

- Отсутствие границ – ребенок испытывает внутреннее беспокойство.
- Линии, связывающие центр с внешними границами, говорят о способности ставить цели и достигать их, о хорошей воле.
- Пустоты, большие незакрашенные участки – о желании скрыть или подавить свои чувства.
- Симметрия внутри круга говорит о внутренней гармонии с самим собой.
- Ассиметрия может означать процесс психологических изменений или невротический внутренний конфликт (характерно для подростков).

Для того чтобы понять глубинный смысл символики чисел, цветов, фигур и образов, можно обратиться к словарю символов «Мандалы». Но профессионально анализировать данный вид работы может только квалифицированный арт-терапевт, психотерапевт, психолог.

Важно! Мандала завершена, когда, посмотрев на нее, клиент чувствует удовлетворение от созерцания.

Помните, не существует «хороших» или «плохих» мандал!



Источник: <http://pedsovet.su/load/317-1-0-41168>



Адрес:

Информационно-правовая служба:
230005, г. Гродно,
ул. Господарчая, 10, каб. 508, 507

Контактный телефон:

8 (0152) 48 51 28 , 43 03 30

Электронный адрес:

lojkigrodno_dsp@mail.ru

«Телефон доверия»:

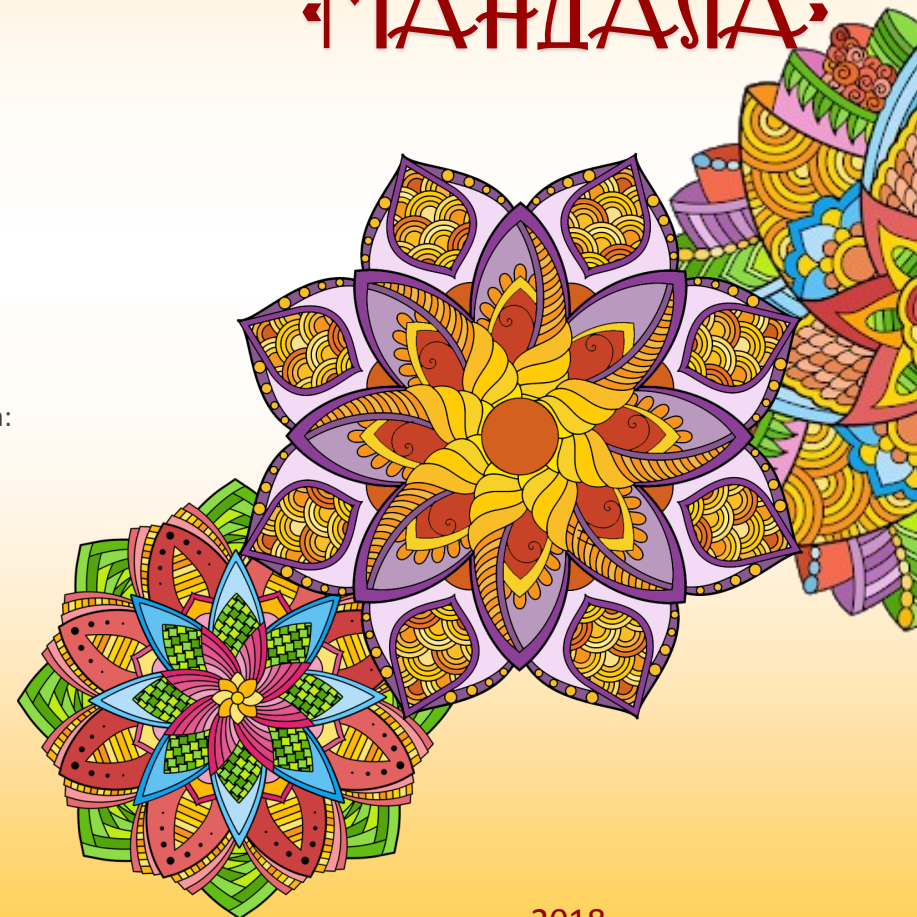
48-51-28

Онлайн-консультирование
посредством программы Skype

Логин: lojkigrodno_dsp

Государственное учреждение образования
«Гродненский районный социально-педагогический
центр»

МЕТОД «МАНДАЛА»



2018

Мандала

Мандала (Mandala) – в переводе с санскрита означает «круг, круглый, круговой, диск, колесо, кольцо, сфера, шар, орбита, страна, территория, область, общество, совокупность, собрание».

