

**«Мандалотерапия – как метод
коррекции и профилактики
в работе с детьми и взрослыми»**



Манда́ла – символическое круглое изображение, которое представляет собой как мир вне нас, который мы можем видеть(круг), так и невидимый мир (центр),который сокрыт внутри нас.

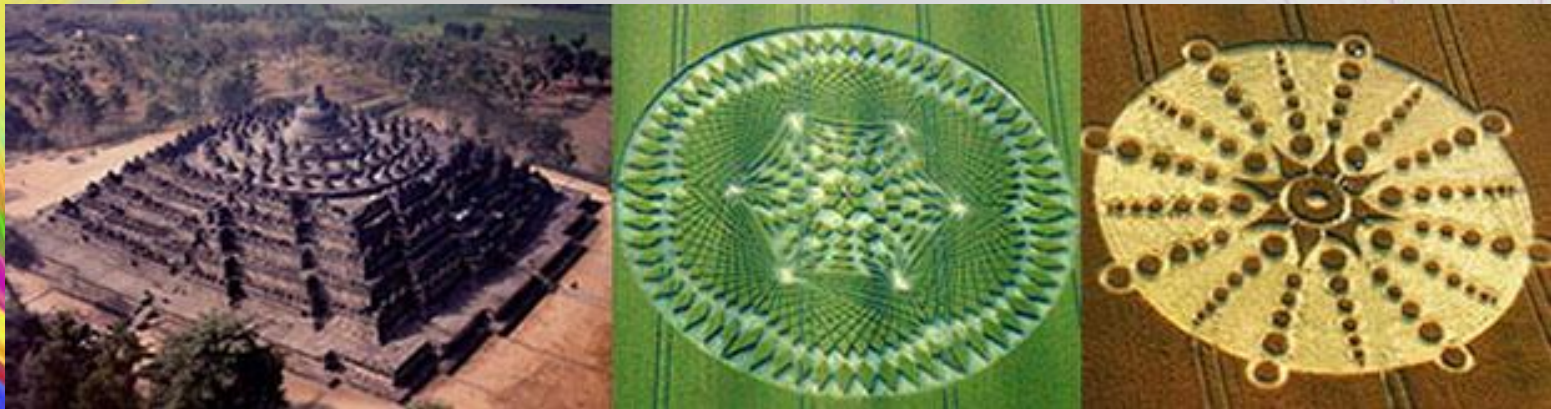


В психологии *мандалу* впервые начал использовать швейцарский психиатр Карл Густав Юнг. Он пришел к выводу, что метод мандалы – это путь к нашему центру, к открытию нашей индивидуальности.



