

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка – детский сад №32 города Кропоткин муниципального
образования Кавказский район

Методическая разработка по теме: «Применение мандалотерапии в ДОУ»

**Автор:
педагог -психолог
Воронова С.А.**

**Кропоткин
2022г.**

Содержание

1. Аннотация.....	3
2. Пояснительная записка.....	3
2.1 Актуальность использования мандалотерапии в работе с детьми в ДОУ.....	3
2.2 Теоретическое обоснование.....	4
2.3 Целевые ориентиры.....	6
3. Основная часть.....	7
3.1 Организация работы с мандалой.....	8
3.2 Диагностические наблюдения в процессе создания мандалы.....	10
4. Заключение.....	12
5. Список рекомендуемой литературы.....	13
6. Приложения.....	14
7. Приложение 1.....	15
8. Приложение 2.....	17
9. Приложение 3.....	18
10. Приложение 4.....	22
11. Приложение 5.....	25
12. Приложение 6.....	27
13. Приложение 7.....	31
14. Приложение 8.....	34

1.Аннотация.

Данная методическая разработка поможет воспитателям и специалистам детского сада развивать у детей мелкую моторику, речь, творческие способности, облегчать развитие процесса коммуникации, создавать благоприятные условия для развития произвольной способности и способности к саморегуляции, оказывать дополнительное влияние на осознание ребенком своих чувств, переживаний и эмоциональных состояний, повышать самооценку, уверенность в себе за счет социального признания ценности продукта, созданного ребенком.

Современная система дошкольного образования характеризуется расширением спектра применяемых технологий, 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. Поэтому задача педагогов дошкольного образования заключается в том, чтобы и опыт, и навыки, и знания ребенок получал в комфортных для него психологических условиях и в той степени, какая ему необходима.

2. Пояснительная записка.

В современных условиях проблема организации работы по профилактике психоэмоционального напряжения, сопровождению позитивной социализации, преодолению негативных форм поведения у дошкольников особенно актуальна, так как реализация Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) это – максимальное содействие психическому, личностному и индивидуальному развитию дошкольника.

Таким образом, для меня особенно важно было объединить усилия воспитателей,специалистов и психолога детского сада, направив их на развитие чувственной сферы детей и обеспечение благоприятного эмоционального микроклимата, что способствует развитию позитивного, здорового ребенка.

2.1 Актуальность использования мандалотерапии в работе с детьми в ДОУ.

Модернизация российского образования говорит о потребности в воспитании творческой, неординарно мыслящей личности. Основной ценностью становится сам ребенок, его внутренний мир, специфика индивидуального процесса познания и обретения опыта эмоционально-ценностных отношений. Актуальность темы объясняется необходимостью реализации требований ФГОС ДО, рассматриванием творческого потенциала как одной из составляющих личностной сферы дошкольника.

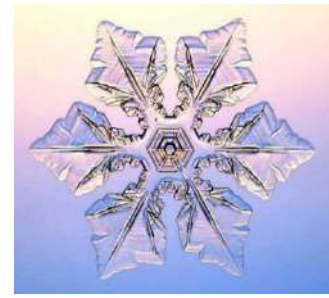
Исследование данной проблемы позволило выделить противоречие между традиционным пониманием профилактики психоэмоционального напряжения, сопровождению позитивной социализации и современными подходами, направленными на самопознание ребенка способами конструктивного взаимодействия. Поэтому тема выбрана неслучайно и является на данный момент актуальной.

Мои практические наблюдения показывают, что у детей всё чаще встречаются различного рода проблемы и трудности: проявления агрессии, конфликтности, излишняя активность, частая смена настроения в течение дня у некоторых детей, плаксивость, эмоциональные всплески. Поэтому данная проблема позволила мне использовать мандалотерапию, как одно из направлений арт — терапии, для решения проблемы профилактики психоэмоционального напряжения, позитивной социализации и преодоления негативных форм поведения детей.

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.

2.2 Теоретическое обоснование.

Слово мандала (Mandala) имеет санскритское происхождение и означает «магический круг». Это понятие было внесено в западную психологию Карлом Густавом Юнгом. Он открыл ее, занимаясь собственным психоанализом. Юнг пришел к выводу, что мандала представляет собой мостик между внутренним и внешним миром человека, между его сознанием и подсознанием. Когда мы создаем мандалу, мы закладываем в нее глубокий смысл. Изображаем душу и можем посмотреть на процессы, в ней происходящие. Мандалы – рисунки, обладающие удивительным свойством гармонизировать наше состояние. Процесс ее раскрашивания приводит в равновесие чувства, мысли и тонус тела. Мандалу можно встретить практически везде – солнце имеет форму мандалы, растения, которые развиваются благодаря солнечному свету, такие как, например, подсолнух, тоже напоминают мандалу, в спелом фрукте, снежинке и многом другом.



Создание мандал очень полезно для детей. Ведь символический язык рисунка точнее, нежели слова, передает содержание внутреннего мира личности, естественен и привлекателен, понятен в любом возрасте. Они помогают полностью расслабиться и установить контакт с функциями правого полушария мозга, то есть с бессознательным. При создании круга очерчивается граница, защищающая физическое и психологическое пространство. Спонтанная работа с цветом и формой внутри круга способствует изменению состояния сознания, вызывает разнообразные психосоматические феномены и открывает возможность для духовного роста личности. Мандала помогает стимулировать механизмы саморегуляции. Это своеобразный психологический преобразователь, помогающий человеку установить связь с самим собой. Кроме того, это еще и неисчерпаемый материал для решения психологических задач. Мандалотерапия - это естественный и радостный способ улучшения эмоционального состояния, снятия напряжения, выражения чувств, который способствует развитию творчества, художественному и духовному самовыражению детей.

Технику работы с мандалами можно использовать с детьми 3-7 лет, как в индивидуальной, так и групповой работе, используя ее различные виды. Мандалы можно использовать не только на занятиях, но и в режимных моментах, в свободной деятельности.

В основу методической разработки положен опыт автора данной работы, педагога – психолога муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения центра развития ребенка – детского сада №32 Вороновой С.А., отработанный в течение двух лет с детьми в возрасте 3 – 7 лет.

Процесс создания и раскрашивания мандалы – увлекательная игра для ребенка, которая способствует не только приобретению уверенности в себе, развитию творческих способностей, но и обретению спокойствия и согласия с миром и с самим собой, возникновению желания снова поиграть с «магическим кругом», который преобразует и вдохновляет.

Использование данной методической разработки, поможет воспитателям и специалистам развивать у детей целостное восприятие мира, способствовать развитию эмоционально-чувственного мира, развивать внимание к собственным чувствам, усиливать ощущение собственной личностной ценности. Эти изменения помогут становлению творческой личности ребёнка.

При использовании мандал каждый ребенок сможет выражать свои чувства, проявлять их и при этом не разрушать ни себя, ни окружающий его мир:

- учиться доверять себе и своим чувствам.
- слышать и чувствовать себя.
- выражать себя.

Работая с мандалой, ребенок внутренне успокаивается, сосредотачивается и «заряжается» положительной энергией. Для детей здесь присутствует полная свобода творчества и самовыражения. Однообразные действия рук успокаивают и требуют концентрации внимания, тем самым снимают внутреннее напряжение. Наблюдая за детьми во время работы, я заметила, что дети уходят от своих переживаний, эмоционального отвержения, чувства одиночества, страхов и тревожности. В этот момент высвобождается психологическая энергия, которую ранее ребенок тратил на неэффективное поведение и напряжение. Ребенок начинает чувствовать себя спокойно, расслабляется.

Для работы необходимы следующие материалы:

- ❖ 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.

2.3 Целевые ориентиры.

Целью данной работы является: создание условий для полноценного эмоционально – личностного развития детей в соответствии с индивидуальными возможностями и особенностями.

Образовательные задачи:

- Познакомить детей с понятием «мандала» и историей ее возникновения;
- Дать первоначальные знания о симметрии, искусстве орнамента.

