

**«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.

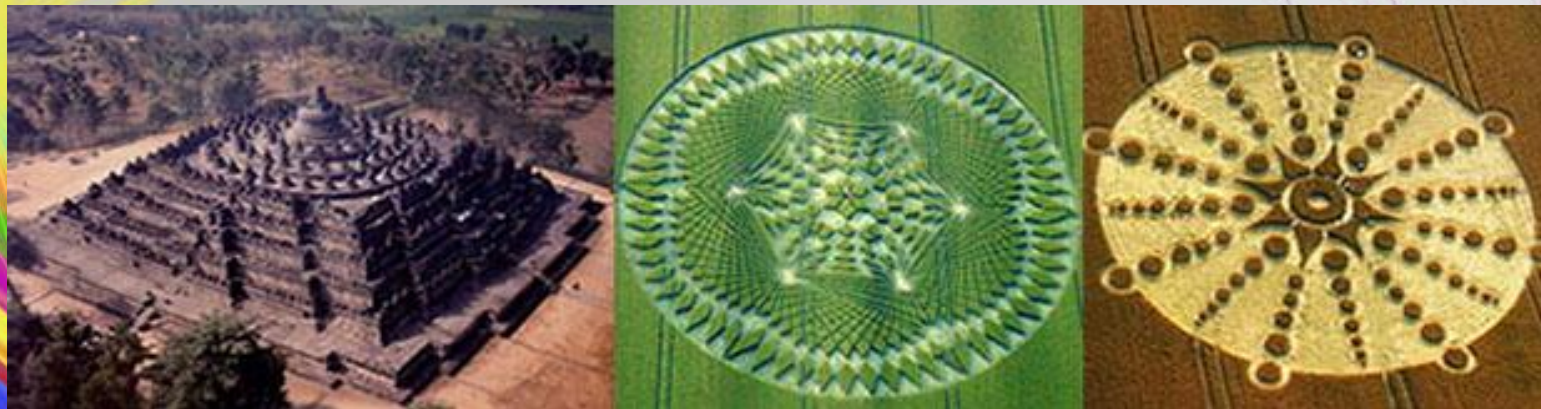


В психологии *мандалу* впервые начал использовать швейцарский психиатр Карл Густав Юнг. Он пришел к выводу, что метод мандалы – это путь к нашему центру, к открытию нашей индивидуальности.



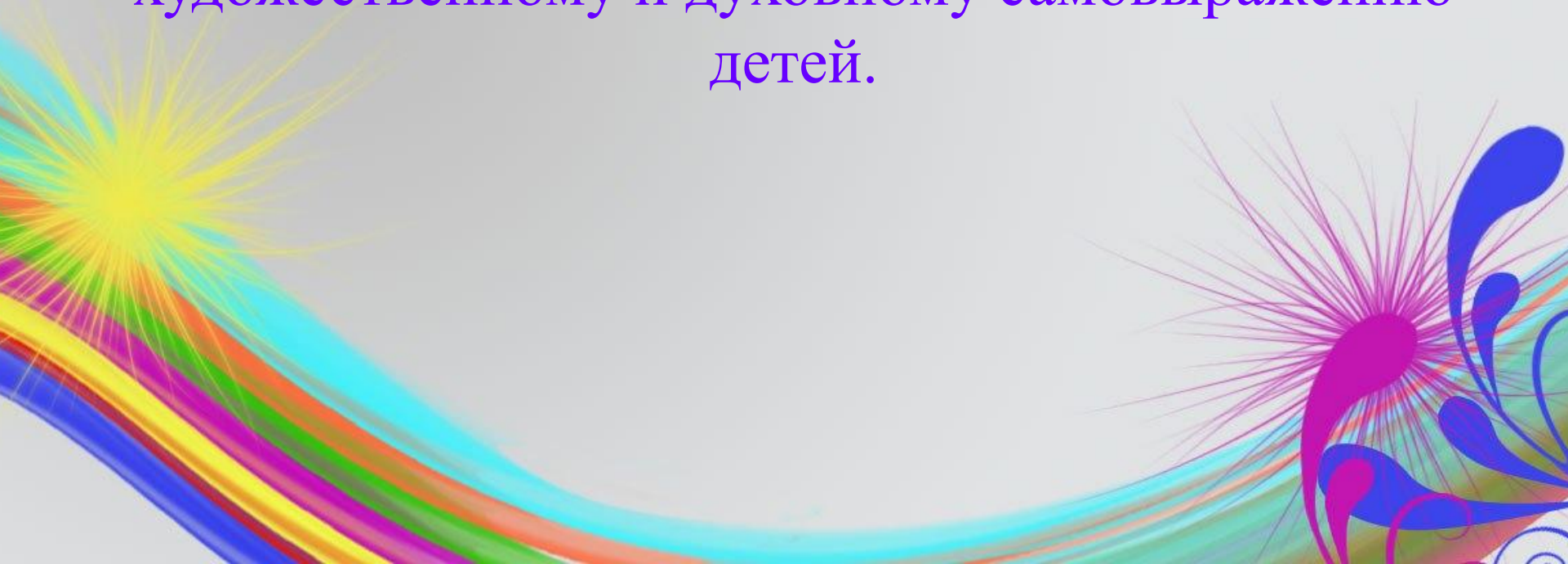
## Мандалы могут быть:

