



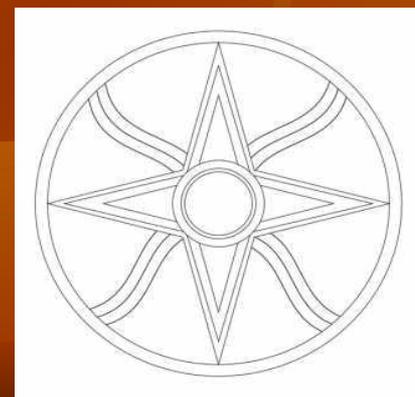
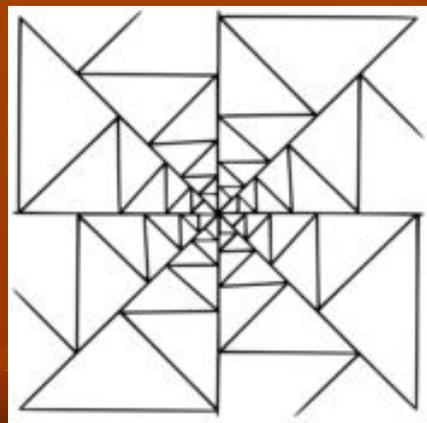
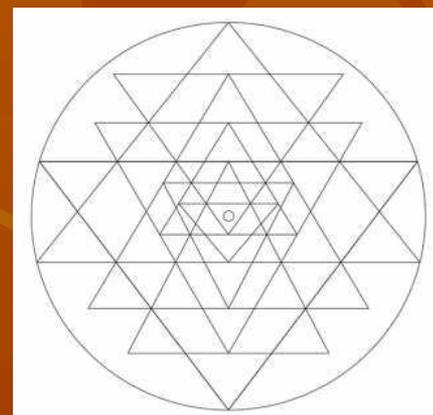
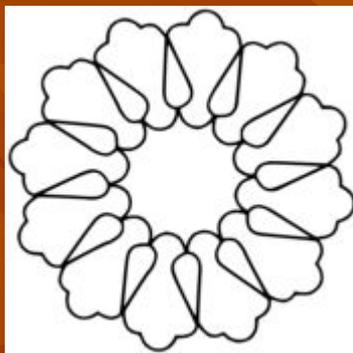
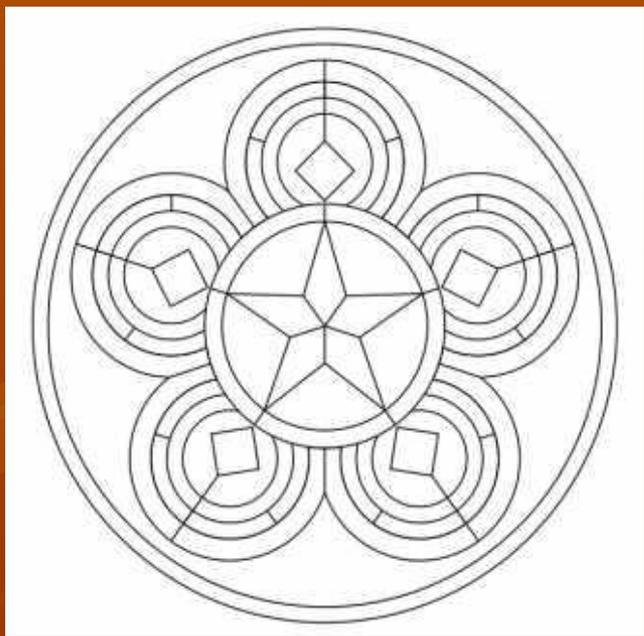
Чапурина Марина Михайловна
педагог – психолог
МКДОУ ЦРР – детский сад №5 г.
Россоши



Тема: Арт – терапия в работе с
дошкольниками.
Метод «Мандала»»



Слово Манда́ла в переводе с санскрита означает «круг, круглый, круговой, диск, колесо, кольцо, сфера, шар, орбита, страна, территория, область, общество, совокупность, собрание». Рисунок ее симметричен: он представляет собой круг с выраженным центром. В сложной геометрической композиции мандалы можно увидеть разные элементы: квадраты, круги, кривые линии, треугольники.