Развивающие задачи:

- Развивать внимание, образную память, творческое мышление, навыки сосредоточения;
- Развивать мелкую моторику и творческое воображение:
- Тренировать усидчивость и аккуратность:
- Развивать чувство ритма, гармонии и порядка;

Воспитательные задачи:

- Гармонизировать эмоциональное состояние, снятие напряжения;
- Создать (повысить) эмоционально-положительный фон;
- Совершенствовать элементы саморегуляции.

Данные задачи определяют систему психолого-педагогических принципов:

- Принцип личностного подхода. Личностный подход – это подход к ребенку как целостной личности с учётом всей её сложности и индивидуальных особенностей.
- Принцип психологической комфортности. Предполагает психологическую защищенность ребенка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации.
- Принцип деятельностного подхода. Личность проявляется и формируется в деятельности.

Из вышеизложенного мне хочется отметить, что работа с мандалами, как метод, используемый в обучающих, коррекционных и развивающих целях является доступным и эффективным в современных технологиях при построении воспитательно-образовательного процесса, при оздоровлении детей, способствующий сохранению и укреплению физического, психического и социального благополучия детей.

3. Основная часть.

Методическая разработка по применению мандалотерапии в ДОУ эффективна, так как она разработана с соблюдением следующих условий:

- учет возрастных и индивидуальных особенностей детей дошкольного возраста;
- ориентировано на зону ближайшего развития;
- создание ситуации выбора;
- опора на самостоятельность детей.

Использование мандал с детьми в группах ДОУ положительно влияет на развитие творческих способностей, обеспечивает эффективное эмоциональное отреагирование, облегчает процесс коммуникации для замкнутых, стеснительных или слабо ориентированных на сверстников детей, создает благоприятные условия для развития произвольной способности и способности к саморегуляции, оказывает дополнительное влияние на осознание ребенком своих чувств, переживаний и эмоциональных состояний, повышает самооценку, повышает уверенность в себе за счет социального признания ценности продукта, созданного ребенком.

Мандалы повышают концентрацию у детей. Очень нервные дети успокаиваются, рисуя мандалы. Напротив, дети, которые пассивны и апатичны, во время творческой работы получают заряд энергии, который стимулирует их и делает веселыми. В большинстве случаев рисование может иметь профилактическое действие, так как с его помощью у детей появляется осознанность относительно самих себя и они с легкостью могут преодолеть возрастные этапы.

Рисование мандал является прекрасным занятием для тех детей, которые подвержены различным страхам. Во время рисования страхи, которые спят

глубоко в подсознании, исчезают, так как появляется состояние полного расслабления. При частой работе с мандалами привычные реакции на страхи (прочно сидящие внутри из-за негативных переживаний) постепенно исчезают и преобразуются.

« Магическую мандалу» можно использовать с детьми от 3-х до 7 лет:

- в кружковой работе ;
- как фрагмент какой-то образовательной деятельности;
- во время режимных моментов;
- в коррекционно- развивающей работе;
- в свободной деятельности.

Из вышеизложенного мне хочется отметить, что работа с мандалами, является доступным и эффективным методом в современных технологиях при построении воспитательно-образовательного процесса, способствующий сохранению и укреплению физического, психического и социального благополучия детей. На основе собственного опыта хочется отметить особую роль воспитателя или специалиста во время применения мандалотерапии: организация увлекательной игры с ребенком, которая способствует не только приобретению уверенности в себе, развитию творческих способностей, но и обретению спокойствия и согласия с миром и с самим собой, умению положительно взаимодействовать в составе группы с детьми и взрослыми.

3.1. Организация работы с мандалой

Мандалотерапию можно использовать в ДООУ в работе с дошкольниками 3-7 лет.

Существует три формата мандалотерапии:

- Активная – ребёнок самостоятельно создаёт мандалу из имеющихся материалов или заполняет изображением (цветом) пустой круг на бумаге;
- Пассивная – ребёнок получает готовое центрическое изображение или конструкцию;
- Смешанного типа – ребёнок выбирает готовый шаблон и раскрашивает мандалу.

На начальном этапе работы, когда ребенок еще не знаком с техникой, воспитатели и специалисты, которые будут использовать мандалы, могут это сделать с помощью красивого образного рассказа: «Мы отправляемся с тобой в волшебное путешествие. Располагайся удобно на ковре (на стульчике), закрой глаза и представь себе, что ты оказался в необычном, волшебном месте. Это место только твое и только ты решаешь, каким оно будет. Ты хозяин этого места и ты здесь самый главный. А теперь сделай два глубоких вдоха и выдоха, еще больше расслабься и полежи(посиди) так немного. Не открывая глаз, оглядись вокруг. Все, что ты видишь перед собой, постарайся запомнить. Внимательно всмотришься в то, какие цвета или картины у тебя возникают. Когда ты будешь готов, потихоньку открой глаза

и мы попробуем нарисовать все то, что увидели нарисовать в круге, который заранее приготовили».

Количество времени, необходимого ребенку на настрой и формирование образа зависит от особенностей развития ребенка и поэтому индивидуально. Не нужно торопить его. Кому-то нужно больше времени, кому-то меньше. Когда ребенок почувствует, что готов начать работу, он встанет сам. Можно предложить ребенку нарисовать необычную «круглую картинку», в которой можно нарисовать все, что он хочет.

Можно вместе с ребенком придумать название мандалы и написать его на листе с рисунком. Необходимо так же указать имя автора работы.

Следующий этап работы – художественное описание мандалы. Необходимо спросить ребенка, что он изобразил. Будет интересно сочинить историю, сказку или рассказ о своей мандале. Взрослому нужно не забывать, что это не просто описание сделанного, а большая работа. При словесном описании ребенок учится точно передавать свои мысли, переводить зрительные образы в словесные, описательные, а это, в свою очередь, способствует развитию связи между левым и правым полушарием головного мозга. Рассказ записывается на отдельном листе бумаги и прикрепляется к мандале. Появляется возможность лучше узнать индивидуально — личностные особенности ребенка, спланировать дальнейшую работу по результатам наблюдений за деятельностью ребенка по созданию и описанию мандалы.

В работе с дошкольниками необходимо использовать различные **виды мандалотерапии**:

- **Созерцание мандал.** Только при систематическом созерцании мандал можно говорить о переменах. Внимательное разглядывание картинки, начиная с краев и приближаясь к центру по часовой стрелке. Дойдя до центра, переведите свой мысленный взор на внутренние ощущения. Не отрывая взгляд от мандалы, продолжайте наблюдать за своим внутренним миром, как бы погружаясь в него всё глубже. Время концентрации определяется индивидуально

- **Раскрашивание готовых мандал** (начиная от простых узоров, заканчивая более сложными). Одну и ту же мандалу можно раскрасить по-всякому, много раз, и выглядеть они будут совершенно по-разному.

- **Рисование и создание собственных мандал** из ниток, цветного песка, декоративных мелких камней, круп, природного материала и т. д.

Этот вид мандалотерапии способствует развитию образной памяти, целостному восприятию мира, развитию интуиции и эмоционально-чувственного мира, т. е. становлению творческой личности.

