Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 4»

***Мастер-класс***

***«Использование арт-терапии для создания психологического комфорта у участников образовательного процесса».***

Подготовил:

Педагог-психолог

Баранова Е.С.

**Тема:** «Использование арт-терапии для создания психологического комфорта у участников образовательного процесса».

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

**Задачи:**

1. Познакомить участников мастер-класса с арт-терапевтическими технологиями и их применением в образовательной деятельности.
2. Создать положительный эмоциональный настрой у педагогов, используя виды арт-терапии (изотерапию, мандалотерапию, музыкотерапию) как одну из форм организации мастер-класса.
3. Способствовать развитию профессионально – творческой активности, раскрытию внутреннего потенциала кажого педагога, путем создания условий для индивидуальной и коллективной работы.

**Ожидаемые результаты:**

1. Практическое освоение педагогами методов и упражнений в арт-терапии, предлагаемых педагогом на мастер-классе.
2. Повышение уровня профессиональной компетентности педагогов в области арт-терапии.
3. Рост мотивации участников мастер-класса к формированию собственного стиля творческой педагогической деятельности.

**Ход мастер-класса**

**1.Оргмомент**

Здравствуйте, уважаемые коллеги! Я приглашаю в круг вас всех.

Я хочу вам предложить поприветствовать друг руга по – особенному.

Вы знаете, как здороваются иностранцы? Европейцы при встрече пожимают друг другу руку, эфиопы – прикасаются щеками, африканцы трутся носами, дружелюбные японцы кланяются. Предлагаю вам поздороваться с соседом слева по-европейски, с соседом справа как японцы. Молодцы, спасибо!

-Уважаемые коллеги, зрители и участники конкурса. Хочу представить вашему вниманию мастер класс, с демонстрацией применением арт-терапевтических технологий, а точнее с одной из технологий «мандала-терапией». Для начала немного расскажу, что же это такое мандала - терапия. Более подробную информацию вы можете узнать из буклетов, которые я для вас приготовила.

**2.Теория**

**"Что же такое мандала-терапия?"**

Ответов на этот вопрос достаточно много: «Арт-терапевтическая техника», «Диагностический метод», «Метод аналитической психологии Юнга», «Медитативная техника», «Духовная практика», «Метод саморазвития».

Слово "мандала" имеет древнее происхождение, оно переводится как "священный круг". Где сам круг - это символ, олицетворяющий модель вселенной, от малого до великого. Она пришла к нам с Востока.

В психологии [мандала](http://www.yugzone.ru/articles/mandala.htm) - это символическое изображение внутреннего мира, наиболее безопасное для нашего восприятия

**Существуют ли противопоказания для мандала-терапии?**

НЕТ! Она достаточно мягко и аккуратно погружает человека в мир бессознательного, пробуждая в нем ребенка, умение радоваться всему и играть, открывая новые грани творческой стороны человека.

Мандалы хороши как для детей, так и для взрослых. Так, в психокоррекционной и развивающей работе мандал возможно применять:

* *в целях коррекции эмоционального состояния, нормализации поведения* (раскрашивание готовых мандал-раскрасок)
* *в целях диагностики актуального настроения* (раскрашивание белого круга)
* *в целях изучения групповых взаимоотношений* (создание индивидуальных мандал в группе с последующим созданием коллективной композиции)
* *с целью диагностики и коррекции конкретной проблемы* (раскрасить круг символизирующий школу, семью, образ «Я», дружбу, любовь, гнев и пр.)

**3.Практическая часть**

Я хочу предложить вам раскрасить готовые мандалы. Для создания мандалы используются абсолютно любые материалы: краски, карандаши, крупа, цветная соль, песок, рис.

Этапы рисования:

**Вводный инструктаж**

**Первый этап:** место для работы должно быть чистое и светлое.Во время рисования вам не должен никто мешать: беспокоить, тревожить и злить. Рисовать следует в хорошем расположении духа.

Включаем фоном спокойную музыку и здесь мы используем приём **музыкотерапии».**

**Второй этап:** Я предлагаю вам на выбор образцы готовых мандал.

**Третий этап:** Рисовать мандалу нужно, начиная с серединки и уходя в край. **Четвертый этап:** Используйте любой материал для раскрашивания

(карандаши, краски, мелки, цветной рис), комбинируйте разнообразные цвета так, как позволяет ваше восприятие.

Итак, пока звучит волшебная музыка, раскрасьте свою мандалу. Выразите на листе бумаги свои чувства, эмоции, переживания.

По окончанию работы ведётся беседа

Ведущий: Что означают ваши мандалы?

Как вы себя чувствуете после рисования?

Удалось ли выразить свое состояние души  при рисовании?

Расшифровать мандалу вам поможет всё тотже буклет «Волшебная мандала», где описано значение цвета и нарисованных фигур. Рисованные мандалы заберите домой, а кто с рисом – сфотографируйте.

А теперь немного подвигаемся, поиграем в

**Игру «Дождь в лесу» с элементами йоги**

**Цель:** релаксация, развитие чувства эмпатии.

**Инструкция:** Я прошу участников встать в одну линию и снять обувь, повторяйте движения за мной.

Ведущий:- В лесу светило солнышко(поза благодарности), и все деревья протянули к нему свои веточки **(**поза тянемся, руки тянем вверх). Но подул сильный ветер и стал раскачивать деревья в разные стороны. Но крепко держатся корнями деревья, устойчиво стоят (поза дерево). Ветер принёс дождевые тучи, и деревья почувствовали первые нежные капли дождя (участники поворачиваются друг за другом и лёгкими движениями пальцев касаются спины стоящего впереди). Дождик стучит всё сильнее и сильнее (усиливаем движение пальцев по спине). Но вот опять появилось солнышко(поза благодарности). Деревья почувствовали внутри себя свежесть, бодрость и радость жизни и снова потянули свои веточки к солнышку (поза тянемся, руки тянем вверх).

Всем спасибо, прошу занять сои места.

Для создания мандалы используются абсолютно любые материалы и даже… конфеты.

А сейчас, предлагаю вам сделать общую мандалу нашего мастер-класса из конфет «Skitlles».

**1.**Из конфеток на большом блюде выкладываем любой узор.

**2.**Наливаем в блюдо немного воды и ждем.

**3.**Вода начинает растворять красители конфет, краска смешивается причудливыми узорами.

После окончания работы проводится беседа:

Какие цвета преобладают в нашей общей мандале?

О чем они вам говорят?

Какие эмоции вызывает эта мандала?

**Итог:**

А сейчас, пожалуйте встаньте в круг, мысленно положите в левую руку все то, с чем он пришел сегодня, свой багаж знаний, настроения, мыслей, опыта, а на правую руку – то, что получил на этом занятии нового. Я хочу, чтобы все улыбнулись и поаплодировали себе за прекрасную работу.

Всем спасибо.

Интернет-ресурсы:

http://fb.ru/article/192297/kak-risovat-mandalu-dlya-nachinayuschih-poetapno-mandala-na-ispolnenie-jelaniy-risuem-samostoyatelno

http://studbooks.net/1716096/psihologiya/sut\_metoda\_mandala

http://studbooks.net/1716096/psihologiya/sut\_metoda\_mandala

http://festival.1september.ru/articles/659851/

https://www.kakprosto.ru/kak-919178-risunki-mandaly-svoimi-rukami-poshagovyy-master-klass