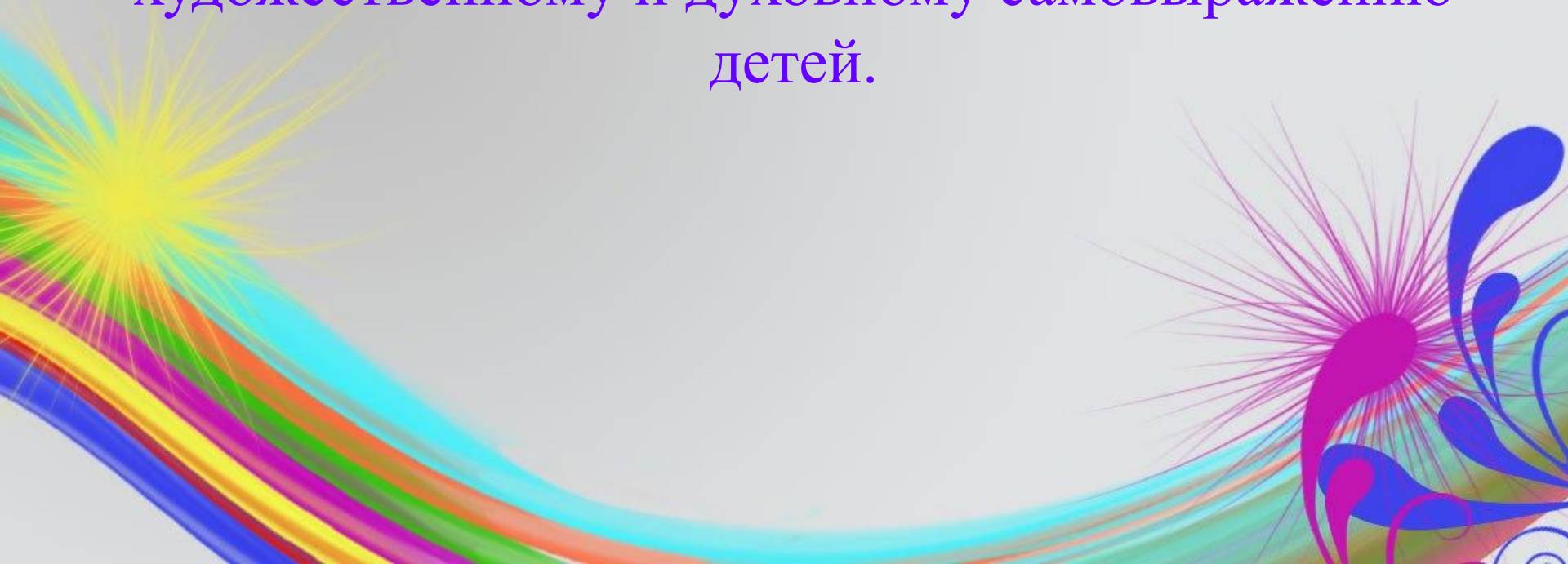
Мандалы могут быть:

- двухмерными, изображенными на плоскости, выполненными красками, разноцветным песком, вышиты нитками
- объемными, трехмерными (например, самый большой буддистский памятник на Земле — Боробудур или же круги на полях, которые находят по всему миру).



Мандалотерапия – одно из направлений
арт-терапии.

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



Мандалотерапия не имеет ограничений ни в возрасте, ни в состоянии здоровья. Это очень просто – взять в руки мелки или краски и начать рисовать. Поэтому эта техника может быть использована без ограничений детьми и взрослыми.

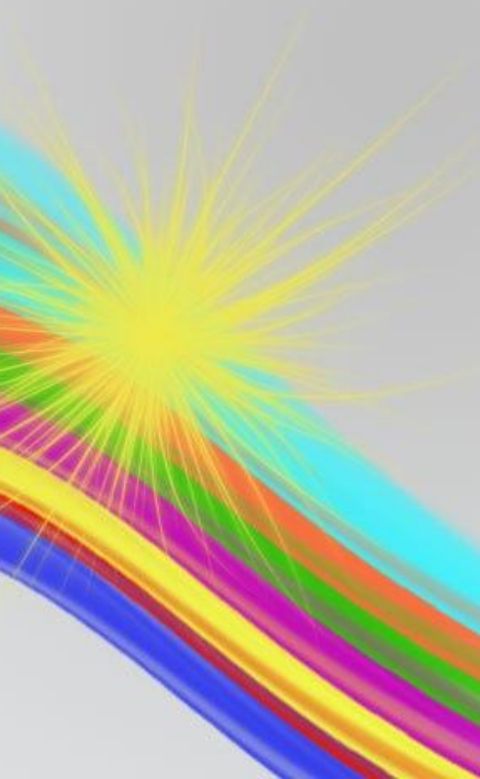


Данный вид деятельности может использоваться с детьми начиная с младших групп в таких направлениях:

- предлагается раскрашивание мандал-раскрасок;
- создание собственных мандал из цветного песка, декоративных мелких камней, природного материала.