Формы организации работы с мандалами

Мандалы можно использовать во время занятий, в режимных моментах, в свободной деятельности. Работу с мандалами организуют:

- индивидуально
- в микрогруппах-
- в группа

Существуют правила работы педагога при использовании мандалы:

- если это мандалы-раскраски, то предлагается несколько – пусть ребенок сам выберет по форме, по орнаменту то, что ближе ему по настроению;
- в день желательно работать только с одной мандалой;
- материалы для работы и цветовую гамму (карандаши, фломастеры, краски, пастель, камешки, бусины, цветной песок и пр.) ребенок выбирает самостоятельно из вариантов, предложенных взрослым;
- процесс работы ограничен только степенью насыщения и удовлетворения работой;
- необходимо хвалить и подбадривать ребенка в процессе создания, ведь эта работа требует от него высокой концентрации внимания и усидчивости;
- не вмешивайтесь в работу ребенка без его согласия.
- избегайте комментариев по поводу результата, ребенок будет напряжен и зависим от вашей оценки;
- для настоящего погружения в процесс и расслабления необходимо избавиться от агрессивных цветовых и звуковых раздражителей, создать хорошее освещение в помещении. Важно, чтобы на эту работу было достаточно времени и художественных материалов.
- практикуется использование музыкального сопровождения.
- по окончании работы попросите ребенка придумать название своего волшебного круга, которое будет являться кодом к пониманию изображения.
- по желанию можно раскрасить фон, вырезать получившееся изображение.
- «А теперь покрути волшебный круг, посмотри на него издали, полюбуйся им. Найди ему место в комнате».
- необходимо спросить у ребенка о его чувствах и переживаниях во время работы, нравится ли ему рисунок.
- если получившийся результат не нравится, круг можно изменить, разрезать или порвать.
- в конце не забудьте поблагодарить ребенка за хорошую работу.
- если есть желание, можно написать рассказ или сочинить сказку к получившейся картинке.

Время работы ребенка с одной мандалой 15 - 20 минут. Если он не успел закончить мандалу, то делает это на следующий день. Следует отметить, что совершенно не важно, умеет ли ребенок рисовать, работать с красками, пластилином и другими материалами. Ведь целью является не создание шедевра, а та внутренняя работа, которая происходит в душе ребенка и помогает ему «увидеть» себя и мир заново.

3.2 Диагностические наблюдения в процессе создания мандалы .

Детям предоставляется полная свобода творчества и самовыражения. Обычно дошкольники заполняют мандалу от края к середине. Создавая

мандалу, ребенок создает и свои персональные символы, отражающие особенности и стремления личности ребенка. Воспитатели и специалисты таким образом расширяют свои представления о ребенке, которые смогут целенаправленно использовать в воспитательно — образовательной деятельности.

Например, если он рисует круг – это равновесие и порядок, треугольник вершиной вверх – это означает мужественность, движение, стремление к совершенствованию, если вниз – разрушение.

Цветок – символ красоты жизни.

На что следует обратить внимание в рисунке:

- ◆ Центр мандалы олицетворяет то, что является «ядром» личности, «я» автора. Незаполненный пустой центр говорит о готовности к переменам. Часто вся мандала является центром: ребенок использует в своей работе сам круг, делает из него мордочку животного или солнышко или внушительная фигура в центре занимает большую часть пространства. И то, и другое говорит об устойчивости жизненной позиции, самостоятельности, зрелости личности на данном возрастном этапе.
- ◆ Внешние границы круга означают осознание своих психологических границ в процессе взаимодействия с другими, защиту своего личностного пространства.
- ◆ Слишком плотная оболочка может указывать на тревожность. Разрывы, тонкая, пунктирная линия границы – внутренний конфликт. Для гиперактивных детей характерен выход за границы круга. Благоприятный признак – граница обведена цветной линией. Отсутствие границ может означать, что ребенок испытывает внутреннее беспокойство.
- ◆ Линии, связывающие центр с внешними границами, говорят о способности личности ставить цели и достигать их, о хороших волевых качествах.
- ◆ Пустоты, большие не закрашенные участки могут сигнализировать о желании ребенка скрыть или подавить свои чувства.
- ◆ Симметрия внутри круга говорит о внутренней гармонии с самим собой; - асимметрия в мандале может означать процесс психологических изменений, невротический внутренний конфликт.

После мандалотерапии ребенок возвращается в зону своих эмоций, но уже в какой-то степени обогащенный. Эта способность мандалотерапии дает возможность ребенку духовно восполнять то, что недостает ему в неизбежно ограниченной пространством и временем жизни, компенсировать посредством воображения удовлетворение многих потребностей.

Немалое значение так же имеет цвет, используемый при раскрашивании (Приложение № 1). Выбираемые цвета в мандале – это отражение внутреннего мира ребенка. С помощью мандалы, которую ребенок раскрашивает, не задумываясь, можно заглянуть в его внутренний мир,

выявить проблемы, проанализировав его цветовые предпочтения при раскрашивании.

Таким образом, работа с мандалами развивает целостное восприятие мира, способствует развитию познавательных процессов и эмоционально-личностной сферы, развивает внимание к собственным чувствам, усиливает ощущение собственной личностной ценности. Эти изменения способствуют достижению гармонии между эмоциональным и интеллектуальным, телесным и психическим благополучием ребенка-дошкольника, а так же помогают взрослому понять детские эмоции и переживания и справиться с проблемами в поведении и общении.

4. Заключение.

Мандалы, созданные индивидуально или группой детей с помощью разных материалов, являются способом соединения в единое целое того, что было разрозненно.

Именно творческое взаимодействие с мандалой наполняет внутренний мир каждого ребенка нужной энергией, восстанавливает душевное равновесие и спокойствие, в результате чего, каждый ребенок обретает свою целостность и уникальность, а также получает доступ к своим внутренним ресурсам для возможных и желаемых изменений и трансформации личности.

Творческая работа детей с мандалой из – за её концентрической структуры вносит нужную энергию во внутренний мир ребёнка для восстановления равновесия и спокойствия, чтобы он чувствовал себя таким же «круглым» и цельным, как мандала.

Используя мандалотерапию, педагог создает условия для позитивной социализации, преодолению негативных форм поведения, развитию положительной мотивации к совместной деятельности. Каждый ребенок повышает свою самооценку, формирует позитивный аффект, связанный с получением удовольствия. В том числе, повышается уровень развития высших психических функций, нормализуется эмоциональное состояние, развиваются творческие способности и навыки самовыражения, коммуникативные способности, речь, мелкая моторика.

Данная методическая разработка полезна воспитателям и специалистам дошкольных образовательных организаций.

Подводя итоги, могу сказать, что каждый раз, порой неожиданно и для меня, и для детей, появляются новые способы создания мандалы, которые прекрасно сочетаются с уже известными. Неизменным остается одно — мандалотерапия всегда оказывает положительный эффект. На мой взгляд, это естественный и радостный способ улучшения эмоционального состояния, снятия напряжения, выражения чувств.

5. Список использованной литературы.

1. Бардиер Т.Ю. Использование многофункционального пособия «Мандалы» в организации коррекционной работы с дошкольниками. / Т.Ю. Бардиер, О.С. Барсукова, М.А. Вилесова
2. Долганова, И. В. Мандалотерапия в работе с детьми дошкольного возраста / И. В. Долганова, Н. И. Никулина, М. А. Вилесова, Н. С. Соловьева.
3. Киселева, М.В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. М.В. Киселева. – СПб.: Речь, 2006. – 160 с.
4. Копытина А.И. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала».– СПб.: Речь, 2002. – 144 с.
5. Понятовская-Замышляева, Д. Медитативные игры с мандалой/ Д. Понятовская-Замышляева.//Школьный психолог. – 2007. № 4. – С.29-31.
6. Шевченко М. Мандалы своими руками. – СПб: Питер, 2011. – 128с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Интерпретация цвета

Красный – символ жизненной энергии, силы, уверенности в себе (если его слишком много, то - самоуверенности или даже агрессивности). Принято считать, что этот цвет символизирует силу, энергию, страсть. Много красного в изображении мандалы может указывать на высокий жизненный потенциал ребенка, наличие у него ярких устремлений, целей и способов их реализации. Полное отсутствие красного цвета может сказать нам о физической или эмоциональной усталости, его пассивности, нехватке «огня» или даже о депрессии. Этот цвет предпочитают активные и шумные дети. Таким детям, как воздух, нужна похвала.

Зеленый – цвет жизни. В природе живое представлено чаще всего зеленым цветом – трава, деревья, кусты. Когда ребенок в своей творческой работе активно использует зеленые тона, можно предположить, что он склонен к естественности, непосредственности, честности. Если зеленого в рисунке много, это часто говорит о гармонии в душе, душевном равновесии. Таким детям не хватает родительского внимания и чувства защищенности. Нужно развивать в них творческую жилку, иначе вырастет консерватор, боящийся любых перемен.

