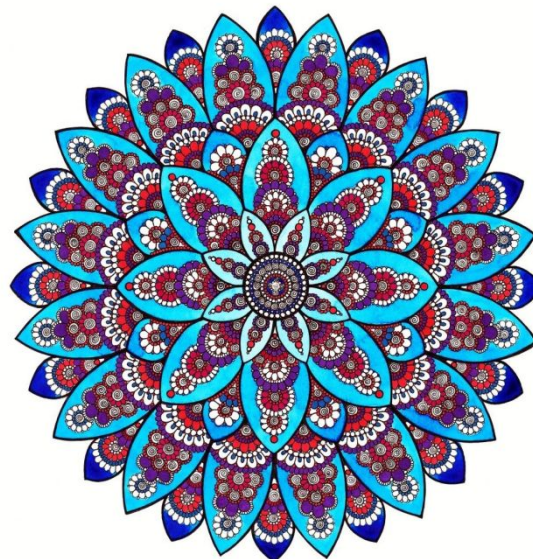
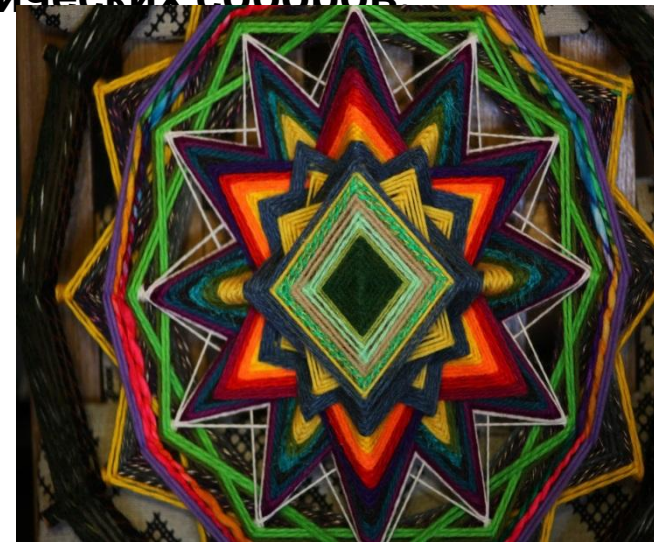


# **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА «МАНДАЛА» В РАБОТЕ ПСИХОЛОГА**



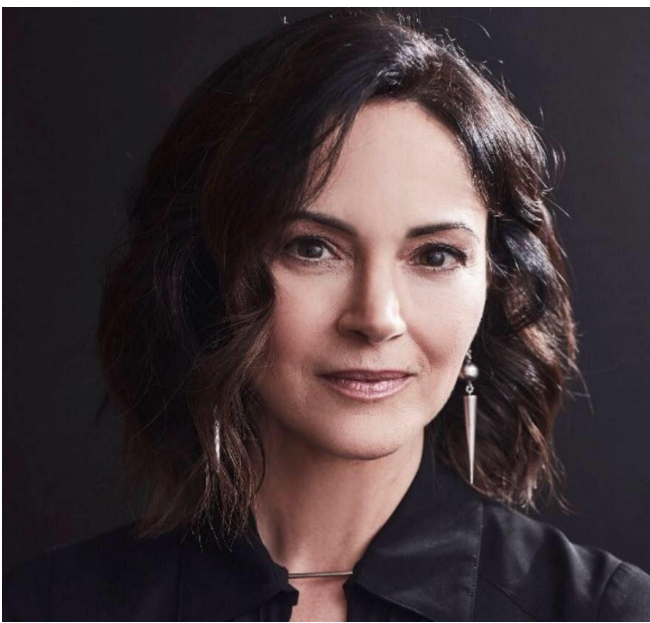
**Манда́ла – инструмент буддийской школы духовной медитации, однако подобные символические сферические изображения можно найти почти во всех духовных практиках и во всех уголках земли, будь то, к примеру, североамериканское шаманство, индуизм или даже христианство с его витражными розетками в стенах готических соборов**



