
Любов ЗЕМКО
(Дрогобич, Україна)

МАНДАЛА – ІННОВАЦІЙНА ОЗДОРОВЧА ТЕХНОЛОГІЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА ЗДО

Нове покоління українців зростає у щоденній небезпеці, яку несе війна з російською федерацією. Дітям доволі складно зберігати спокій, не стресувати, коли вони чують звуки повітряної тривоги, бачать інформацію у ЗМІ про хід воєнних подій та пов'язаних з ним руйнувань, смертей людей, відчувають переживання дорослих стосовно невизначеності, невпевненості у майбутньому. З огляду на це важливим завданням педагогічних колективів закладів дошкільної освіти постає пошук шляхів подолання тривожності у дітей. Важливу роль у цьому процесі відіграє практичний психолог. Саме у колі його професійних обов'язків – допомога дітям у подоланні негативних наслідків травмівних подій та адаптація до нових обставин життя. Серед інноваційних оздоровчих технологій, які можна практичному психологу успішно використовувати з означеною метою, є мандалотерапія.

Оскільки ця технологія малознана серед вітчизняного освітянського загалу, коротко схарактеризуємо її. Так, слово «мандала» означає «коло», «диск». Інакше кажучи, мандали – це шлях до нашого центру, до відкриття нашої індивідуальності. Як зауважує Н. Фалько: «Мандала – це щось більше, ніж просто малюнок, виконаний на папері, тканині або піску, це є спосіб об'єднання того, що було роз'єднане, в єдине ціле» [1]. Мандали бувають доволі різними. Це залежить від того з якою віковою категорією працює психолог, і яка мета цієї роботи.

Щодо дітей дошкільного віку, то їм, як правило, пропонують-ся заготовки мандал, які потрібно довершити. Така робота цікава

і корисна для дітей, оскільки у них розвивається дрібна моторика, тренується посидючість і акуратність. В її процесі діти знайомляться з різними видами симетрії, пізнають мистецтво орнаменту. Окрім того, це – природний і радісний спосіб поліпшення емоційного стану, зняття напруги, вираження емоцій, який сприяє розвитку творчості та духовності у дітей дошкільного віку.

У нашому закладі дошкільної освіти (ЗДО № 13 «Казка» м. Дрогобич) у кабінеті психолога облаштований куточок мандалотерапії. У ньому є всі необхідні матеріали для занять з мандалами (олівці, фарби, пластилін, камінці, гудзики, природні матеріали, крупи, картон, бісер та зразки мандал).

Для мене, як для практичного психолога, мандала має величезну цінність як діагностичний та терапевтичний матеріал. Я проводжу роботу з мандалами з дітьми середнього та старшого дошкільного віку. Вони створюють мандали з кольорового піску, природних матеріалів, починаючи від простих до складних зразків. Також практикую музичний супровід під час роботи дітей з мандалами, що сприяє позитивній, творчій атмосфері.

Важливим у роботі з мандалами вважаю дотримання таких правил:

– дитина має право самостійно вибирати мандалу-розмальовку за формою, орнаментом, настроєм; матеріали для роботи (олівці, фломастери, фарби) і їх колірну гаму; давати назву своїй мандалі;

– після роботи дитина має розповісти про свої почуття та переживання, які виникли у неї в процесі роботи над мандалою.

Уважаю, що мандалу можна використовувати не тільки в роботі практичного психолога, а й усього педагогічного колективу закладу дошкільної освіти, особливо – з дітьми з особливими освітніми потребами, гіперактивними, які потребують урівноваження, заспокоєння, умиротворення. Адже з такими дітьми важко знайти «контакт», бо вони потребують особливого підходу. Саме мандалотерапія допоможе їм розвинути дрібну моторику, мовлення, увагу, зосередження, а також формувати навички спілкування з дорослими й однолітками.

Окрім того, мандали використовую у роботі з вихователями (тренінги, семінари). Адже не тільки сучасні діти, а й педагоги перебувають у стресових умовах. А щоденна емоційно насичена атмосфера спілкування з дітьми, батьками, педагогами, яка призводить до емоційного вигорання свідчить про те, що вони потребують підтримки психолога. І саме мандалотерапія є дієвим та ефективним засобом у роботі з емоційним вигоранням педагогів.

Рекомендую також створювати мандали, зібравшись у сімейному колі. Цей процес зближить і зміцнить стосунки між усіма членами сім'ї, створить атмосферу довіри між ними, допоможе краще зрозуміти один одного. Такий вид діяльності впливає на дітей з гіперактивністю, знижує рівень тривоги, піднімає концентрацію уваги, сприяє розвитку їх творчих здібностей.

Отже, робота з мандалою стабілізує емоційний стан дітей дошкільного віку, нормалізує їхню поведінку, виховує акуратність, допомагає гармонізації внутрішнього світу, розкриттю їх творчих здібностей, формуванню вміння наповнювати себе позитивними емоціями, досягати щастя та гармонії.

ЛІТЕРАТУРА

1. Фалько Н.М. Мандала як засіб арт-терапії. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки.* 2017. Вип. 2. Т. 3. <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/614/578>
2. Бородань А.М. Мандала у роботі з дошкільниками. *Всеосвіта.* <https://vseosvita.ua/library/mandala-u-roboti-z-doskilnikami-279802.html>.