Желтый цвет говорит нам об оптимизме, радости жизни, бодрости духа. Часто мы можем заметить, что желтым цветом любят рисовать активные и нестандартные, творческие люди, обладающие художественными талантами. М. Люшер отмечает, что «желтый цвет означает живость, окрыленность надеждой и ожидание счастья». Дети, предпочитающие солнечные оттенки, необыкновенные фантазеры.

Синий цвет символизирует спокойствие, серьезность. Присутствие синего в мандале может говорить о сильной интуиции ребенка, его глубоком понимании ситуации. Синий цвет выбирают спокойные дети, которые делают все обстоятельно. Для дошкольников такой выбор нетипичен. Если маленький ребенок вдруг начал использовать синие оттенки, то, скорее всего, он просто устал.

Голубой – творчество, свобода, свежесть взглядов и идей, полет мысли. Так же голубой цвет покажет холодность, рациональность.

Розовый – доброта, нежность, любовь, романтичность. Но в то же время, розовый цвет укажет на легкомыслие в отношениях, демонстративность, чрезмерную чувствительность.

Оранжевый – чистый поток энергии. Это цвет радости и мудрости. Он стимулирует общительность. Если в мандале присутствует оранжевый цвет, скорее всего, человек самореализуется, самоутверждается, движется к цели. Так же, как и любители красного цвета, ребята чрезмерно активны и могут кричать и шуметь без всякой на то причины. Кипучую энергию ребенка родителям стоит направить в спорт. Так же оранжевый цвет может указывать на демонстративные действия и неадекватную самооценку.

Фиолетовый – интуиция, духовность, тайна, самопознание. А так же фиолетовый цвет в мандале может указывать на скрытое напряжение, консерватизм, отрицание материальной стороны жизни.

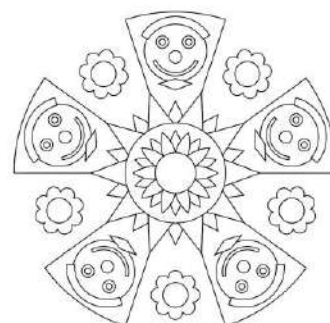
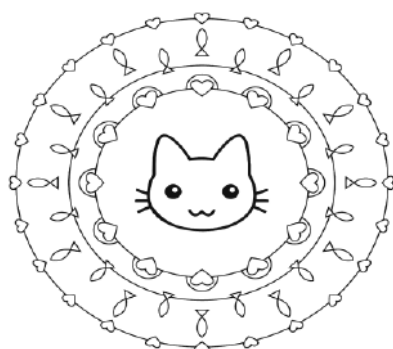
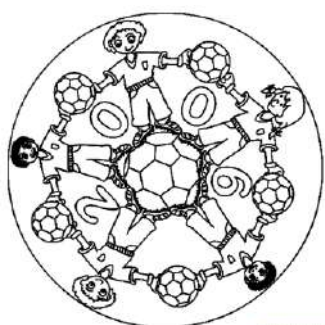
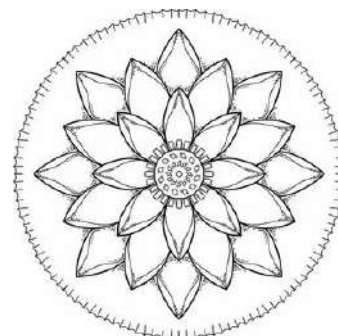
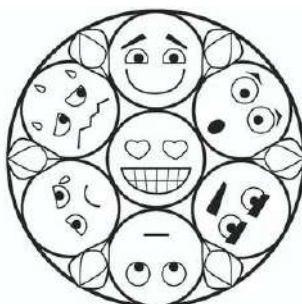
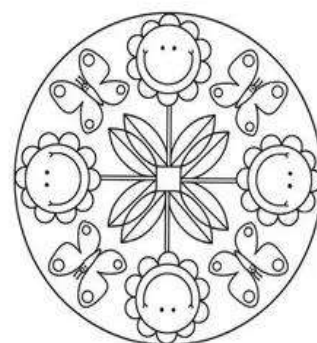
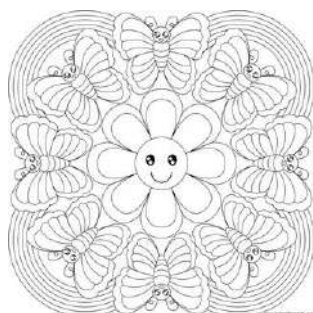
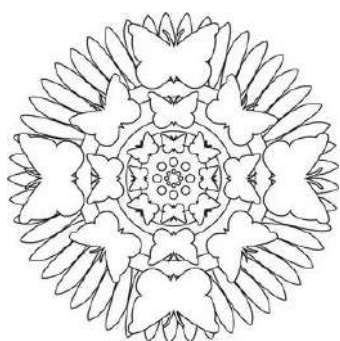
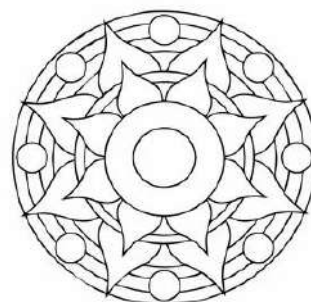
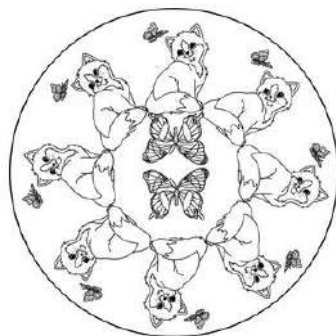
Коричневый. Традиционно мы связываем этот цвет с землей. Обилие коричневого цвета в мандале может указывать на нехватку у человека чувства защищенности, его желание стать на надежную почву, заземлиться. Коричневый цвет сигнализирует о неблагополучии в психике ребенка. Он живет в собственном мире, отгородившись от мира взрослых. Возможные причины выбора: проблемы со здоровьем, неурядицы в семье, стресс, умственная неполноценность.

Серый цвет говорит об отсутствии или подавленности эмоций, что, в частности, характерно для депрессии. Такой выбор редкость у детей. Его периодически выбирают тихие, замкнутые ребята. Использование серого цвета в рисунке мандаы может говорить так же о скуке, равнодушии, ограниченности и неконтактности.

Черный – символ пустоты, отрицания, печали, потери. Обилие черного в мандале говорит об эмоциональном выгорании рисующего, его опустошенности или даже депрессивном состоянии. Выбор этого цвета для ребенка – сигнал того, что ребенок нуждается в поддержке, скорее всего он пережил стресс.

Приложение 2.

Образцы мандал.



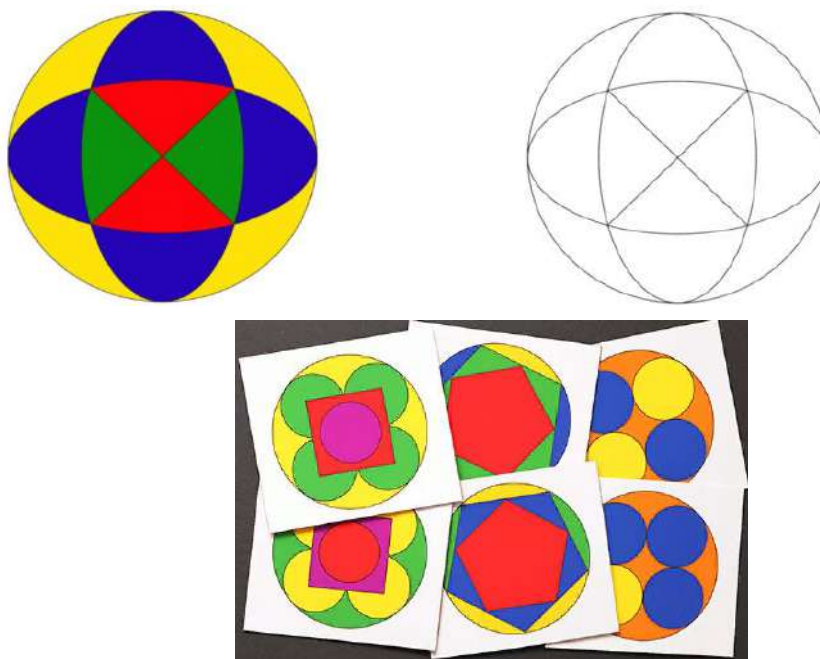
Приложение 3.