Мандалы находили в жилищах и хижинах, в пещерах и мегалитических сооружениях, самый известный пример – Стоунхендж.



Изображение мандал можно встретить у разных народов в разных культурах: на китайских бронзовых зеркалах, на бубнах сибирских шаманов, в схемах лабиринтов. Так, например клумба в сквере, радующая глаз - мандала.





В психологии мандалу впервые начал использовать
швейцарский психиатр
Карл Густав Юнг.

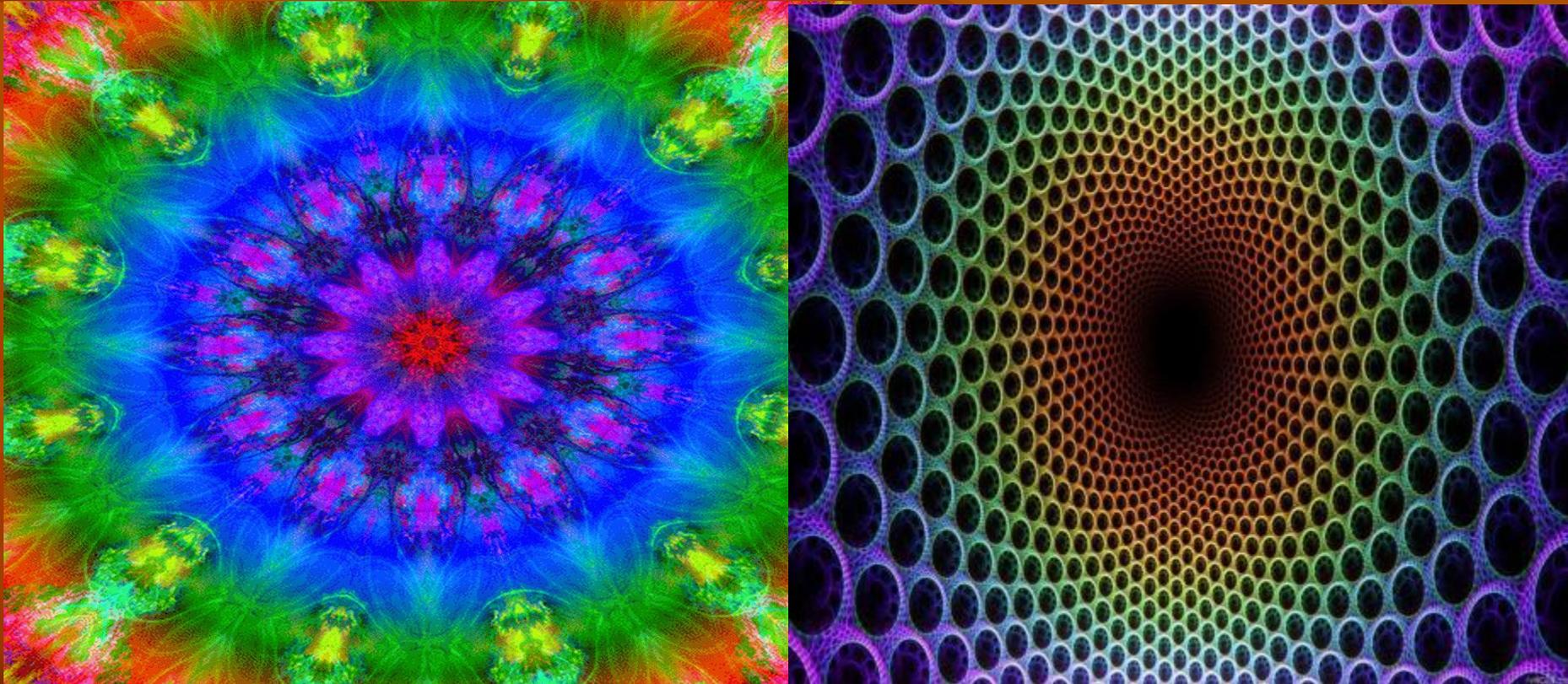


В своей автобиографии «Воспоминания, сны и размышления» он рассказал как впервые нарисовал мандалу, а спустя 2 года ежедневно зарисовывал в своем блокноте новые мандалы. Он обнаружил, что каждый рисунок отражает его внутреннюю жизнь на данный момент. В конце концов, Юнг пришел к выводу, что

Метод мандалы – это путь к нашему центру, к открытию нашей индивидуальности.