- 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.

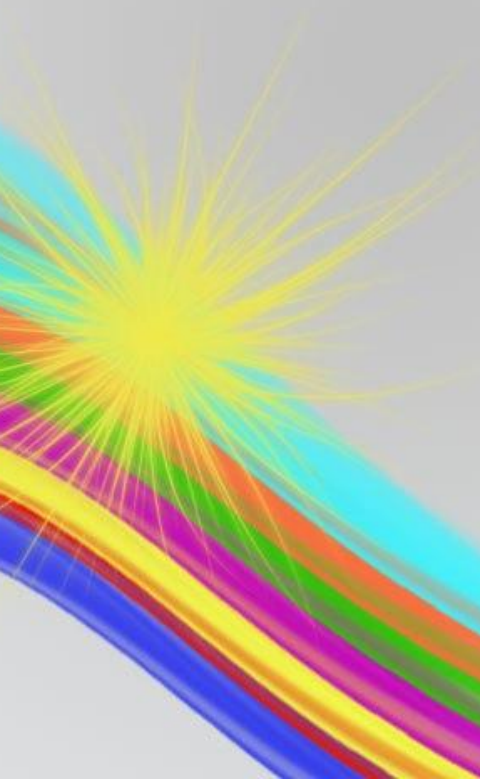


Данный вид деятельности может использоваться с детьми начиная с младших групп в таких направлениях:

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



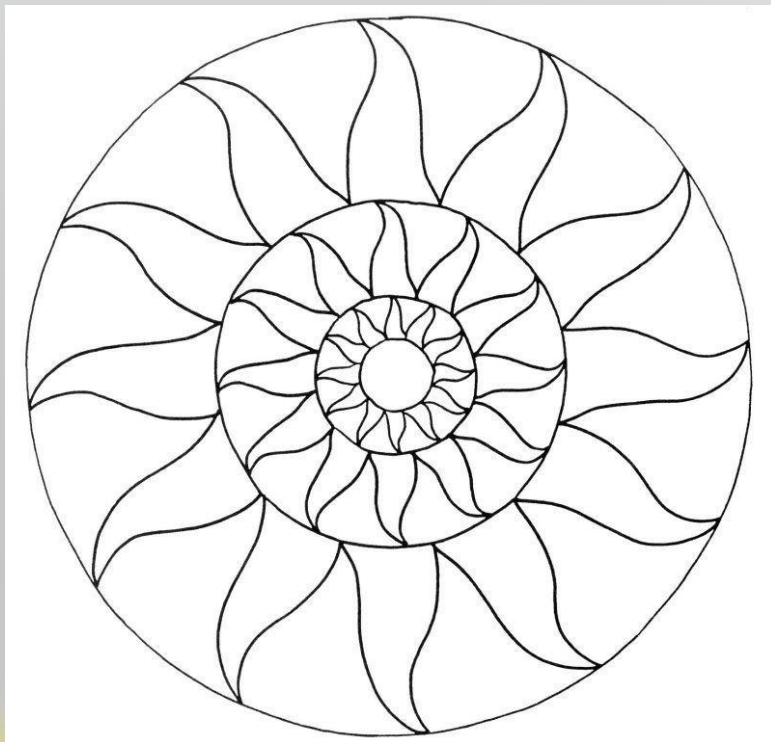
Создание собственных мандал из разнообразного материала ( цветной песок, соль, камушки, кристаллы) развивает творческие способности, детскую фантазию, мелкую моторику руки.



