ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА «ДЕТСКИЙ САД «Солнышко»

Конспект тренингового занятия:

"Мандала-терапия"

Педагог–психолог:

Джиоева Э.С.

Владикавказ 2018г.

**Конспект тренингового занятия:**

**"Мандала-терапия"**

**Часть I "Теоретическая"**

**Цель:** Ознакомление педагогов и специалистов ДОУ с мандалой, как арт-терапевтическим средством гармонизации психоэмоционального состояния, с историей ее возникновения, техникой выполнения в работе с детьми и взрослыми.

**Задачи:**

* Ознакомить с историей возникновения мандалы, ее особенностей в жизнедеятельности человека.
* Дать представление о методе мандала-терапия в работе психолога с разными возрастными категориями участников образовательного процесса
* Сформировать интерес мандала-терапии, как метод саморазвития и профилактики психологического здоровья.
* Практически обучить технике самостоятельного выполнения мандала-терапии (насыпная мандала).

Наиболее полного теоретического и практического развития Мандала достигла в Индии и Тибете - и как жанр искусства, и как ритуальный медитативный символ. Как один из древнейших мандальных геометрических символов, используемых для медитации в школах йоги. Однако символ мандалы мы можем увидеть в природе как концентрическую симметрию начиная от модели атома и заканчивая звёздными галактиками. Потенциал мощного воздействия «круга» на психику человека огромен и культурная традиция людей этому подтверждение во всех сферах жизнедеятельности.

Внешне традиционная ритуальная мандала выглядела как произведение правильной формы, чаще всего напоминающее круг с вписанным в него квадратом и другими символами, симметрично расположенными относительно центра.

Мандала отражает всю полноту Космоса, совмещая в себе противоположные начала – землю и воздух, динамику и статику.

Особое значение среди графических характеристик мандалы имеют круги и прямые линии. Они отражают связь бессознательного с сознанием.

*Пример мандал с использованием прямых и извилистых линий*

*(традиционные кельтские изображения).*

Психотерапевтический эффект мандалы открыл и доказал **Карл Густав Юнг.** Проанализировав свои спонтанно нарисованные произведения и связанные с этим изменения в самочувствии, известный психоаналитик пришел к выводу, что:

*"Мандала – это проекция комплексов человека, орудие, помогающее нам найти свою сущность, освободить заблокированную энергию, очиститься от ментального мусора: чувства вины, страха, депрессии и даже физической боли".*

Создавая свою личную мандалу, мы создаем индивидуальный символ, который отражает то, чем мы являемся в данный момент. Круг, изображаемый нами, как бы приглашает разные части нашей внутренней реальности проявиться и прийти во взаимодействие друг с другом, он инициирует их движение и слияние, приводя нас к целостности.

*Именно поэтому, во время рисования мандал происходит разрешение внутренних конфликтов и снятие напряжения.*

Процесс рисования мандал всегда сопровождается возникновением особенной - медитативной, созерцательной атмосферы, и этим данная техника чем-то напоминает некоторые древние ритуалы... Следует относиться к любому рисунку как к наполненному смыслом, в своего рода сакральный акт, каковым является их диалог с самими собой. Они в определенном смысле должны в результате рисования мандалы «родить ребенка», и этим ребенком явится их «Я».

**Инструменты и материалы для работы**

Для создания мандалы используются различные подручные материалы. Изначально для нанесения этих символов использовались песок, рис или драгоценные камни с помощью которого монахи увековечивали свои творения в храмах.

В современных реалиях целесообразнее использовать классические рисовальные принадлежности, такие как:

- карандаши;

- фломастеры, линеры (фломастеры с утонченным наконечником – для добавления мелких деталей);

- ручки (подойдут любые варианты – на гелевой, масляной или шариковой основе);

-краски (акварель, гуашь, акрил, масло).

Для того чтобы нарисовать мандалу наличие всех обозначенных инструментов необязательно. При желании, вы можете ограничиться одной лишь гелевой ручкой. Однако уникальность мандалы состоит в невероятном разнообразии ярких красок и цветовых контрастов. Потому наличие богатой палитры будет преимуществом во время творческого процесса.

**Символы**

Среди символов, которые широко применяются в мандалах на сегодняшний день, значатся следующие:

* круг – обозначает гармонию и женское начало. Привносит целостность, искренность и чувственность;
* стрела – обозначает целеустремлённость и мужское начало. Двойственный символ, который может истолковываться как в качестве созидания, так и нападения (за счет агрессии);
* спираль – обозначает динамику и непрекращающееся движение жизни. Помогает смириться с потерями и обрести веру в будущее;
* овал – обозначает всевидящее око. Наиболее уместен в мандалах, посвящаемых гармонии и любви, поскольку является воплощением заботы и безопасности;
* многоугольник – обозначает надежность и силу воли. В мандалах применяется в качестве нерушимого фундамента.

**Классификация** мандал обширна и основана на разнообразии исходного материала в работе и средств изображения – это все изобразительные работы, включая коллажи, оригами, шитье, макраме, кулинарию, архитектуру, дизайн и т.д.

***Задачи*** их применения различны**:**

* гармонизация пространства;
* эмоциональная и физическая активизация или релаксация;
* развитие внимания и мелкой моторики;
* сенсорная стимуляция;
* развитие чувства цвета (способностью выражать и воспринимать посредством цветов и их комбинаций разные чувства);
* развитие творческого воображения (креативности и вариативности мышления);
* развитие чувства формы и пространственных представлений;
* получение навыков работы с различными изобразительными материалами;
* символическое выражение и осознание актуальных и латентных потребностей и свойств личности.

Надо отметить что ранее, личный опыт, проведения мандала-терапии среди коллектива взрослых и детей показал отличные результаты по снижению тревожности и агрессивных импульсов как у взрослых, так и у детей. Кроме того, занятия мандала-терапией способствовали увеличению творческого потенциала, энергии и бодрости участников группы. Во время процесса разукрашивания и/или рисования мандал, у участников, менялось настроение, улучшался эмоциональный фон. Чем выше был стресс у взрослых, или ярче проявления профвыгорания, тем активнее они выполняли задания, быстро переходя от одной мандалы к другой, процесс переносился за рамки занятия и многие из участников продолжали рисовать или разукрашивать мандалы вне стен учреждения.

**Часть II "Практическая"**

**Инструкция:** Для начала нужно позаботиться о шаблоне, либо нарисовать самостоятельно. Наше занятие ограничено по времени, поэтому я скачала шаблоны из интернета. Не имеет значение, рисуете вы ее сами или взяли шаблон, нужно помнить что, все геометрические фигуры должны подчиняться принципу симметрии, а создавать шаблон лучше от центра к краям. Ни в коем случае нельзя создавать мандалу в плохом расположении духа, нужно отогнать все проблемы и отдаться позитивному мышлению. Выбирайте цвета, которые подсказывает вам подсознание, не руководствуйтесь принципами сочетаемости. Но для первого раза, рекомендую вам воспользоваться тремя цветами. Необязательно закрашивать все элементы рисунка, допускается оставить белые пятна.

**Источник:**

* <https://naturopiya.com/art-terapiya/mandala/poshagovaya-instrukciya-dlya-nachinayushhix-kak-narisovat-mandalu.html>
* <https://fb.ru/article/465993/kak-raskrashivat-mandalyi-opisanie-i-sovetyi-novichkam>

**Приложение :**











