

МАДОУ «Детский сад «Светлячок»

Мастер-класс на тему:

«Данмала и волшебство кинетического песка»

Воспитателя:

Романцова С.А.

2023 - 2024

Слово «мандала» на санскрите означает «круг» или «диск». Это рисунки или мозаики в форме круга с симметричными узорами, которые исторически используются разными народами мира с сакральными целями. Индуисты и буддисты используют мандалы в практике медитации, поэтому у нас они ассоциируются в первую очередь с Востоком и духовными практиками.

Хотя встречаются мандалы в очень многих этнических орнаментах, к примеру, на древних славянских сундуках, тканях и утвари. В современном западном обществе мандалы легли в основу мандала-терапии – это разновидность арт-терапии, где созерцание и создание мандал используется и с диагностическими, и с лечебными целями.

### **Круг и симметрия**

Успокаивающий и умиротворяющий эффект от рассматривания или рисования мандал связан с тем, что круг как геометрическая форма символизирует завершенность и наполненность — именно поэтому мы испытываем чувство удовлетворения и безопасности.

**Симметричное расположение узоров внутри круга** — символ гармонии и абсолютного совершенства. В основе мандал лежит универсальный код Вселенной, который в живой природе встречается повсеместно — будь то раковина или лепестки бутона, паутина, снежинка или цветок... Известно, что мандалы не только уравнивают и гармонизируют, но и усиливают. Это связано с еще одним — оптическим — эффектом: рисунок внутри мандалы схематически повторяет спираль, воронку (именно так изображается энергия).

На тему мандал и мандала-терапии проведено немало научных исследований. Карл Густав Юнг называл мандалы «совершенным орудием для познания и раскрытия собственного «Я». Арт-терапевты сравнивают процесс рассматривания и создания мандал с «открыванием дверей собственной души» и «выпуском из

своей души жизненной энергии, которая очищает и усиливает психику».

Известно, левое полушарие головного мозга отвечает за логику, правое отвечает за воображение и интуицию — оно развито меньше. **Специальные тесты показывают, что в процессе созерцания и создания мандал восстанавливается физическое и психическое равновесие между правым и левым полушариями мозга.**

### **Самовыражение и спонтанность**

Главное в любом творческом процессе — это свобода, самовыражение и спонтанность. Поэтому полезно будет отключиться от всех вышеперечисленных аргументов «за» и просто творить мандалы. Не важно, насколько развиты способности к рисованию!

**Основу мандалы составляют всего два элемента: круг, внутри него квадрат, внутри которого круг.**

Это настолько просто, что мандалу способен нарисовать каждый. Дальше надо просто расслабиться и дать простор фантазии, условие только одно — располагать узоры нужно симметрично. Максимальная свобода при выборе цветов для раскрашивания мандалы многократно усилит исцеляющий эффект. Можно использовать краски, карандаши, мелки. При желании можно приобрести специальные детские раскраски с простыми мандалами, либо использовать трафареты (круг и квадрат).

Лето — прекрасное время, чтобы побольше бывать с детьми на природе. **Творите мандалы из цветов, лепестков, веточек, листков.** В парке или в лесу их можно создавать из хвои, палочек, листы, шишек или желудей. На пляже — из ракушек, камушек, песка. На асфальте — рисовать мелом. В самолете, поезде или автомобиле — рисовать в блокноте компактными восковыми мелками.

Сохраняйте мандалы ребенка: фотографируйте и создавайте коллажи из фотографий и рисунков- наблюдайте за тем, как

меняется настроение у ребенка в процессе создания мандал, какие преобладают цвета при их раскрашивании. И главное — получайте удовольствие от совместного творческого процесса!

### **«Волшебство» кинетического песка**

**Кинетический песок** совсем не зря называют «живым» и «волшебным». Он действительно обладает отличными свойствами, успешно используется для развития и терапии. Песочная терапия дает возможность ребенку или взрослому перенести свои психологические травмы вовне — на песок. С помощью песка «включаются» фантазия, воображение и формируется ощущение связи и контроля над собственным внутренним миром.