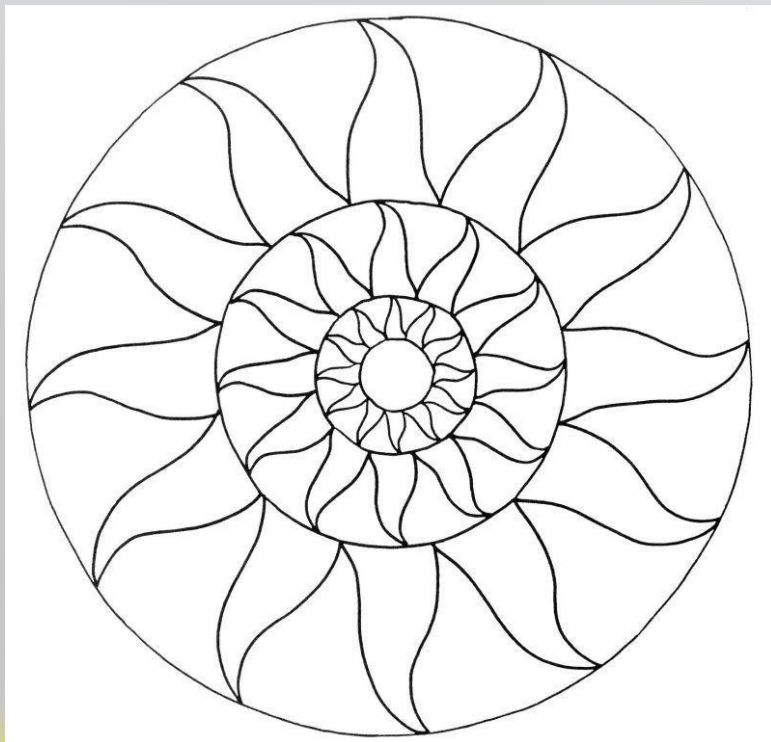


Создание собственных мандал из разнообразного материала (цветной песок, соль, камушки, кристаллы) развивает творческие способности, детскую фантазию, мелкую моторику руки.