Виды мандалотерапии:

- Медитация с применением мандалы. Благодаря своей уникальной концентрической форме мандала является идеальной моделью для медитации, которая помогает расслабиться и подходит для детей, которые страдают от стресса, напряжения и неспособности концентрироваться.



Раскрашивание мандалы как один из вариантов арт-терапии

- Работать с мандалой можно как на индивидуальном, так и на групповом диагностико-коррекционном занятии.

Ввести ребенка в индивидуальную или групповую работу, погрузить в творческий процесс помогает раскрашивание мандал. Раскрашивание мандалы имеет смысл, если ребенок выбрал мандалу сам.

Нельзя навязывать ребенку выбор мандалы. Выбор цветов также должен быть самостоятельным.

Как правило, дети раскрашивают мандалу от середины к краю. Это и есть способ релаксации и расслабления. Однообразные действия руки успокаивают и требуют концентрации внимания, тем самым снимают внутреннее напряжение. В этот момент высвобождается психологическая энергия, которую ранее ребенок тратил на неэффективное поведение и напряжение. Ребенок начинает чувствовать себя спокойно, расслабляется. Психологическая защита в виде демонстративного поведения, негативизма, агрессии уступает место креативности, творчеству.

Также, работа с мандалой развивает произвольность поведения, мелкую моторику рук, воспитывает аккуратность, обогащает новыми впечатлениями и активизирует интегративные процессы в бессознательном.

Наблюдая за тем, как ребенок выбирает и раскрашивает мандалу, какие выбирает цвета, фиксируя высказывания ребенка во время раскрашивания, можно диагностировать те или иные личностные проблемы



Рисование мандалы как один из вариантов арт-терапии

- Создавая мандалу, ребенок создает и свои персональные символы, отражающие то, чем он является в настоящее время. Например, если ребенок рисует круг – это равновесие и порядок, треугольник – если вершина направлена вверх, это означает мужественность, движение, стремление к совершенствованию, если вниз – разрушение. Цветок – символ красоты и жизни.



Раскрашивание белого круга

- Позволяет диагностировать актуальное настроение ребенка. Предлагать восемь цветов: красный, желтый, синий, зеленый, фиолетовый, серый, коричневый, черный).



Психологические возможности мандал возможно применять:

- в коррекции эмоционального состояния (раскашивание готовых мандал – раскрасок)
- в целях диагностики актуального настроения (раскрашивание белого круга)
- в целях изучения групповых взаимоотношений (создание коллективной композиции)
- с целью диагностики и коррекции конкретной проблемы (раскрась круг символизирующий семью, дружбу, любовь, злость, гнев)

Применение мандал в актуальных направлениях коррекционной работы с детьми, это:

- В коррекции страхов и тревог;
- Повышение концентрации и внутреннего равновесия (у гиперактивных детей);
- Коррекция расстройств мелкой моторики и нервного напряжения;
- Воспитание терпеливости и аккуратности;
- Формирование самоуверенности на основе спокойствия и стимуляции творческого потенциала.

При использовании мандалы на занятиях с детьми я придерживаюсь следующих правил:

- 1. Предлагаю ребенку несколько мандал на выбор (то, что ему ближе по настроению).
- 2. Ребенок самостоятельно выбирает материалы для работы и цветовую гамму(краски, карандаши, фломастеры, геметрические фигуры и т.д)
- 3. На одном занятии ребенку предлагаю только одна мандалу.
- 4. Не вмешиваюсь в работу ребенка, без его согласия.
- 5. Слежу за состоянием напряжения/расслабленности в процессе работы.
- 6. Не высказываю оценочные комментарии по поводу работы.
- 7. После работы ребенку предлагаю дать название мандале, которую он изобразил, провожу беседу по поводу работы, анализирую его деятельность (допускаются корректные наводящие вопросы)

Цвет в мандалах – раскрасках (психологический аспект)

Цвет — это те эмоции, которые наполняют жизнь ребенка в этот момент. И количество цветов так же бесконечно, как разнообразны переживания. Невозможно полностью отобразить все оттенки чувств, но можно описать основные цвета и их сочетания между собой.

