

Комплекс мероприятий с участниками образовательных отношений по психопрофилактике с использованием современных технологий в подготовительной группе

Современная система дошкольного образования характеризуется широким развитием инновационных подходов к осуществлению педагогической деятельности в образовательном процессе. В детском саду ребенок получает первый опыт взаимодействия с другими людьми, пытается найти свое место среди них, учится жить в ладу с самим собой и окружающими и получает первые элементарные знания. Задача специалистов дошкольного образования заключается в том, чтобы и опыт, и навыки, и знания ребенок получал в комфортных для него психологических условиях и в той степени, которая ему необходима.

Кардинальные экономические, политические, социальные преобразования и процесс глобализации оказывают на современного дошкольника большое влияние и подвергают серьёзным эмоциональным испытаниям, что или тормозит развитие эмоционального мира дошкольника, или искажает этот процесс. Дети очень часто неадекватно выражают свои эмоции, не могут правильно оценить эмоции других детей, что является барьером в налаживании доброжелательных взаимоотношений.

Развитие эмоциональной сферы личности дошкольников остается актуальной проблемой на сегодняшний день, так как является неотъемлемой частью благополучной адаптации ребенка в обществе. Современные дети стали менее отзывчивыми к чувствам других. Сегодня лучшими друзьями у ребёнка являются телевизор и компьютер, смартфон и планшет, а любимейшие занятия — просмотр мультфильмов и компьютерные игры. Замыкаясь на телевизорах, компьютерах, дети стали меньше общаться с взрослыми и сверстниками, дошкольники не внимательны и нечувствительны к окружающим, не умеют контролировать и уместно проявлять эмоции.

В норме потребность в социальном соответствии дополняется потребностью в социальных знаниях, особых умениях, т. е. в социальной компетентности. Дети в этом возрасте должны начинать различать ситуации, в которых можно или нельзя обнаруживать свои чувства; уметь управлять своим настроением, а порой и скрывать его; находить способы более сдержанного выражения эмоций. Зачастую у детей проявляются негативные эмоциональные состояния: капризы, истерики, чрезмерная тревожность, гнев и раздражение. Существенно меняется природа детских страхов. Уважительное отношение к нормам и правилам порождает страх несоответствия.

Одним из инструментов арт-терапии для оздоровления и исцеления психики, улучшения эмоционального состояния, снятия напряжения,

выражения чувств, развития творчества, художественного и духовного самовыражения детей и взрослых является мандалотерапия.

Это создание циркулярных композиций — мандал. Визуально “Мандала” – это некий рисунок в круге. Само слово “мандала” в переводе с санскрита означает «круг, диск с центром». В широком смысле слова, мандала означает закономерность или симметричную структуру, расположенную вокруг центра, которая все и объединяет (рисунок в круге).

Мандалотерапия - это безопасный и естественный способ изменения эмоционального состояния, снятия напряжения, выражения чувств. Также я считаю, что мандала актуальна для развития произвольности поведения, снятия внутреннего напряжения, тревожности, страхов, развития мелкой моторики, воспитания терпеливости и аккуратности, активизации ресурсов личности, релаксации. Для детей, как показывает опыт это очень просто – взять в руки мелки, карандаши или краски и начать рисовать. Совершенно не важно, умеет ли ребенок рисовать, лепить, моделировать, работать с карандашом, красками, пластилином, глиной. Ведь целью не будет создание шедевра, а та внутренняя работа, что позволит душе вылупиться из ограничений, критики, запретов, увидеть себя и мир заново.

Цель: познакомить с одним из направлений в арт-терапии, мандалотерапия, как инструментом снятия психоэмоционального напряжения у педагогических работников, воспитанников и родителей (законных представителей).

Задачи:

1. Разъяснить понятие «мандала» и историю ее возникновения;
2. Дать первоначальные знания о симметрии, искусстве орнамента.
3. Развивать эмоциональный интеллект
4. Развивать внимание, образную память, творческое мышление, навыки сосредоточения
5. Развивать мелкую моторику и творческое воображение:
6. Тренировать усидчивость и аккуратность:
7. Развивать чувство ритма, гармонии и порядка;
8. Способствовать выражению внутренних конфликтов, познанию своего «Я»;
9. Развивать внимание к собственным чувствам;
10. Помогать становлению творческой личности;

11. Сформировать интерес к мандалотерапии, как методу саморазвития и профилактики психологического здоровья

12. Обучить технике самостоятельного создания мандалы

Для работы необходимы следующие материалы:

- ✓ ноутбук,
- ✓ мультимедийный проектор
- ✓ готовые черно-белые шаблоны мандал
- ✓ краски, карандаши, восковые мелки
- ✓ пластилин
- ✓ цветная соль
- ✓ цветная бумага
- ✓ объемные геометрические фигуры
- ✓ окружающий материал (крупы, пуговицы, камушки, бусины и т.п.)
- ✓ песок
- ✓ цветные нити.