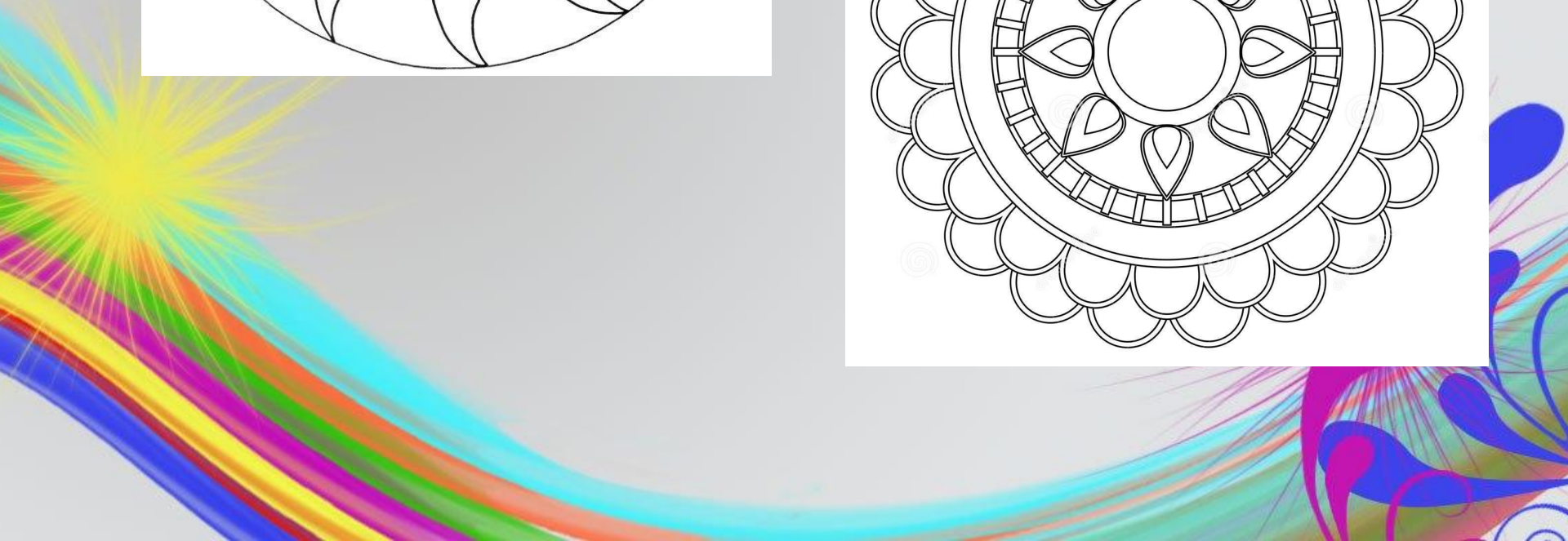
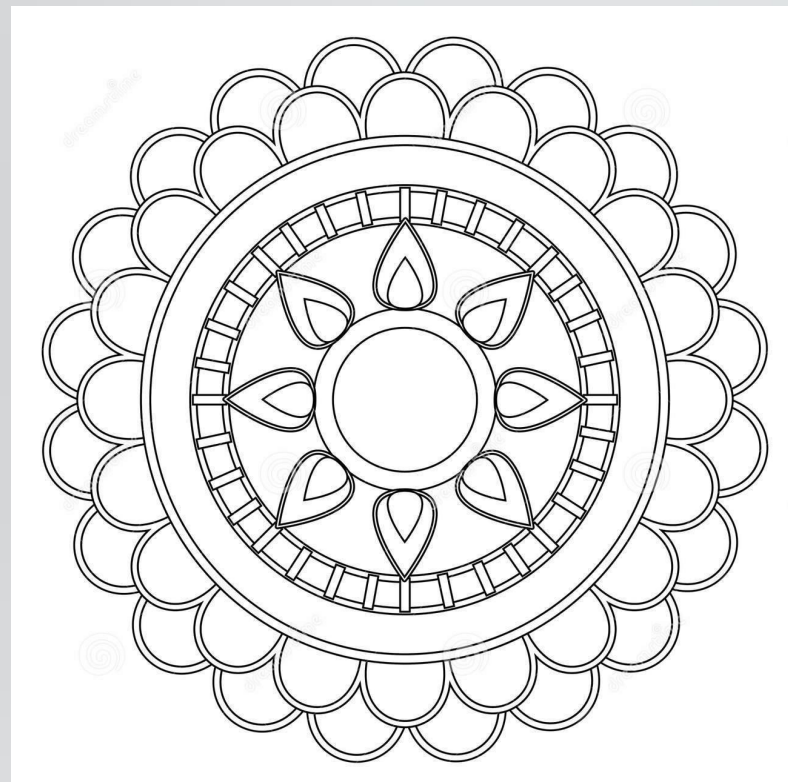