Игры с мандалами.

Игра «Запомни и раскрась мандалу».

Цель: развитие зрительной памяти, внимания, цветовосприятия.

Для игры нужны цветные и черно-белые мандалы- раскраски



Показываем ребенку цветной вариант мандалы, затем убираем его и просим на другом, не раскрашенном варианте с помощью цветных карандашей или фломастеров отметить по памяти, где какой цвет должен быть. Сразу раскрашивать не обязательно, достаточно отметить черточкой нужного цвета. Затем закрасить ее, как только что увиденный образец.

Игра «Слушание мандал».

Цель: снижение напряжения, развитие слухового восприятия, формирование дифференциации понятий «грусть», «веселье».

Дети удобно садятся, закрывают глаза. Включаются музыкальные произведения разного характера (грустные, веселые). После этого детям предлагается изобразить веселую или грустную мандалу (по выбору), создание мандалы, используя при этом природный материал (каштаны, камешки разных цветов, бусенки и т.д). или разукрашивание готовой мандалы по выбору и желанию.

Игра «Собери мандалу»

Цель: формирование зрительных способов обследования предметов, умение соотносить предметы по цвету, форме, величине, развитие памяти, зрительного восприятия, мышления, концентрации внимания, логики.

Игровое действие: Для этой игры можно разрезать мандалу не только пополам, но и вырезать от каждой четвертую или третью часть. И даже, взяв одинаковые мандалы, отрезать разные части круга, тогда надо будет подбирать картинку не только по узору, но и по размеру.

Игра «Красивые тарелочки».



Возьмите круг из картона или картонную (пластиковую) тарелочку. Но не слишком маленькую, а то играть будет не интересно. Возьмите несколько разных повторяющихся элементов. Пусть это будут одинаковые пуговицы, счетные палочки, палочки Кюизинера или любую другую игру, где есть повторяющиеся элементы, из которых можно делать орнамент. Положите в центр тарелочки некий центральный элемент.

И задайте “ритм” – покажите, какие элементы должны окружать центр тарелочки, выложив 2-3 элемента.

Игра «Мандала из песка»

Цель: формирование навыков использования осязания в процессе предметно-практической деятельности, развитие мелкой моторики, развитие способности к сосредоточению; сенсорная стимуляция; накопление кинестетического опыта; эмоциональная гармонизация и релаксация.

Игровое действие: ребенку предлагается набор разноцветного песка и образец готовой мандалы. Ребенок выбирает цвет рисунка и поэтапно (секторами) засыпает весь рисунок мандалы.



Игра: «Цветные мандалы»

Цель: выделение сенсорных эталонов



(закрепление цвета, оттенков), развитие мелкой моторики, умение различать с помощью осязания и зрения форму и величину предметов, развитие творческих способностей.

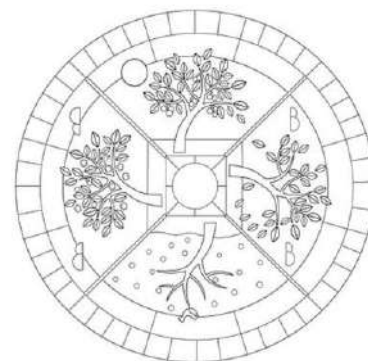


Игровое действие: ребенок выбирает салфетку определенного цвета и выкладывает на нее узор из предметов такого же цвета.

Игра: «Когда это бывает»

Цель: развитие временно-пространственных представлений, развитие мелкой моторики, мышления, памяти, обогащение словаря, развитие связной речи.

Игровое действие: ребенку предлагается мандала с секторами, на которых изображены рисунки по временам года. Ребенок отгадывает время года (весна, лето, зима, осень) по описанию признаков определенного времени года и раскрашивает его нужной цветовой гамме. В ходе игры повторяются временные категории, ребенок выделяет существенные признаки данного времени года.



Игра: «Кляксы»

Цель: развивать умение зрительно соотносить цвет, форму и размер предметов, обозначать их пространственное расположение, развитие мгновенной памяти, зрительного восприятия, мышления, концентрации внимания, логики.

Игровые действия: нужны раскрашенные мандалы и карточки с кляксами таких же цветов, что и на мандалах. Карточки с мандалами раскладываем

живописно на столе, а карточки с кляксами – на середину стола картинками вниз. Ведущий переворачивает верхнюю карту из стопки и начинает считать, скажем, до 10. За это время все игроки пытаются найти мандалы, окрашенные теми же цветами, что и кляксы на карточке.

Варианты игр с мандалами для детей 3 лет.

«Найди такую же». Подходит для самых маленьких. Показываем на несколько секунд одну из мандал. После чего демонстрируем эту и какую-нибудь другую мандалу и просим выбрать ту, которую он только что видел.

«Раскрась такую же». Показываем ребёнку одну мандалу, убираем, и просим раскрасить аналогичный чёрно-белый вариант по памяти. «Повтори мандалу». Показываем мандалу, просим запомнить. Просим нарисовать её на листе бумаги и раскрасить (без опоры на чёрно-белый вариант).

«Выложи мандалы в ряд». Распечатываем мандалы в двух экземплярах (один отдаём ребёнку). Раскладываем несколько мандал в ряд, просим запомнить, и переворачиваем рубашкой вверх. Задача ребёнка – разложить свои мандалы в той последовательности, которую он только что видел. Для проверки совпадений переворачиваем первый ряд карточек в исходное положение.

«Выложи узор». Просим ребёнка заклеить элементы цветных вариантов (самых простых) пластилином соответствующих цветов. Усложнённый вариант – то же самое, только по памяти на чёрно-белом варианте.

«Аппликация». Вырезаем из цветной бумаги фигуры, такие же, как изображены на мандале. Приклеиваем на чёрно-белый вариант, соотнося с оригиналом (или по памяти).

Приложение 4.

Варианты игр с мандалами для детей на прогулке.

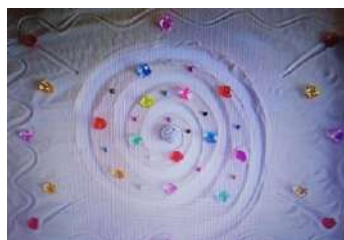
Для создания мандал на прогулке можно использовать природные материалы (цветы, лепестки, листочки, шишки, веточки). Листья при их доступности, разнообразии форм — уникальный материал для творчества. В сухую погоду узоры можно выкладывать прямо на земле. Процесс создания мандал на прогулке — это увлекательное развивающее занятие, которое способствует развитию мелкой моторики, умению положительно взаимодействовать в составе группы детей, формированию интереса к окружающему миру и умения замечать красоту природы. При создании мандал у детей развивается воображение, творческие способности, снижается общий уровень тревожности.

В процессе совместной работы дети начинают чувствовать радость от своего участия в общем деле, стремятся помогать друг другу, интересуются результатом совместной деятельности, что формирует у них дружеские, доброжелательные отношения, навыки взаимопомощи.



Песочная мандала.

Песок — это уникальный материал, который обладает способностью «заземлять» негативную психическую энергию. Игры с песком на прогулке — это не только развлечение для ребенка, это развитие его психических процессов, тактильных ощущений. Считается, что при создании мандалы, ребенок внутренне успокаивается, сосредотачивается и «заряжается» положительной энергией. Кроме этого увеличивается собранность, улучшается координация глаз и мелкая моторика, а также развиваются творческие способности и креативность.