Кинетический песок похож на влажный морской песок, при этом он сыпучий и пластичный, он «течет» сквозь пальцы и позволяет лепить объемные фигуры. Песок приятен на ощупь, абсолютно нетоксичен и не вызывает аллергии. Бактерии в нем не живут, поэтому он безопасен для детей, не оставляет следов на руках и оказывает расслабляющее и терапевтическое действие.

Играя с кинетическим песком, ребенок прорабатывает негативные эмоции, чувства и ощущения. Песочная терапия позволяет детям выразить свои самые глубокие эмоциональные переживания, освобождает их от страхов. Кроме того, кинетический песок отлично подходит для работы с психосоматическими проявлениями детей, поскольку дает возможность прочувствовать связь внутреннего и внешнего мира, развивает способность влиять на внутреннее состояние и контролировать свои эмоции.

**Кинетический песок эффективен при работе с агрессивными детьми, гиперактивными детьми, застенчивыми и «зажатыми» детьми, с детьми, которым требуется развитие усидчивости, концентрации внимания, памяти, речи и коммуникативных навыков, умения связывать собственную деятельность с ее результатом.** Кинетический песок эффективен не только, как метод песочной психотерапии, но и как элемент развивающих занятий с детьми. Особенно полезен такой песок для детей раннего и дошкольного возраста.

В раннем возрасте (от года до трех лет) на занятиях с кинетическим песком происходит «чудо»... У детей развивается активность,

любопытность, сенсорное восприятие, мелкая моторика и речь, расширяется общий кругозор детей. Увлекательная игра в песок развивает все психические процессы: мышление, память, внимание, воображение. И, конечно же, формируется положительный эмоциональный настрой у детей, развивается усидчивость, навыки практического экспериментирования с различными предметами, возникают зачатки самостоятельной игры. Занятия с кинетическим песком стимулируют познавательный интерес и побуждают малыша к активному развитию.

Кинетический песок для детей дошкольного возраста (с 3 до 7 лет) обладает всеми теми же достоинствами, что и для детей раннего возраста, кроме того развивает самовыражение и самопознание, умение выражать свои чувства и эмоции, развивает творчество, образно-логическое мышление. Занятия с кинетическим песком формируют уверенность в себе, способствуют эффективной адаптации в новом коллективе, в новой жизненной ситуации. С помощью песочных игр можно корректировать поведение ребенка, его эмоционально-личностные качества. Игра с кинетическим песком является еще и отличным диагностическим методом, дает возможность увидеть и понять, что происходит у ребенка внутри, его переживания, эмоции, страхи, дает возможность отработать негатив, проработать конфликтные ситуации в игре. Все это позволяет успешно использовать кинетический песок в индивидуальных психологических консультациях детей и взрослых.

«Волшебство» кинетического песка заключается в том, что сразу после первых занятий с песком ребенок расслабляется, уходит напряжение, происходит адаптация к новому месту и коллективу, меняется фон настроения на положительный, ребенок «раскрывается», вовлекается в самостоятельную или совместную деятельность, активно задействуется речь и коммуникативные навыки.

После регулярных занятий с кинетическим песком продолжается то самое «волшебство», которое позволяет снять психоэмоциональное напряжение, развивает тактильную чувствительность, снимает синдром тревожности, гиперактивности, застенчивости, агрессивности, формирует умение выражать свои чувства, повышает самооценку у детей, формирует уверенность в себе. «Волшебство» занятий с песком заключается и в том, что у детей

отлично развивается мелкая моторика рук, успокаиваются и расслабляются мышцы рук, развивается межполушарное взаимодействие. Интересны такие игры и упражнения, как «Пирамида желаний», «Чудесный пирог», «Следы на дорожке», «Сказочный лес», «Цветочная поляна», «Обитатели моря», «Строители замков», «Цветные острова», «Разговор с руками», «Победитель злости», «Создай свое настроение» и многие другие... Важно знать, что наиболее полный эффект от работы с кинетическим песком может быть достигнут только на занятиях с психологом. Поскольку, игры с песком в домашних условиях, хоть и обладают своими полезными свойствами, но не смогут в полной мере нести весь комплекс развивающих функций и коррекционного воздействия. На занятиях с психологом, работа ребенка на песке сопровождается необходимыми вопросами, комментариями, коррекционными манипуляциями, все это в полной мере дает эффект «волшебства», направляет обычную игру в песок в русло полезной и эффективной игры.