

Мандала-терапия .

Мандалотерапия – очень эффективная техника в работе с детьми разного возраста.

Что такое МАНДАЛА?

В переводе с санскрита «мандала» означает «круг». Эти символы округлой формы известны еще с древних времен. Древние люди рисовали их, вышивали на одежде, делали узоры из песка, строили как здание храма, использовали для медитаций и всевозможных ритуалов. Считалось, что священный оберег программирует на успех и везение во всех начинаниях. Это не просто рисунок, а целое послание миру!

Мандалу можно описать как квадрат, вписанный в окружность и декорированный различными фигурами и узорами.

Особенно завораживает в них то, что каждый рисунок и его орнаменты расположены симметрично!

Так, раскрашивая геометрический рисунок (матрицу), человек медитирует и настраивает свое сознание на позитивную волну. А каковы мысли — такова и реальность. Не случайно один мудрец сказал: «Бойтесь своих желаний, они имеют свойство сбываться»! Первоначальная символика мандалы как культового изображения, предмета сейчас значительно расширилась и активно используется в психотерапии и психологии для самопознания. Итак :мандала защищает и гармонизирует; способствует расширению сознания, концентрации внимания, оказывает терапевтический эффект при работе с соматикой, эмоциональными проблемами, снятии перенапряжения.

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

Детям очень интересна такая арт-терапия, потому что они любят рисовать, создавать свое «Я» в рисунке, а также потому, что результат этого творчества завораживает детей и вдохновляет их на продолжение работы.

Посредством такой терапии можно предупреждать и корректировать отклонения в развитии эмоциональной сферы как дошкольника, так и ребёнка значительно более старшего возраста, можно увлечь ребёнка активной познавательной деятельностью и формировать психические процессы, можно создавать условия для эмоционального благополучия ребёнка.

Необходимо только в самом начале работы создать атмосферу доброжелательности, ситуацию успеха и эмоционально вовлечь ребёнка в



процесс занятий, а потом наблюдать за проявлением и развитием его творческих способностей, креативности, саморегуляции.

Что нужно для начала творчества вашего ребёнка?

Мандалы (уже созданные и/или трафареты для раскрашивания), краски, карандаши, кисти, фонотека. Традиционно мандалу рисуют в полной тишине-это требует сосредоточенность, но современному ребенку бывает трудно в тишине – она давит, и место сосредоточенности занимает беспокойство, необъяснимое волнение. В таком случае можно включить для фона тихую спокойную музыку.

Устанавливаем доверительные отношения с ребёнком, снимаем эмоциональное напряжение, если оно присутствует и приступаем к сказочному действию – ребёнок создает свою мандалу, а мы не мешаем ему: не вмешиваемся в работу ребёнка без его согласия, следим за состоянием его напряжения/расслабленности в процессе работы, не оцениваем созданный шедевр ребёнка.



Хорошо после работы предложить ребёнку дать имя, название своей мандале, при этом можно помочь наводящими корректными вопросами.

Важно:

- Предложить ребёнку несколько мандал на выбор (то, что ближе по настроению), дать чёткую инструкцию о том, что нужно выбрать только один «волшебный круг», предоставить возможность самостоятельного выбора материалов для работы и цветовой гаммы, включить музыкальное сопровождение.
- Создание собственных и раскрашивание готовых шаблонов мандалы приносит детям настоящую радость! Главное – ребёнок должен работать без принуждения!
- Каких-то определенных канонов и правил в раскрашивании мандалы не существует: можно начать с центра, а можно с края, можно закрасить весь рисунок или же оставить какие-то места нетронутыми, можно хаотично наносить цвет, а можно придумать себе определенный порядок раскрашивания, - все в руках автора.

Данный вид деятельности положительно влияет на детей с гиперактивностью, снижает уровень тревожности, если он повышен, помогает концентрировать внимание детям не особо внимательным, способствует развитию творческих способностей, развивает детскую фантазию, мелкую моторику.



Кроме того, мандалотерапия:

- обучает ребёнка положительному самоотношению и принятию других людей;
- воспитывает терпеливость и аккуратность;
- формирует у ребёнка положительные черты характера, способствующие лучшему взаимопониманию в процессе общения;
- корректирует нежелательные черты характера и поведения;
- проявляется творческий потенциал
- развивается мелкая моторика
- улучшается усидчивость, аккуратность и способность доводить дело до конца.

После завершения вы можете заглянуть во внутренний мир своего дитя, исходя его цветовых предпочтений.

Красный — предпочитают активные дети, такие дети нуждаются в похвале.

Желтый — невероятные фантазеры

Зеленый — такие цвета выбирают дети, которые нуждаются в родительском внимании и чувстве защищенности. Развивайте в них творческий потенциал.

Синий — цвет спокойствия. Если ребенок неожиданно начал использовать этот цвет, это символизирует усталость.

Оранжевый — чрезмерные активные ребята, шумные, заводные. Выбирайте для них занятия, которые будут высвобождать эту энергию, например, спорт.

Коричневый — означает запутанность, неблагополучие в психике, отгороженность от окружающих.

Серый — редкий цвет для выбора, предпочитают замкнутые дети.

Черный — ребенок переживает стресс и нуждается в поддержке.