

МАНДАЛОТЕРАПИЯ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ

Посредством такой терапии можно предупреждать и корректировать отклонения в развитии эмоциональной сферы дошкольника, можно увлечь ребенка активной познавательной деятельностью и создавать условия для эмоционального благополучия ребенка.

В переводе с санскрита «мандала» переводится как «диск, круг». Круг замкнут, у него нет ни начала, ни конца. И этот круг символизирует собой образ единой вселенной. По сведениям историков, мандалы появились в Индии несколько тысяч лет назад. Они активно применялись как сакральный инструмент для медитаций в индуистской и буддистской традициях. В психотерапии мандалы начали использоваться Карлом Густавом Юнгом как метод изучения бессознательного.

В наше время мандалы тоже не теряют своей актуальности и часто применяются в коррекционной работе со взрослыми и малышами. Чем же мандалотерапия может быть полезна детям?

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 ребенка положительному самоотношению и принятию других людей;
- ✚ способствует лучшему взаимопониманию в процессе общения;
- ✚ формирует уверенность в себе на основе спокойствия и стимуляции творческого потенциала.

В мире существует огромное множество мандал. Их можно создавать различными способами, например, раскрашивая готовые шаблоны, рисовать красками, карандашами или мелками на бумаге, лепить из пластилина, создавать насыпные мандалы из цветного песка, природных материалов, ниток и т.д.



В самом начале работы необходимо создать атмосферу доброжелательности, создать ситуацию успеха и эмоционально вовлечь ребенка в процесс создания мандалы.

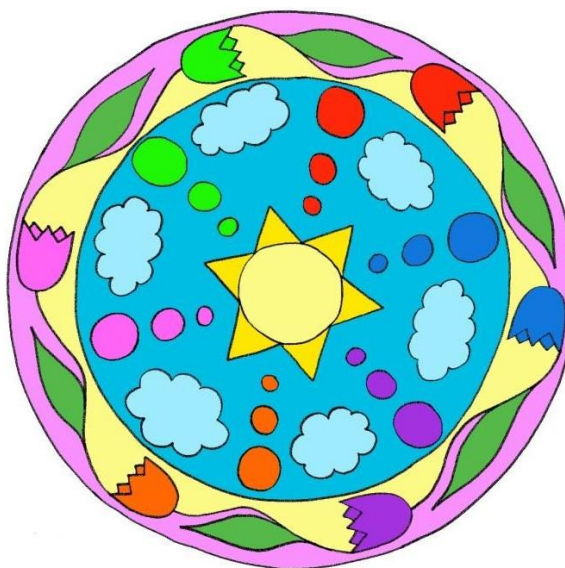


Главные условия применения мандал в работе с детьми:

- + *расскажите ребенку, что мандала- это картинка, имеющая центр, от которого нужно раскрашивать изображение, постепенно продвигаясь к его внешней границе;*
- + *покажите ребенку весь набор мандал-раскрасок, чтобы он мог сам выбрать понравившуюся ему;*
- + *можно включить фоновую музыку во время работы ребенка;*
- + *не перегружайте психику ребенка – на одном занятии предлагайте ребенку работу лишь с одной мандалой;*
- + *инструменты для работы, чем рисовать или выкладывать мандалу, ребенок должен выбрать сам;*
- + *Если ребенок не знает с чего начать, то распечатайте две одинаковые мандалы, одну раскрасьте сами и, как образец для подражания, положите перед ребенком.*
- + *После создания мандалы нужно обязательно бережно расспросить ребенка о его переживаниях и чувствах.*

ВАЖНО!

Раскрашивание мандалы должно приносить только радость!
Ребенок работает над созданием мандалы только по желанию!



Подготовил:
педагог-психолог высшей
квалификационной категории
Бутакова Е.Г.