Традиционно, принято считать основными цветами **КРАСНЫЙ**, **СИНИЙ** и **ЖЁЛТЫЙ**.

КРАСНЫЙ — жизненная сила, энергия, активность, страдание, гнев, разрушение, смелость, агрессивность.

Основная характеристика красного — МНЕ НАДО!

Преобладание красного цвета в мандале может показывать, что накопилось много гнева и агрессии, им надо дать приемлемый выход через трансформацию, направить эту энергию на творчество и реализацию. Отсутствие красного цвета в Мандале говорит о пассивности и отсутствии самоутверждения.

СИНИЙ (ГОЛУБОЙ) — принятие, пассивность.

Основная характеристика **голубого** цвета — Я ПРИНИМАЮ!

Голубой цвет говорит о свободном принятии происходящего.

ЖЁЛТЫЙ — осознанность, индивидуальность.

Основная характеристика **жёлтого** — Я ОСОЗНАЮ!

Доминирование желтого означает быструю смену настроений от отчаяния до радости. Любознательный, внимательный и цепкий ум. Может указывать на хорошие взаимоотношения с обожаемым отцом.

Эти три цвета — основные. Остальные цвета создаются путём смешивания этих трёх.

Фиолетовый — исключительность.

Зелёный — забота и поддержка других. Рост, обновление, взросление.

Коричневый — цвет двоякий; с одной стороны, он обозначает плодородную почву, с другой стороны — заниженную самооценку и блокировку..

Серый — отсутствие виденья будущего, всё как в тумане. Может быть показателем депрессивных состояний. Неоднозначный цвет.

Чёрный - может указывать на переживание депрессии, печали.

Сочетания цветов говорящие о внутреннем конфликте:

КРАСНЫЙ — ЧЁРНЫЙ

Невозможность проявить гнев и агрессию. Запрет выразить свою ярость. В зависимости от местоположения в мандале, надо посмотреть каким образом можно социально адекватно проявить эти энергии и трансформировать их в творчество.

СИНИЙ — КРАСНЫЙ

Процесс отделения от родителей. Ребенок нуждается в поддержке и понимании.

ЖЁЛТЫЙ — ЧЁРНЫЙ

Низкая самооценка.

КРАСНЫЙ — ЗЕЛЁНЫЙ

Конфликт с родителями. Восстание против родительского контроля

ЧЁРНЫЙ — БЕЛЫЙ

Дуальное восприятия мира. Противостояние и разделение на добро и зло, правильно и неправильно.

Упражнения с мандалами

«Цветочная мандала»

цель:

- создание собственных мандал из разнообразного материала (лепестки, камушки, цветы, кристаллы)
- развитие творческих способностей;
- развитие детской фантазии;
- развитие мелкой моторики руки;
- развитие речи;
- снижение мышечного напряжения



Упражнение « Белый круг »

цель:

- диагностика актуального настроения;



Упражнение « Геометрическая мандала»

цель:

- 📌 создание собственных мандал из геометрических фигур разной формы и цвета;
- 📌 -развитие творческих способностей;
- 📌 развитие детской фантазии;
- 📌 -развитие восприятия формы и цвета;



Диагностические мандалы

Цель: раскрасить круг, символизирующий злость.



Раскрасить круг, символизирующий ЛЮБОВЬ



Раскрасить круг, символизирующий дружбу



Раскрасить круг, символизирующий детский сад



Мандалы - это нечто большее чем, чем просто рисунки, выполненные на бумаге

- Творческая работа с мандалой из-за её концентрической структуры привносит нужную энергию во внутренний мир ребенка для восстановления равновесия и спокойствия, чтобы ребенок чувствовал себя таким же «круглым» и цельным, как мандала.

Таким образом, работа с мандалами развивает целостное восприятие мира, способствует развитию эмоционально-чувственного мира, развивает внимание к собственным чувствам, усиливает ощущение собственной личностной ценности. Эти изменения помогают становлению творческой личности гиперактивного ребёнка.

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, шрамов, увидеть себя и мир заново.