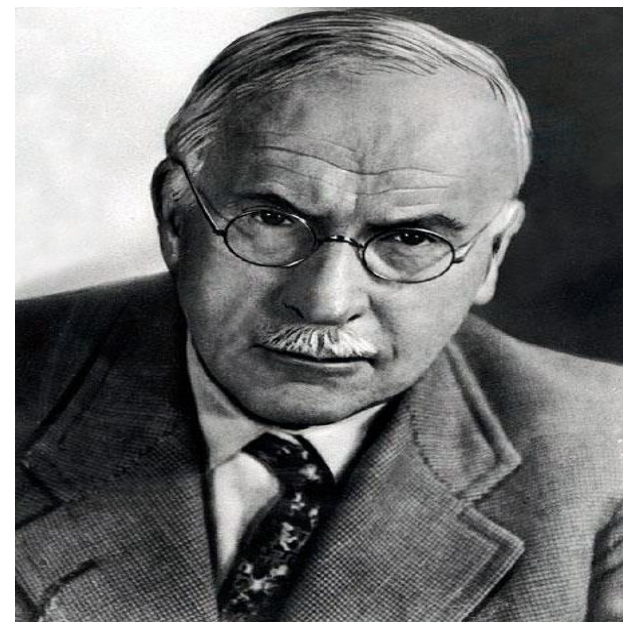
*«Мандала» в переводе с санскрита означает «круг», «центр».*



«Мандала – циркулярный образ, содержащий концентрические геометрические формы, образы или изображения божеств и т.д. и символизирующий в индуизме или буддизме вселенную, единство и целостность».



Джоанна Кэлогг  
(врач – психиатр)



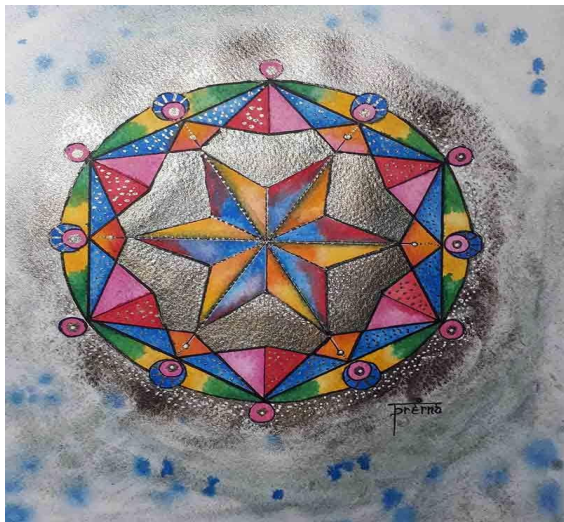
Карл Густав Юнг  
(психоаналитик)



А.И. Копытин  
(доктор медицинских наук,  
доцент кафедры психологии)

# Существует три формата мандалотерапии:

- активная – человек самостоятельно создает мандалу из имеющихся материалов или заполняет изображение (цветом) пустой круг на бумаге;
- пассивная – человек получает готовое центрическое изображение или конструкцию для терапии;
- смешанная – человек выбирает готовый шаблон и раскрашивает мандалу.



## ***Особенно необходимо рисование мандал:***

- гиперактивным ребятам, так как учат их концентрировать внимание и доводить начатое дело до конца, работать в ограниченном пространстве круга, находить границы собственной личности и увидеть, где начинаются границы других людей.

- нервным, тревожным и агрессивным, так как активизирует внутренний ресурс исцеления, позволяет гармонизировать психическое состояние, приносит спокойствие и дает нес



## ***Работа с мандалами состоит из трех этапов:***

- **первый этап** предполагает настрой на работу, погружение в себя, переключение с будничных дел на свой внутренний мир.
- **на втором этапе** происходит создание мандалы. Важно помнить, что этот этап предполагает варьирование времени в зависимости от потребностей самого человека.
- **третий этап** – это терапевтическая беседа о мандале.