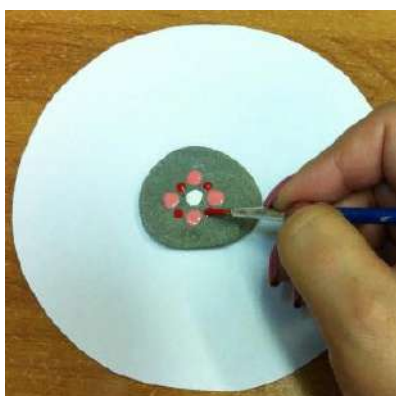
« Рисование на камнях. Мандала».

Рисование на камнях развивает творчество, фантазию, мелкую моторику рук, тактильные ощущения. У детей тренируется усидчивость и аккуратность, умение работать в составе группы.

Предлагаю познакомиться с основными советами и приемами рисования.

1. Во время прогулок дети собирают камни как можно более похожей формы на круг.
2. В группе хорошо моют и просушивают.
3. На следующий день приступают к рисованию, при желании камень можно покрыть грунтовкой, в роли которой можно использовать ПВА клей.
4. Материалы и инструмент: Конечно это краски, кисти и камни. Это может быть акварельный набор, баночки с гуашью или тюбики с акриловой краской. Наиболее предпочтено использование акриловых красок. Краска должна быть достаточно жидкой, чтобы сформировать округлую форму самостоятельно. Если краска слишком густая, то очень трудно будет поставить мелкую точку или прорисовать мелкие детали. Особенно важен правильный выбор кисти. Кисти надо использовать круглые и остроконечные с синтетическими щетинками. Такие кисти наилучшим способом подходят для акриловой краски. Именно синтетические кисти позволят нарисовать мелкие детали на камне Мандала. Кисти с натуральным ворсом не подходят для рисования, так как они слишком мягкие для подобных рисунков.

Работать можно как в помещении, так и на улице в теплое время года. Начинаем рисовать с середины и продолжаем по кругу, используя разное сочетание красок.



А можно просто на прогулке выложить любой рисунок на камне, используя природный материал.



Это естественный и радостный способ улучшения эмоционального состояния детей, снятия напряжения, выражения чувств, который способствует развитию творчества, художественному и духовному самовыражению детей.

Приложение 5.

Занятие для дошкольников старшего дошкольного возраста «Времена года».

Цель: формировать и развивать представления и знания детей о характерных сезонных проявлениях времен года; развивать инициативу, творческий потенциал, произвольное поведение.

Задачи:

- формировать навыки сотрудничества, взаимопонимания, доброжелательности, самостоятельности.
- способствовать созданию положительного эмоционального фона.
- способствовать формированию у детей положительной учебной мотивации.

Оборудование и материалы:

- магнитофон, круги из бумаги синего, зеленого, красного, желтого цвета – по количеству больше, чем детей;

Ход занятия:

1. Организационный момент.

Упражнение «Приветствие»

Цель: организация детей, создание положительного эмоционального настроения, развития навыков общения.

Дети стоят в кругу.

Психолог. Добрый день, ребята! Я рада вас всех видеть. А теперь я всем предлагаю поприветствовать друг друга, повторяйте за мной.

Давайте порадуемся солнцу и птицам, *(дети поднимают руки вверх)*

А также порадуемся улыбчивым лицам *(улыбаются друг другу)*

И всем, кто живет на этой планете, *(разводят руки в стороны, затем опускают).*

2. Основная часть. Психолог: Ребята, я расскажу вам о временах года (Педагог дает четкую последовательность времен года, обозначая каждое время своим цветом: зиму – синим, весну – зеленым, лето – красным, осень – желтым).

Дидактическая игра «Волшебные круги» - по цвету круга назови время года. - разложи круги так, как идут друг за другом времена года. Найдите маленькие картинки, соответствующие каждому времени года и распределите их по цветным кругам.

Игра «Хитрые вопросы» Психолог задает вопросы, если ответ на вопрос «да», дети хлопают в ладоши, если «нет», топают ногами.

- ◆ Сентябрь, октябрь, ноябрь – это летние месяцы?

- ◆ Если начинают опадать листья, наступает весна?
- ◆ Дети идут в школу первого сентября?
- ◆ Летом девочки и мальчики надевают теплые шапки, теплые сапоги, шубы и отправляются кататься на санках?
- ◆ Зимой все звери готовятся к долгой спячке?
- ◆ Осенью на деревьях распускаются ярко-зеленые листочки?
- ◆ Зимой мы любим купаться и загорать, любоваться цветами и собирать ягоды?
- ◆ Весной возвращаются перелетные птицы?
- ◆ Летом можно купаться в речке и загорать на пляже?
- ◆ Осенью идут холодные дожди, желтеют и опадают листья?
- ◆ Зимой люди надевают футболки, шорты и сарафаны?

Психолог: молодцы и теперь мы переходим к творческому заданию.

Практическое задание Мандала «Времена года» (выполняется под музыкальное сопровождение).

Психолог предлагает детям выбрать по желанию круг-мандалу того цвета, который нравится им больше всего.

Дети делятся на три группы:

- первая группа- работает с природными материалами (шишки, семена, листики и т. д.).
- вторая – с крупами (фасоль темная, светлая, горох, рис, манка и т.д.) –
- третья – с помощью мозаики .

По окончании работы устраивается выставка. Оцениваются все работы положительно.

Психолог: Молодцы! У вас у всех очень хорошо получилось.

3.Завершающая часть (игровая релаксация)

Упражнение «Теплые ладошки»

Цель: закрепление положительного эмоционального эффекта, развитие навыков общения.

Психолог: Я прошу вас встать в круг. Мы с вами сейчас поделимся частичкой своей доброты. Трем ладошки так сильно, чтобы они стали теплыми, и передаем свое тепло и доброту стоящим рядом. Заводим руки за спины друг друга и погладим своих соседей. Никогда не забывайте, что каждый человек может стать волшебником. И не на минутку, а на всю жизнь, если его дела будут веселыми, добрыми и солнечными.

Приложение 6.

Конспект занятия для детей среднего возраста «Создание мандалы из ниток».

Цель: сформировать у детей знания о технике выполнения, вызывать интерес и желание создавать мандалу своими руками.

Задачи:

- знакомство с техникой выполнения;
- развивать умение создавать узор, используя нить, как средство изображения;
- развивать внимание, цветовосприятие, мелкую моторику;
- вырабатывать усидчивость, терпение.

● **Оборудование:**

- 2 палочки от мороженого,
- пряжа разных цветов,
- ножницы,
- клей ПВА.

Совет: если нет палочек от мороженого, можно заменить их любыми прутиками или старыми цветными карандашами. Подойдут ветки ивы, березы и других лиственных. Веселым ярким украшением на новогодней елке станут маленькие мандалы, их можно сделать из обычных зубочисток и толстых ниток. Однако, для маленьких детских ручек подойдут плоские палочки и толстая пряжа.

Ход. – Здравствуйте! Мы начинаем изучать новую технику изображения, изображение с помощью нити. И тема нашего сегодняшнего занятия «Мандала из ниток».

Беседа «Волшебная нить».

- **Мáндaлa** - означает Круг, Диск, Вселенная. Элемент её построения – круг. По форме совпадает с колесом мира, цветком лотоса, розы, мифическим Золотым цветком. Типичная форма — внешний круг, вписанный в него квадрат, в который вписан внутренний круг. Традиция плетения этих мандал уходит корнями глубоко во времена индейцев Мексики. Сами индейцы называли свои изделия – «Божий Глаз». В каждую мандалу закладывался сильнейший образ, глубокий смысл, пожелание. А потом, подбирая сочетания цветов, накладывая узоры, каждую фразу вплетали в изделие, тем самым слово за словом, нитка за ниткой создавая мощный оберег. В Мандале есть тайна, поскольку Мир есть тайна для человека, и постижение ее возможно только через постижение своей внутренней тайны. Рисунок Мандалы - это индивидуальный символ каждого из нас, в котором, проявляется внутреннее состояние своих стремлений, желаний, своих сил и своего духа. Человек, постигая себя через мандалу, открывает себя, изменяет себя, осознает себя, и таким образом оказывает на себя самого воздействие.

