

МАНДАЛОТЕРАПИЯ- ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ НЕПРИЯТНЫХ ЭМОЦИЙ

Подготовил:

педагог-психолог

Носенко Антонина Алексеевна

МАНДАЛА (MANDALA) —

В ПЕРЕВОДЕ С САНСКРИТА «КРУГ» ИЛИ «ЦЕНТР».



Мандалы могут быть как произведениями искусства, так и формами, созданными самой природой. Рисунки в окружностях были обнаружены еще в древних цивилизациях и присутствуют в современном мире.






- **в целях коррекции эмоционального состояния, нормализации поведения** (раскрашивание готовых мандал - раскрасок)
- **в целях диагностики актуального настроения** (раскрашивание белого круга)
- **в целях изучения групповых взаимоотношений** (создание индивидуальных мандал в группе с последующим созданием коллективной композиции)
- **с целью диагностики и коррекции конкретной проблемы** (раскрасить круг символизирующий школу, семью, образ «Я», дружбу, любовь, гнев и пр.)




- При проблемах самооценки
- При пессимизме и депрессии
- При психокоррекции накопившегося раздражения и агрессии
- При ощущение жизненного тупика
- Психокоррекция страхов и тревог
- Преодоление кризиса в развитии (возрастные, личностные)
- Сопровождение адаптации
- Семейные ситуации
- Психосоматические проблемы
- Сплочение группы на основе духовного сближения, коллективного творчества
- Повышение концентрации и внутреннего равновесия (например, у гиперактивных детей)
- Коррекция расстройств мелкой моторики и нервного напряжения
- Воспитание терпеливости и аккуратности



УСЛОВИЯ РАБОТЫ С МАНДАЛОЙ

- необходимо спокойное и уединенное место, где присутствие других людей не сможет прервать работу
 - очень эффективным и расслабляющим оказывается прослушивание музыки во время работы
 - если мандала рисуется в группе человек, это необходимо делать в тишине
 - если мы не заканчиваем работу над мандалой за один день, лучше ее оставить и на следующий день начать заново другую мандалу.
 - Простой способ начать работу — это нарисовать круг. Он может быть на листе, и может быть вырезанным. Можно начинать работы от центра круга или от границы.
 - Выбор цвета – свободный.
 - Мандала завершена, когда, посмотрев на нее, человек чувствует удовлетворение от её созерцания.
- 

Способы работы с мандалой

A decorative graphic on the left side of the slide features several butterflies of various sizes and colors (black, white, and light blue) flying upwards. Two large, stylized arrows with a yellow-to-orange gradient and a dashed border point downwards from the title area towards the two columns of text.

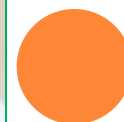
Создание мандалы
– рисование,
высыпание, коллаж
и т.д.

**Работа с готовой
мандалой**
(раскрашивание,
рассматривание..)

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: НА ПРОГУЛКЕ



МАНДАЛОТЕРАПИЯ НА ЗАНЯТИЯХ



МАНДАЛА - В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ РАБОТЕ





ТРАНСЛИРОВАНИЕ ОПЫТА РАБОТЫ :

ПОКАЗ ЗАНЯТИЯ С ЭЛЕМЕНТАМИ МАНДАЛОТЕРАПИИ НА РМО



МАСТЕР-КЛАСС С ЭЛЕМЕНТАМИ МАНДАЛОТЕРАПИИ НА ОБЛАСТНОМ КОНКУРСЕ ПЕДАГОГОВ — ПСИХОЛОГОВ 2019



РАБОТЫ ДЕТЕЙ