# Расшифровка мандалы



**Множество извилистых линий** указывает о внутренних противоречиях, неуверенности, испуге и уязвимости.

**Квадрат** – символ стабильности, с одной стороны, с другой – указывает на наличие тайны, которую человек скрывает.

**Треугольник** – означает движение.

**Точка**, расположенная в центре – сдержанность, страхи, стеснительность .

Центр выполнен в виде **мишени** (несколько кругов) – боязнь, что кто-то посягнет на богатство, территорию, но то, что принадлежит только ему.

**Лабиринт** – указывает на неспособность принять решение, вырваться из постоянно накапливающихся неприятностей, человек не видит четкого пути.

**Спираль** – шаткость, жизнь слишком подвижна, человеку не хватает «земли под ногами».

Наличие **Цветка** – в рисунке созданном женщиной говорит о женственности, чувствительности, способности реализовать себя.

Наличие **Звезды** – изображенной мужчиной, свидетельствует о его стойкости, мужественности, внутренней силе.



# Расшифровка мандалы

Расположенный **Крест** может предупреждать о трех вещах:

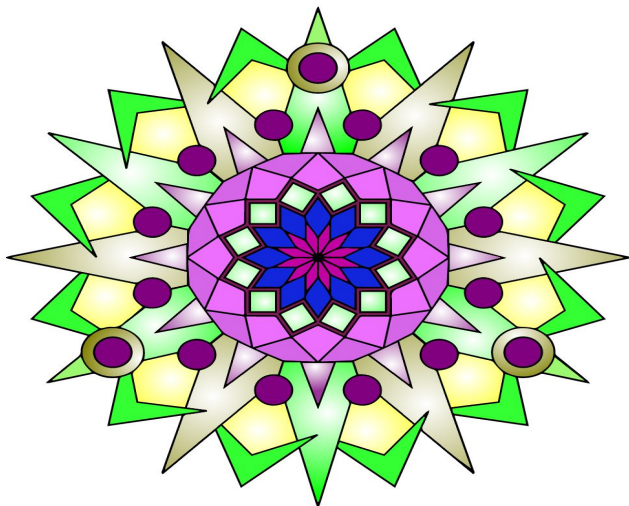
- в первом случае – человек в данный момент находится на перекрестке. Ему очень важно выбрать правильную дорогу, по которой он будет двигаться.
- второй вариант – человек чувствует себя беспомощным, раздавленным, так как он должен нести свой крест, покориться обстоятельствам, в которые он вовлечен.
- третий вариант – человек на сегодняшний момент выбит из колеи, привычный ход событий завершен, и человек начинает заново формироваться, воспитывать себя, готовится к новой, более счастливой жизни.



**Посмотрите на линию, которая образует внешнюю границу мандалы.**



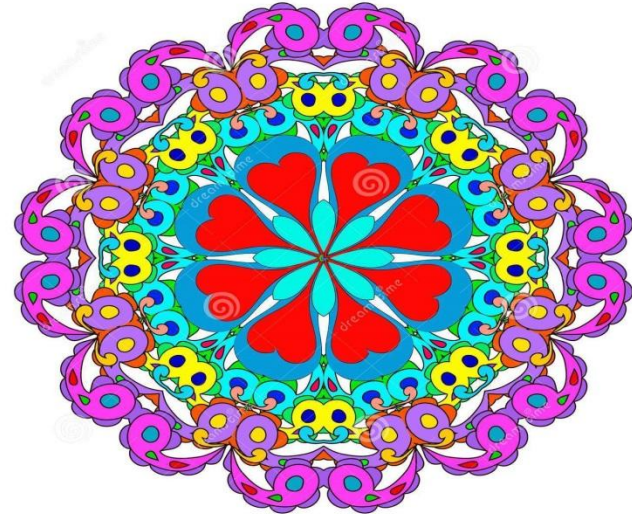
**Обратите внимание на то, какие фигуры изображены в мандале.  
Некоторые из них помогут вам узнать больше о человеке.**