| | Тема | Содержание работы | Срок проведения | Предполагаемый результат |
|----|---|--|-----------------|--|
| | Для педагогических работников | | | |
| 1. | Мой мир на песке". Групповая работа по мандалотерапии | Снятие психоэмоционального напряжения, развитие творческого воображения, наблюдательности и более позитивной Я- концепции | Август 2023 | Профилактика эмоционального выгорания и восстановления ресурсного состояния педагогов. |
| 2. | Мастер-класс «Использование арт-терапии для создания психологического комфорта» | Гармонизация внутреннего состояния, пространства. Эмоциональная и физическая активизация внутренних ресурсов и релаксация | Октябрь 2023 | Повышение уровня профессиональной компетентности педагогов в области арт-терапии. Мотивация к формированию собственного стиля творческой педагогической деятельности |
| 3. | Тренинг групповой «Наша мандала» | Способствовать профилактике и сохранению психологического здоровья педагогического коллектива. Способствовать работе группой | Декабрь 2023 | Профилактика эмоционального выгорания и восстановления ресурсного состояния педагогов. Сплочение коллектива |
| 4. | Арт-терапевтический тренинг для педагогов «Загадочная мандала» | Способствовать профилактике и сохранению психологического здоровья педагогического коллектива. | Февраль 2024 | Профилактика дружеских отношений, Развивать умение работать в коллективе. |

| | | | | |
|--|--|---|------------------|--|
| 5. | Тренинга «Сбрось усталость» с применением арт-терапии рисование мандалы | Снятие психоэмоционального напряжения, развитие творческого воображения | Апрель 2024 | Профилактика эмоционального выгорания и восстановления ресурсного состояния педагогов. |
| Для воспитанников подготовительной группы | | | | |
| 1. | Занятие Вводное «Прояви свои чувства» | Развитие у детей умение выражать свои чувства, использовать при этом различные выразительные способы, развивать эмпатию. | Сентябрь 2023 | Снижение внутреннего напряжения. Развитие интуиции, эмоционально-чувственного мира |
| 2. | Занятие знакомство с мандалой «Исцеляющий круг» | Создание ситуации успеха, гармонизации душевного равновесия релаксации, получение нового опыта. Формирование навыков аккуратности. | Октябрь 2023 | Приобретение уверенности в себе, развитие творческих способностей, обретение спокойствия и самим собой. Формирование чувства успешности и уверенности в себе. |
| 3. | Занятие «Волшебные краски» | Развивать эмоционально-личностную сферу посредством создания мандалы. Снятие напряжение, усталости, развитие воображения, мелкой моторики, внимания. | Ноябрь 2023 | Развитие эмоциональный интеллект, творческие способности, восприятие, мелкую моторику Снижение напряжения |
| 4. | Занятие «Насыпная мандала» | Снизить уровень эмоционального напряжения и тревожности, страхов. | Декабрь 2023 | Формирование навыков мышечного расслабления и достижения эмоционального комфорта. Формирование чувства успешности и уверенности в себе. |
| 5. | Занятие «Парное рисование мандалы» | Развивать навыки общения, взаимодействия, воображения. | Январь 2024 | Развитие коммуникативных навыков, воспитание дружеских чувств, умения работать в коллективе. |
| 6. | Занятие «Чудеса мандалы из теста/пластилина | Развивать сенсорно-перцептивную сферу. Снизить уровень эмоционального напряжения и тревожности, страхов. Воспитывать интерес и желание узнавать и создавать что-то новое. | Февраль 2024 | Развитие спонтанного самовыражения, аккуратности, воображения и мелкой моторики Овладение умением составлять гармоничные цветовые сочетания. Гармонизация эмоционального состояния, снятие напряжения. Формирование чувства успешности и уверенности в себе. |
| 7. | Занятие «Чудесные | Развивать сенсорно-перцептивную сферу, | Март | Развить целостное восприятие мира, |

| | | | | |
|--|--|---|--------------|---|
| | фигуры мандалы» | воображения, творческого самовыражения, креативности | 2024 | познавательные процессы и эмоционально-личностную сферу. Развить внимание к собственным чувствам. Формирование чувства успешности и уверенности в себе. |
| 8. | Занятие «Мандала, рисунок по мокрому листу» | Развитие креативности творческого самовыражения, повышение самооценки, снятие эмоционального напряжения | Апрель 2024 | Формирование чувства успешности и уверенности в себе. Развитие творческого самовыражения, снятия эмоционального напряжения, развития креативности. |
| 9. | Занятие «Магический круг» | Развитие навыков эффективного взаимодействия, креативности, самовыражение, профилактика агрессивного поведения. | Май 2024 | Повышение эмоционально-личностного благополучия. Формирование навыков мышечного расслабления и достижения эмоционального комфорта. Развитие коммуникативных навыков. |
| Для родителей (законных представителей) подготовительной группы | | | | |
| 1. | Консультация «Арт-терапевтические возможности применения метода мандалы» | Познакомить с арт-терапевтической технологией мандала и применением на практике. | Октябрь 2023 | Знакомство с опытом использования арт-терапевтических технологий и их применением на практике. Понимание и осознание, что работа с мандалой помогает в разных случаях |
| 2. | Мастер-класс «Исцеляющий круг» | Развитие навыков эффективного взаимодействия | Январь 2024 | Снятие напряжения и внутреннюю гармонизацию. Формирование ощущения подъема и успеха. |
| 3. | Круглый стол «Песочная мандала» с ребенком | Объединение взрослых и детей в процессе творческой деятельности. Снятие внутреннего напряжения, налаживание детско-родительских отношений, релаксация | Март 2024 | Внутренняя гармонизация, получение удовольствия от совместного творчества взрослых и детей, создание разных вариантов мандалы. Проведение выставки творческих работ. |
| 4. | Тренинг «Семейная мандала» | Создание условий для доверительных взаимоотношений, снижения уровня внутренней тревожности и совместного творчества детей и взрослых | Май 2024 | Восстановление и гармонизацию отношений внутри семьи. Получение удовольствия от совместного творчества. Создание разных вариантов мандалы и проведение выставки творческих работ. |