Цвета, используемые при плетении оберега также имеют свои значения:

- *Красный – жизнь.*
- *Желтый – солнце, луна и звезды.*
- *Синий – небо и вода.*
- *Коричневый – земля.*
- *Зеленый – растения.*

В целом, мандалам предназначено приносить удачу.

Практическая часть.

1. Склейте палочки посередине крест-накрест.

Подсушите место склеивания (так ребенку будет легче плести).

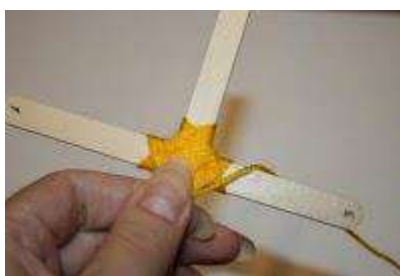


2. Для удобства можно разметить палочки цифрами от 1 до 4.



3. Намотайте пряжу на 1-ую палочку 2 раза, чтобы нить пережала сама себя. Затем таким же образом наматывайте пряжу по кругу на каждую из палочек. Замечая цифры, ребенок будет лучше понимать, что делает.

В самом начала намотайте пряжу крест-накрест несколько раз чтобы серединка не оказалась голой.

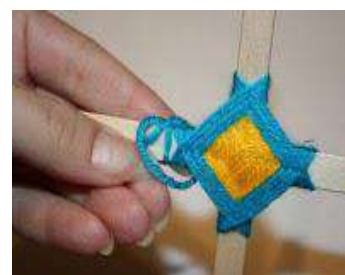
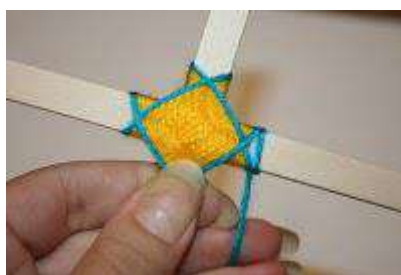


4. Наматывайте пряжу раз вокруг 1-ой, 2-ой, 3-ей, 4-ой палочек и т.д., пока не сложится рисунок первого "слоя".



5. Завяжите нить узелком на тыльной стороне , обрежьте нить и начните наматывать новую, другого цвета. Таким же образом можно намотать еще несколько цветов.

Новую нить начинать стоит уже с другой палочки, чтобы кончики старой и новой не мешали друг другу. Потом оба кончика нужно обрезать. Заканчивать наматывание нити нового цвета желательно на той же палочке, с которой вы ее начинали



6. Намотав нужное количество цветных слоев, украсьте вашу мандалу тем, что имеется под рукой или заранее заготовленными украшениями. Также можно добавить перышки, бисер, пуговицы, семена или желуди, колокольчики, пайетки или другие украшения.

Подведение итогов занятия

- Отведенное на сегодняшнее занятие время подходит к концу. Кто не успел закончить свою мандалу, может продолжить работу дома. А сейчас я хочу, чтобы вы показали друг другу, что успели сделать, что вызвало у вас затруднение и что понравилось.

Рефлексия

- Закройте глаза, представьте свое готовую работу. Вы довольны своей работой. Улыбнитесь и мысленно найдите ей место дома.

*Во сне иль наяву, не знаю...
Перед глазами, вся искрясь,
Возникла мандала живая
Ажурным кругом распалясь.
До свидание! До новых встреч!*

Приложение 7.

Консультация для родителей « Использование мандалотерапии в семье».

Самые лучшие дети – у счастливых родителей.

Детский сад и семья должны рука об руку вести детей, воспитывая и обучая. Семья своей любовью дает ребенку чувство защищенности и семейно-бытовой опыт, а педагоги являются помощниками родителей и вот тогда, дети становятся любознательными, активными, творческими.

В своей практике я нашла интересный способ взаимодействия с семьями наших воспитанников – это арт-терапевтический приём рисование мандалы. Но, мандала обязательно должна быть семейной!

Мандалотерапия - это естественный и радостный способ улучшения эмоционального состояния, снятия напряжения, выражения чувств, который способствует развитию творчества, художественному самовыражению детей. *Мандала - это сложный геометрический узор, символизирующий гармонию вселенной, объединение космоса и внутреннего мира человека.* В переводе с санскрита мандала - «круг». Мандала несёт сильную информацию, если сделана с любовью и хорошими мыслями

Очень полезно создавать мандалы, собравшись всей семьей. Этот процесс сблизит и укрепит семью, создаст доверительную семейную атмосферу, поможет лучше понять своего ребенка и других членов семьи, послужит началом замечательной семейной традиции.

Думаю, в процессе работы, вы найдете еще различные творческие варианты использования этого упражнения в семье. А я обращаю ваше внимание на методическую составляющую этого метода.

1 этап. Подготовка

Будет здорово если соберется вся семья — это прекрасная возможность показать ребенку его значимость в семье и то, что взрослых интересуют его дела. Заранее подготовьте вместе с ребенком необходимые материалы (гуашь, цветные карандаши, акварель или восковые мелки 12 цветов, беличьи кисти, белая бумага формата А3 для каждого участника, банка с водой, циркуль или большая тарелка), и можно отправляться в путь.

Сначала на листе бумаги рисуется круг диаметром около 20 см. Маленьким детям с их ручной неумелостью, необходима помощь. Желательно при этом именно оказать помощь (рисовать круг корректируя действия руки ребенка), а не сделать работу за ребенка.

2 этап. Настройка

Для создания настоящей мандалы очень важен правильный психологический настрой, душевное равновесие, поэтому предварительно необходимо «погрузиться» внутрь себя. Для этого возможно использовать различные методы релаксации (длительной или краткосрочной). Обрести необходимый настрой помогает благоухающая ароматическая лампа.

Зажигаются свечи и вся семья, вместе с ребенком уютно располагается прямо на полу, чтобы релаксация была более глубокой.

На первых порах, когда ребенок еще не знаком с техникой релаксации и психологического настроя необходимо ввести его в тему. Это можно сделать с помощью красивого образного рассказа: «Мы отправляемся с тобой в волшебное путешествие. Располагайся удобно на полу, закрывай глазки и представь себе, что ты оказался в необычном, волшебном лесу. Все, что ты видишь перед собой, постарайся запомнить. Внимательно всмотришься в то, какие образы, какие цвета или картины у тебя возникают. Когда ты будешь готов, потихоньку открой глаза и мы попробуем нарисовать все, что увидели в круге, который заранее приготовили». Время на настрой и формирование образа индивидуально, кому-то требуется больше, кому-то меньше. Не стоит торопить ребенка, когда он почувствует, что готов начать работу, он встанет сам. После этого можно включить свет, оставив гореть свечи, и приступить к рисованию.

3 этап. Создание мандалы

Теперь ребенок берет лист бумаги с нарисованным кругом, тихонько садится за стол. Предложите ему выбрать самую красивую краску, карандаши и нарисовать в центре подготовленного круга все что захочется. При этом периодически можно советовать ребенку менять цвет и продолжать работу, продвигаясь от центра к краям листа. Так действуем пока весь круг не заполнится. Не нужно останавливать ребенка, если ему захочется нарисовать что-то за пределами круга, пусть рисует.

В создании мандалы необходимо учитывать следующие рекомендации:

— не разговаривайте друг с другом во время работы, тем более на бытовые темы. Только в исключительных случаях вы можете шепотом что-то спросить и ответить;

— максимально расслабьтесь, пусть рука сама двигается по кругу, сама берет «понравившиеся» ей цвета;

— действуйте интуитивно, создавайте шедевр не искусственно, а «душой». Здесь намного важнее сделать искренний рисунок, отражающий ваш внутренний мир. И чем более искренней и правдивой будет ваша мандала, тем больший эффект вы ощутите. На творческой работе обязательно должна быть подпись автора, поэтому когда ребенок закончит работу, в нижнем правом углу листа напишите фамилию и имя автора, возраст и поставьте дату. Можно вместе с ребенком придумать название мандалы и подписать рисунок.