С какого возраста можно заниматься?

1–2 года Рисование в пустом круге (в этом возрасте важны цвет и форма). Рисуем вместе с мамой безопасными пальчиковыми красками (три основных цвета: красный, желтый, синий).

3–5 лет Раскрашивание готовых мандал на выбор ребенка и рисование собственных. Набор карандашей (не менее 12 цветов), гуашь, цветная пастель, сангина и уголь, работа с цветным песком.

6–7 лет Раскрашивание готовых мандал на выбор ребенка и рисование собственных. Можно уже использовать в работе более сложные акварельные краски.

Позднее дети и подростки с удовольствием рисуют цветными ручками, тушью, простым карандашом.

Правила работы с мандалой

- Психолог показывает ребенку набор мандал.
- Выбор мандалы ребенок осуществляет самостоятельно. в случае когда ребенок задает дополнительные вопросы, психолог просто повторяет инструкцию.
- На одном занятии можно работать только с одной мандалой.
- Допускается использование музыкального сопровождения (например, «Мандала» Кита-ро).



- Материалы для работы (карандаши, фломастеры, краски, пастель) ребенок выбирает самостоятельно.
- Процесс раскрашивания ограничен по времени: для детей — по степени пресыщения работой.
- Психолог фиксирует состояние напряжения (расслабленности) связанное с процессом работы.
- После раскрашивания ребенок рассказывает о своих чувствах, переживаниях. Если он самостоятельно не может начать рассказ, допускаются наводящие вопросы со стороны психолога.
- Затем проводится беседа психолога с ребенком о процессе работы и результате:
 - психолог спрашивает о чувствах и переживаниях ребенка по поводу работы над мандалой и его отношения к результату;
 - ребенок должен дать название своей мандале;
 - психолог выясняет ассоциации ребенка на каждый цвет мандалы и значение, которое придает ребенок символам в рисунке мандалы. Подсчитывается число символов, элементов мандалы (например, сколько кругов, звезд, секторов и т.д.).
- Работая с ассоциациями ребенка, психолог может определить его конкретную проблему. В случае необходимости предлагается повторная встреча с ребенком для продолжения психодиагностической и терапевтической работы. На повторной встрече психолог предлагает повторный выбор мандал для уточнения стадии, на которой находится ребенок, и вероятной фиксации психологических изменений ребенка.

Необходимые материалы:

Для работы необходимы следующие материалы: релаксационная музыка, бумага А3 или А4 (желательно плотная), одноразовые неглубокие пластиковые тарелки диаметром 12-20 см. (для насыпной мандалы); гуашь; краски; небольшие емкости для воды (250-500 мл), количество которых должно быть равно количеству рисующих или цветов изготавливаемой краски; карандаши цветные, восковые; пастель; **для насыпной мандалы:** крупы; различный бросовый материал в виде обычных или прозрачных, разноцветных камешков, ракушек, бусин, косточек, семян, бисера и др.; ветошь или влажные салфетки для вытирания рук.

На что следует обратить внимание на рисунке

- Центр – непосредственно то, что является ядром личности – «я» автора. (Два центра встречаются в работах людей с патологиями развития личности.) Незаполненный пустой центр говорит о готовности к переменам. Часто вся мандала является центром: ребенок использует в своей работе сам круг – делает из него мордочку животного или солнышко. Или внушительная фигура в центре занимает большую часть пространства круга. И то, и другое говорит об устойчивой жизненной позиции и самостоятельности, зрелости личности на данном возрастном этапе.
- Внешние границы круга – осознание своих психологических границ в процессе взаимодействия с другими, защита своего личностного пространства. Слишком плотная оболочка может указывать на защиту своих границ, тревожность. Разрывы, тонкая, пунктирная линия границы – внутренний конфликт. Для гиперактивных детей характерен выход за границы круга. Благоприятный признак – граница обведена цветной линией.