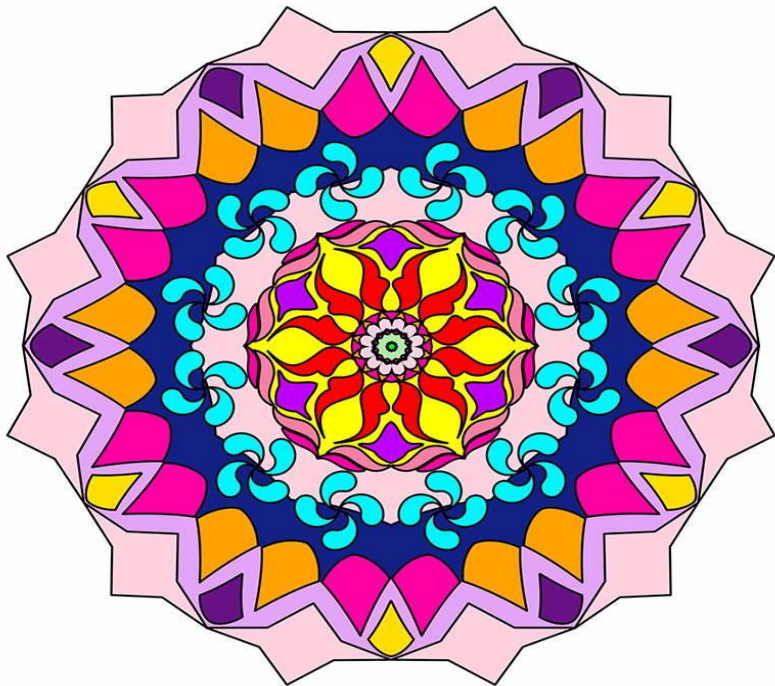


[www.donteatthepaste.com](http://www.donteatthepaste.com)

