они образовали прямой крест. Будьте внимательны и следите, чтобы угол между палочками оставался 90 градусов в процессе плетения. Закрепим палочки, крепко обмотав их по 6-7 раз наискосок, сначала по одной диагонали, потом по второй. Проверьте, что крест прочный, а палочки не шатаются.

 А теперь начинаем оплетать ниткой по кругу каждую палочку. Накидывая нитку сверху, делаем полный оборот вокруг палочки, и когда нитка снова окажется сверху, перекидываем ее на следующую палочку. Не забывайте о равномерном натяжении. Сделайте 6-7 кругов. Должен получиться квадрат. Обрежьте нитку с небольшим запасом и обвяжите ее вокруг той палочки, с которой начинали обычным одиночным узлом. На деревянных палочках даже одиночный узел держится довольно крепко.Теперь сплетем такой же квадрат на двух оставшихся палочках с ниткой этого же цвета.

 Размер должен быть точно таким, как размер первого квадрата.

Положите два квадрата друг на друга, равномерно распределите палочки и привяжите **нитку цвета**, который ассоциируется у **васс любовью**к одной из палочек нижнего квадрата.

И новым цветом начинаем двигаться по кругу. Когда дойдете до первой палочки, пустите под оплетку остававшийся там хвостик, предварительно немного его натянув. Пускайте под оплетку вообще все хвостики, которые будут оставаться у вас в процессе плетения. (6-7 кругов). Достаточно. Закрепите нитку.

А теперь возьмите **нить цвета**, который ассоциируется у **вас с грустью, злостью**. Закрепите нитку и пройдите точно так же (6-7 кругов). Закрепите нитку.

Привяжите к палочке **цвет нитки**, который ассоциируется у вас **с гармонией и спокойствием,** начинайте плести (4-5 кругов). Закрепите нитку.

Привяжите к палочке **цвет нитки**, который ассоциируется у **вас с тревогой**, начинайте плести (6-7 кругов).

Привяжите к палочке **цвет нитки**, который ассоциируется у **вас с радостью**, начинайте плести (6-7 кругов). Закрепите нитку.

Вот наша мандала и готова. Предлагаю вам дать названия своим мандалам, рассказать о проделанной работе. Какую эмоцию было легче соотносить с цветом, какие чувства вы испытывали во время выполнения работы. Экспериментируйте с цветом, формой и узорами. Создавайте красоту вокруг себя. Вы можете в работе с детьми подбирать цветовую гамму в зависимости от проблем, имеющихся у ребенка.

Я надеюсь, что я заинтересовала вас своим творчеством и некоторые из вас будут применять эту методику в своей работе.

**А теперь уважаемые коллеги заполните пожалуйста оценочные листы.**