4 этап. Описание мандалы

Следующий этап работы — это художественное описание мандалы. Тут важно мнение ребенка, поэтому спросите его о том, что он изобразил. Будет интересно сочинить историю, сказку, рассказ о своей мандале. Помните, что

это не простое описание сделанного, это большая развивающая работа. При словесном описании, когда малыш вербализует рисунок, он учится точно передавать свои мысли, переводить зрительные и чувственные образы в словесные, описательные, а это, в свою очередь, способствует развитию связи между правым и левым полушариями головного мозга.

Пока ребенок рассказывает, вам необходимо дословно записать его рассказ на отдельном листе бумаги формата и затем прикрепить к мандале. Слушайте историю ребенка спокойно и заинтересованно, воздерживайтесь от каких-либо комментариев и своих интерпретаций.

5. Завершение работы

Создайте уютную, доброжелательную атмосферу. Выключите свет, оставив гореть свечи, приготовьте чай. В непринужденной обстановке поделитесь друг с другом своими внутренними ощущениями. Попросите ребенка прислушаться к тому, что он чувствует, и рассказать об этом. Спросите ребенка, как менялось его настроение в процессе создания мандалы: от подготовительного — до конечного этапа? Менялись ли ощущения по ходу выполнения мандалы? Какое чувство вызывает мандала сейчас?.

Скажите ребенку: «Что получилась не просто красивая работа, но еще и волшебное творение, которое будет помогать вам, еще некоторое время — оберегать семью от болезней и плохого настроения. Для этого необходимо оставить работу на видном месте и в свободное время ею любоваться. Будем внимательно смотреть на мандалу и вспоминать что-то хорошее и приятное. Тогда ваше настроение и самочувствие будет улучшаться».

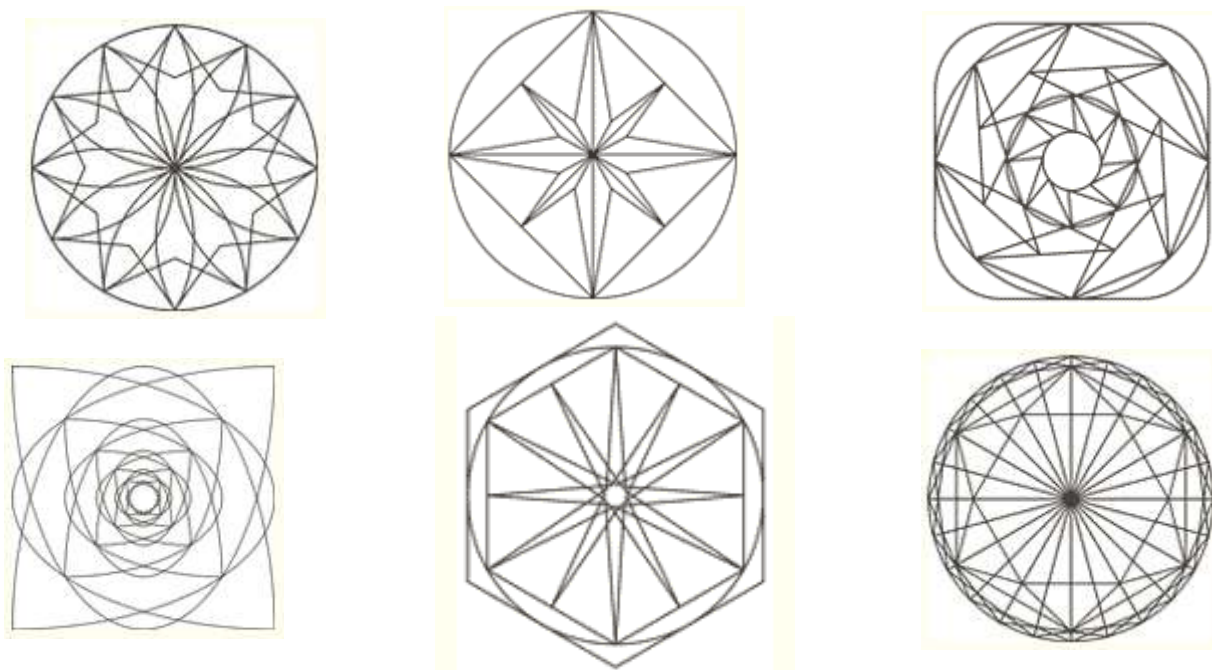
Приложение 8.

Консультация для педагогов «Магическая мандала».

Довольно часто мы оказываемся в ситуациях, когда не знаем, что предпринять. Вы безуспешно просите ребенка не мешать вам проводить занятие или ведете его, плачущего с прогулки; «ломаете голову» над тем, как успокоить не в меру обидчивого или утихомирить гиперактивного ребенка...

Попросите его раскрасить особый узор в круге (мандалу). Это не просто геометрический рисунок, как может показаться на первый взгляд. Это своего рода древняя духовная традиция. В мандале заключен определенный философский смысл, гармония, примирение с миром. Рассматривая и раскрашивая мандалу, человек внутренне успокаивается, сосредотачивается и “заряжается” положительной энергией. Одну и ту же мандалу можно раскрашивать много раз. И она почти никогда не повторится. Все зависит от сиюминутного состояния души и тела. Если грустно, цветовая гамма будет одной, а если весело – совершенно другой..

Мандалы - это символические, достаточно сложные рисунки, которые несут в себе определенную информационную нагрузку, зашифрованную в форме и цвете. Слово «мандала» означает «сакральный круг», мандалы являются символом баланса, гармонии и единства. Некоторые исследователи утверждают, что формы мандал проявляются в природе на уровне атомов, в снежинках, соцветиях, орбитах планет и даже галактик, то есть везде как в микро, так и в макромире.



Мандалы - это символические, достаточно сложные рисунки, которые несут в себе определенную информационную нагрузку, зашифрованную в форме и цвете. Вглядываясь в подобные рисунки, невольно поддаешься их

магии, где повторяемая фрагментарность и симметрия частей рождает ощущение гармонии, целостности и завершенности.

Это очень хороший и несложный способ решить или откорректировать многие проблемы детей и взрослых Изображение мандалы определяется как магический круг или ритуально-символическая диаграмма. Определенным образом составленный рисунок позволяет приобрести здоровье, любовь, благосостояние, достигнуть любой определенной цели. Давно известно, что цвет и форма оказывают сильное воздействие на эмоциональное, физическое и духовное состояние человека. Это традиционно использовалось в целительских практиках различных культур и народов.

Терапевтический эффект мандалы может быть использован как средство самопомощи при стрессе, соматическом заболевании, эмоциональном расстройстве, как взрослого, так и ребенка.

Каждая мандала стимулирует внутренние творческие силы в особой манере, характерной для ее композиции. Ее можно создать, чтобы пробудить любую внутреннюю силу или устремление.

Мандала работает наилучшим образом, если она создана самим человеком. Создание и раскрашивание мандалы - само по себе несет мощный целительный эффект, а работа с ней дает вам ключ к изменению вашей жизни!!!

Перед раскрашиванием хорошо бы, чтобы *ваша левая рука описала узор.*

Закройте глаза и прочувствуйте это в течение нескольких секунд. Вы ощутите движение энергии, мысли или теплоты. Если ничего не произойдет, это тоже хорошо. Не каждая мандала несет свое послание именно для вас в данный момент времени. Если послание не доходит до вас, запомните, какие цвета вы используете в тот момент, когда у вас стимулируется энергия. После каких цветов вы чувствуете всплеск энергии.

Мандала рекомендуется не только для детей, но и для взрослых любого возраста. Практическое применение мандал настолько огромно и многогранно, что словами невозможно передать. Каждый сам для себя найдет свой подход рисования мандал, кто-то рисует карандашами, кто-то фломастерами, а кто-то красками

интуитивно выбирая какую мандалу необходимо составить в определенный период времени.

Экспериментируйте с красками, ведь одну и ту же мандалу можно раскрашивать по разному.