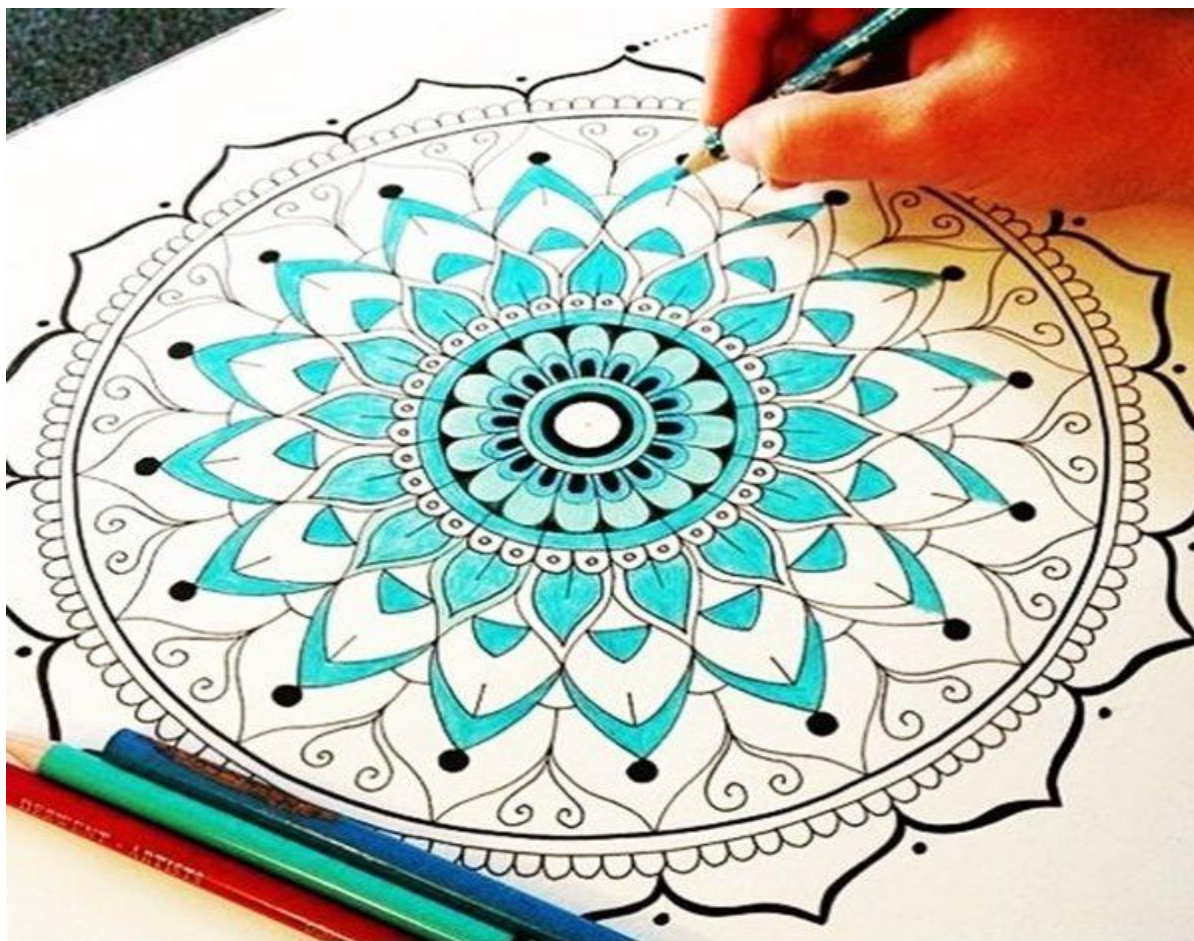


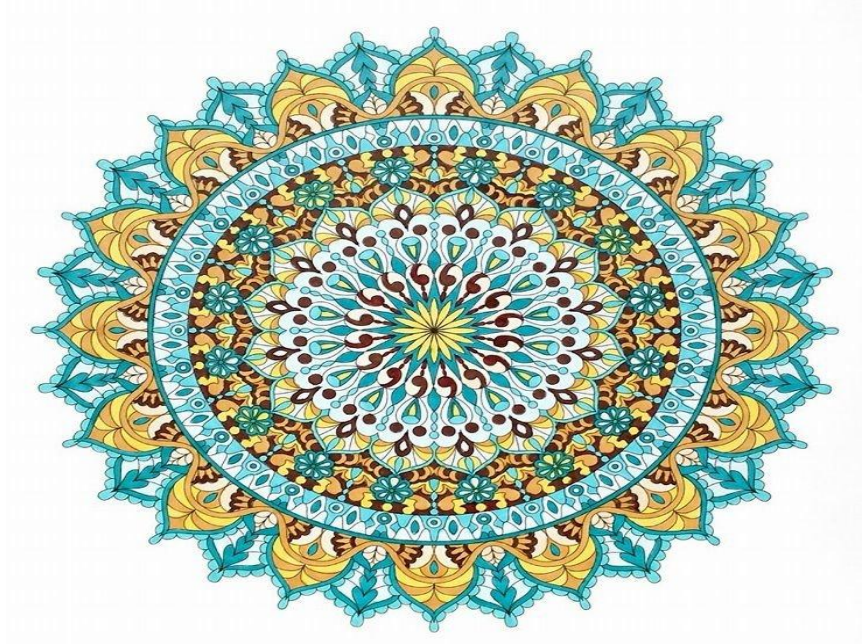
**Рассмотрим и расшифруем наиболее часто встречающиеся цвета, используемые в рисунках мандалы.**





*Мандалы дают возможность погружаться в свой внутренний мир на ту глубину, к которой ты готов «здесь и сейчас», безопасно исследовать свою личность, а значит, лучше себя чувствовать и осознать.*





**Спасибо за  
внимание!**

***Педагог–психолог  
Молева Т.А.***