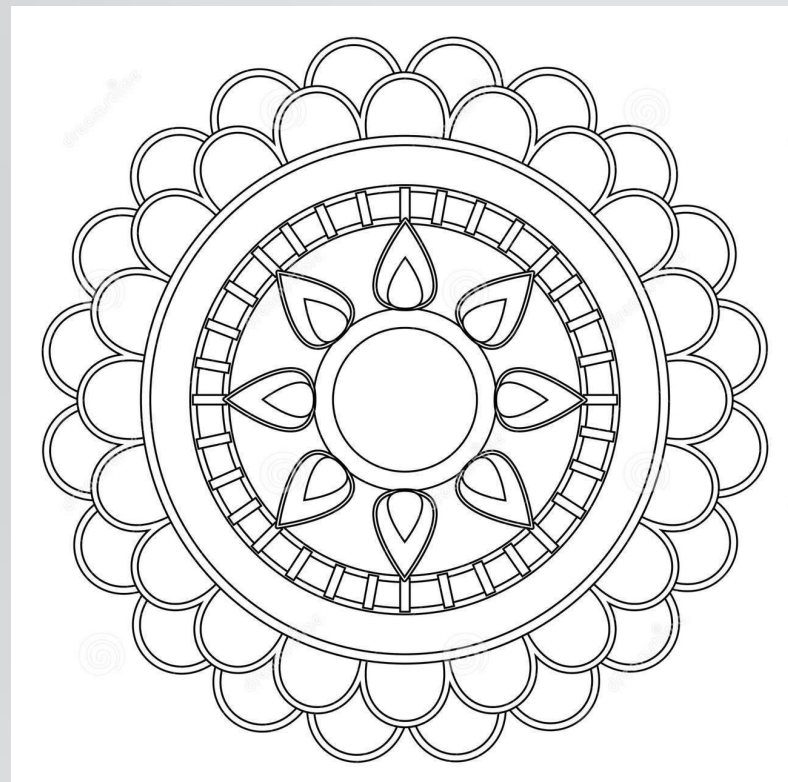


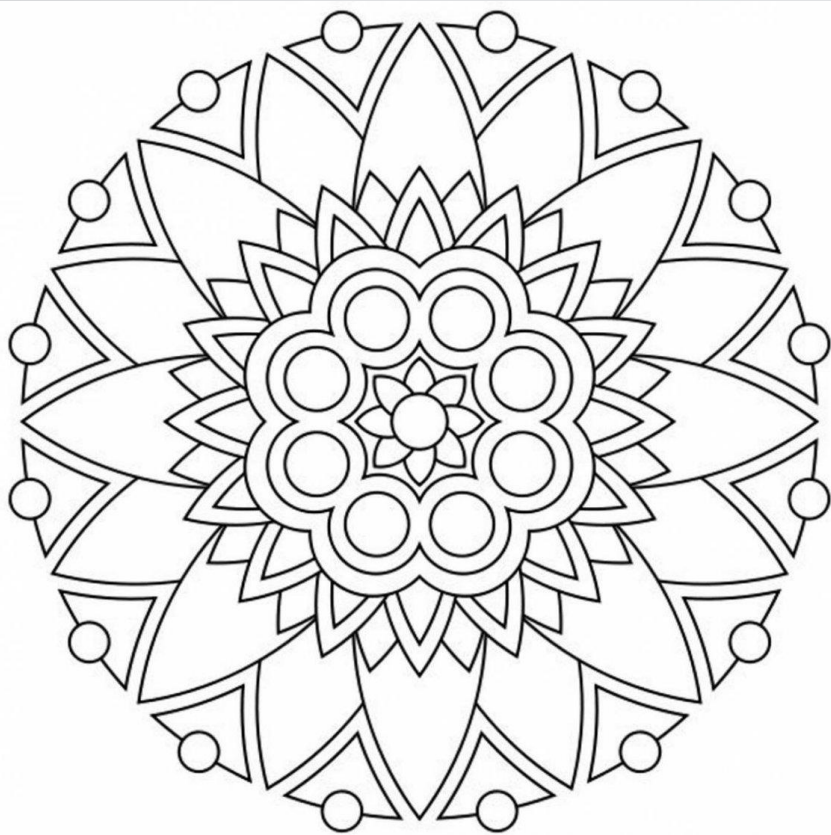
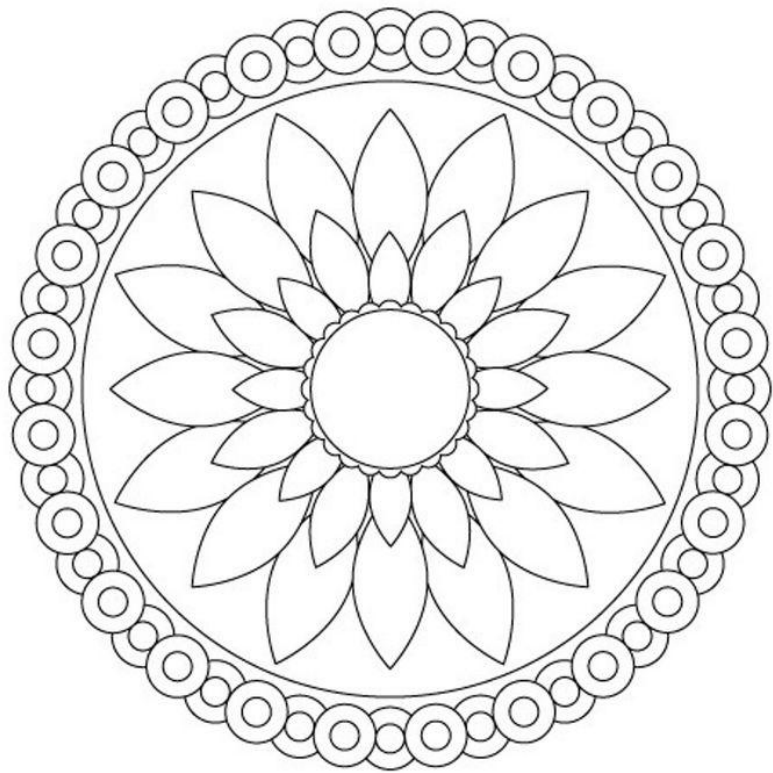
Данный вид деятельности положительно влияет на детей с гиперактивностью, снижает уровень тревожности, повышает концентрацию внимания, способствует развитию творческих способностей.