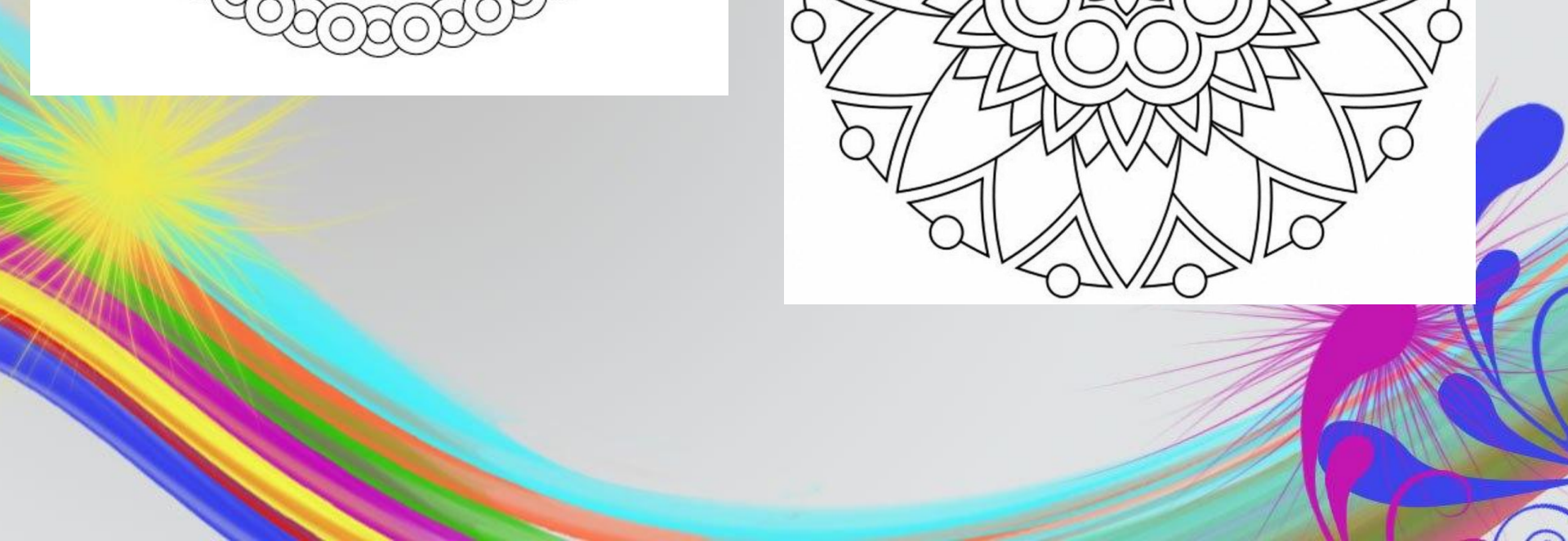
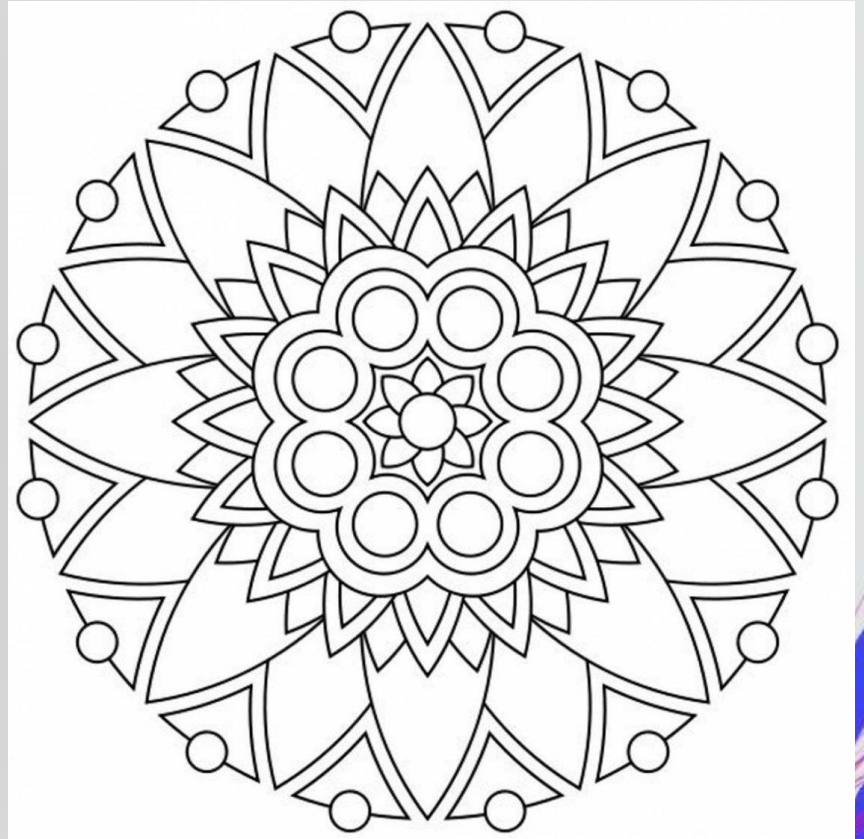
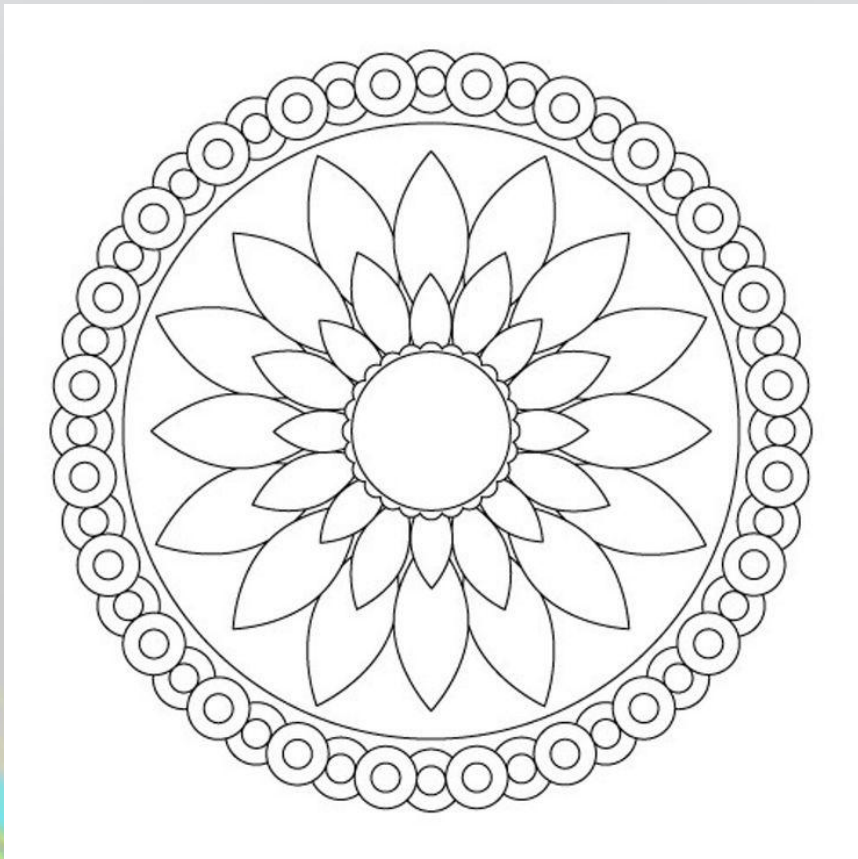
Данный вид деятельности положительно влияет на детей с гиперактивностью, снижает уровень тревожности, повышает концентрацию внимания, способствует развитию творческих способностей.

