

# 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

The slide features a decorative background on the left side with several butterflies in black, white, and light gray. Two large, stylized arrows with a yellow-to-orange gradient and a dashed border point downwards from the title. The text is presented in a bold, italicized black font.

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

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

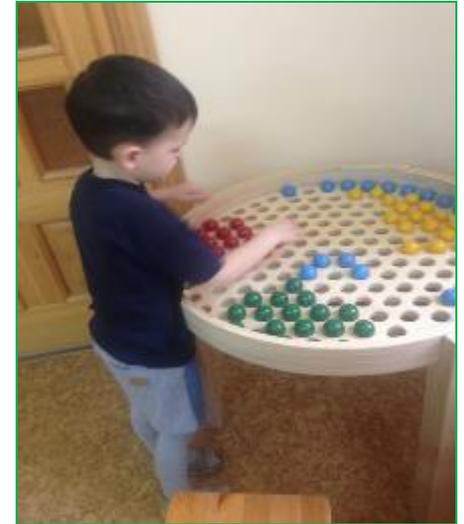
# ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: НА ПРОГУЛКЕ



# 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