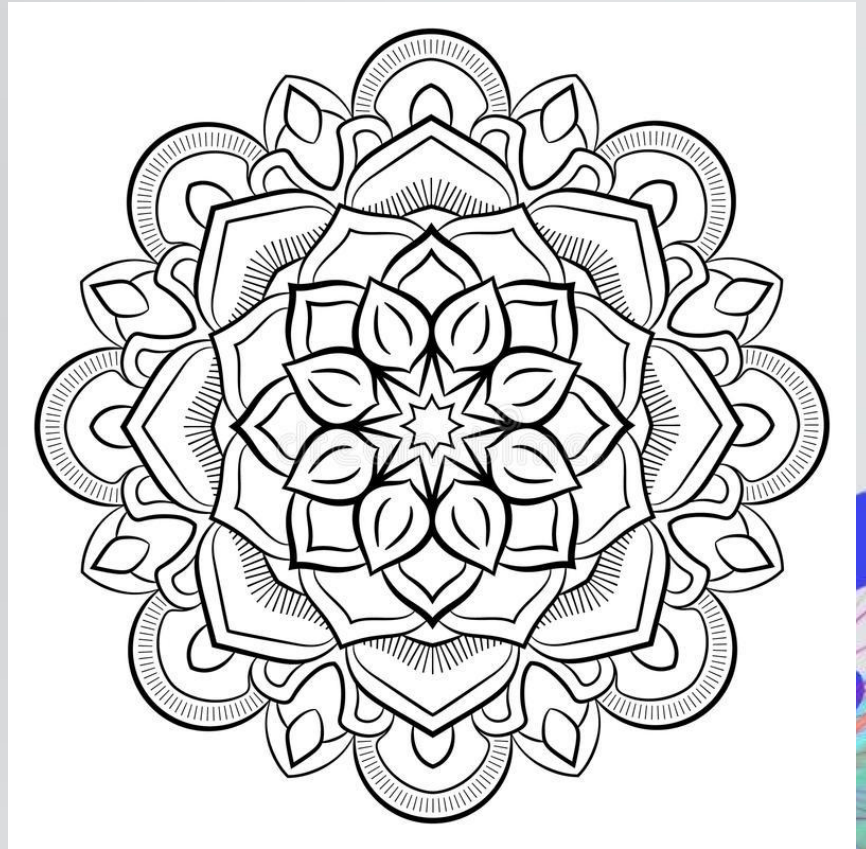
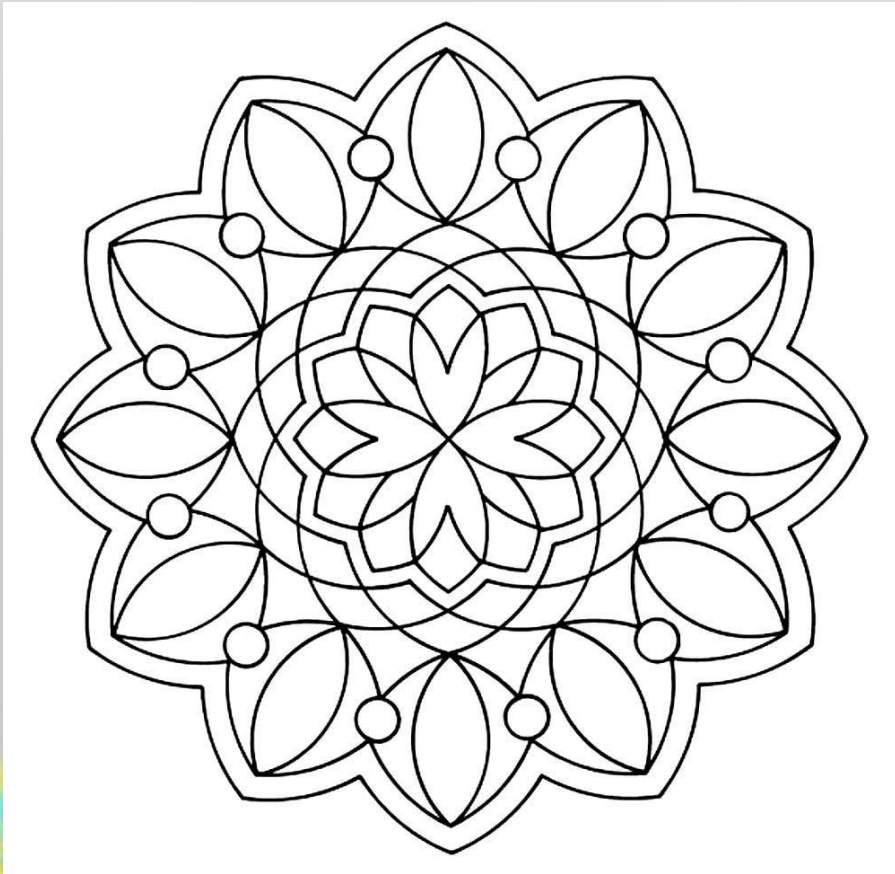




Предлагаю вам несколько вариантов  
Мандал для раскрашивания







**Важно!**

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