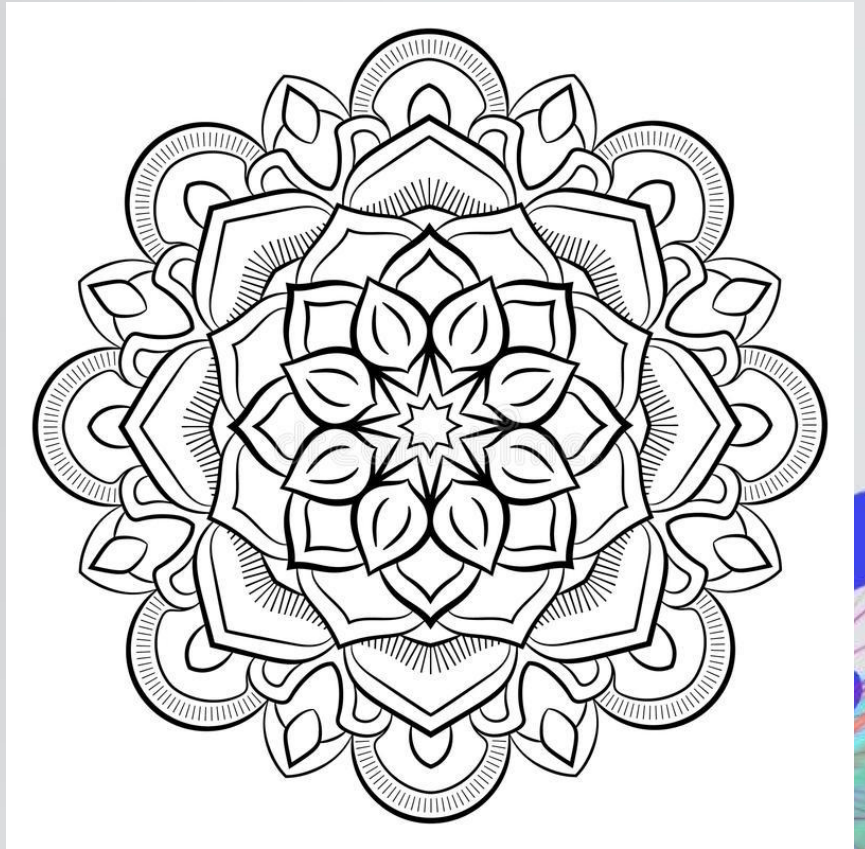
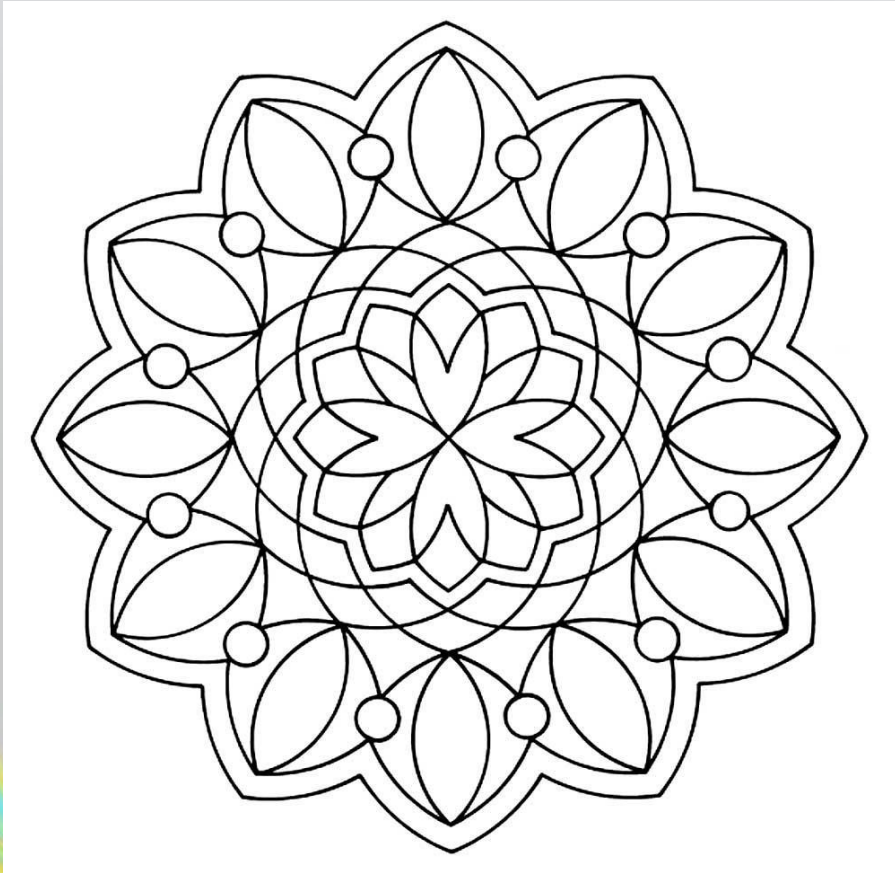




Предлагаю вам несколько вариантов
Мандал для раскрашивания







Важно!

**Мандала завершена тогда, когда
посмотрев на нее, ребенок чувствует
удовлетворение от созерцания.**

