

МБУ ДО Центр детского творчества МО Дубенский район

**Мандала как арт-терапевтический метод
в коррекционно-развивающей работе с дошкольниками**
(статья)

Подготовила:

педагог-психолог Кузнецова М.В.

п. Дубна – 2023г.



Мандала как арт-терапевтический метод в коррекционно-развивающей работе с дошкольниками

(статья)

Мандала означает «круг». Издревле круг был главным символом целостности, единства и гармонии. Основоположник аналитической психологии К. Юнг называл мотив мандалы центральным пунктом в психике человека, зримой проекцией психического его выражения.

Внутри мандалы почти всегда выделен центр. Это особый сакральный знак, который очень приятен глазу человека. Где в природе можно встретить подобный образ? Это – планеты солнечной системы, снежинка под микроскопом, человеческий глаз, материнская грудь и т.д. Мозг человека устроен так, что ему всегда приятна симметрия, гармония, дополнение. В классической мандале во внешний круг вписан квадрат. Квадрат ориентирован по сторонам Света.

Немного философии... Если центр круга – это человек, то пространство вокруг него – это его жизнь, то, чем человек живет. Если же центр – это Бог или Вселенная, то пространство вокруг – Космос. При наложении образов друг на друга мы получаем вывод: Бог там, где человек. Все возможно в этом Мире.

Мандалы рисуют красками, выполняют цветным песком, в технике аппликации, декупажа, плетут из цветных ниток с использованием бусин и т.д. Но мандала – не просто рисунок, выполненный на бумаге, ткани или песке. Это способ объединения и интеграции внутренней разобщенности человека, общей его гармонизации. Это способ обобщения и упорядочивания своего внутреннего мира. Это, ко всему прочему, возможность выплеснуть на белую поверхность свои эмоции в цвете.

Терапевтический эффект мандалы заключается в том, что запускаются имеющиеся ресурсы человека, происходит интеграция личности. Принцип действия – «Медленно и верно» – подобно действию гомеопатии. Противопоказаний для работы с мандалой нет. Ее можно использовать в работе с детьми, подростками, взрослыми. И, если взрослые и подростки настроены нарисовать красиво, применяя на практике знания о сочетании цветов, связывая цвет с эмоцией, то дети увлекаются процессом рисования и раскрашивания мандалы, искренне выплескивая на чистый белый лист то, что их волнует в данный момент (бессознательное).

Свою первую мандалу К. Юнг нарисовал в 1916 году, затем, спустя два года стал рисовать новые мандалы. Он обратил внимание, что каждый раз рисунок отражает его внутреннюю жизнь на данный момент. Таким образом, К. Юнг стал использовать мандалу, чтобы фиксировать свою «психическую трансформацию». В итоге Юнг пришел к выводу, что метод мандалы – это путь к открытию уникальной индивидуальности человека.

В развивающей работе с детьми мандалу можно применять:

- В целях развития эмоционально-волевой сферы ребенка.
- В целях диагностики актуального эмоционального состояния ребенка.
- В целях диагностики и коррекции конкретной проблемы (поведение, самооценка, накопившаяся агрессия и раздражение и т.д.).
- Для активизации ресурсных состояний личности.
- Для гармонизации детско-родительских отношений.
- Для развития творческих способностей детей.
- Для развития мелкой моторики руки и зрительно-моторной координации у дошкольников.
- Для воспитания аккуратности у детей.
- Для установления внутреннего равновесия у гиперактивных.

Не может быть «правильной» или «неправильной» мандалы. Этот метод, подобно рентгену бессознательного, указывает на то, что ребенка волнует здесь и сейчас.

В процессе рисования мандалы человек проходит несколько стадий.

Нулевая стадия – «Чистый свет». Ребенок при этом может обвести контур, закрасить внешний фон.

Первая стадия – «Пустота или зачатие». На этой стадии ребенок создает фон, используя один цвет. Эта стадия достаточно тревожная, хотя и есть ощущение «прикрепленности» чем-то к чему-то.

Вторая стадия – «Блаженство или связь с Космосом». Часто на этой стадии дети «заселяют» фон мелкими однотипными деталями (сердечки, цветочки, бабочки и т.д.). Яркость рисунка на этой стадии является показателем силы блаженства, которое испытывает ребенок.

Третья стадия – «Лабиринт или спираль». В рисунке появляются переплетающиеся линии, похожие на спирали. Эта стадия ассоциируется с прохождением ребенка по родовым путям, знакомством с Миром.

Четвертая стадия – «Начало». Ребенок выделяет центр в рисунке, помещая себя в центр Мира.

Пятая стадия – «Мишень». Эта стадия очень сложная. Изображая концентрические окружности, человек сообщает о том, что понимает свои собственные границы и ограничения, определяет чужие границы, находясь при этом в центре внимания.

Шестая стадия – «Борьба с Драконом». В рисунке просматривается некое разделение изображения на две части, что сигнализирует о наличии внутренних противоречий.

Есть еще шесть стадий. Мандала не только определяет проблему, но и позволяет ее решить.

Работая с детьми по методу мандалы, необходимо учитывать ряд правил:

1. Дети сами выбирают узор и материалы для работы с мандалой.
2. Взрослые не мешают, не направляют, они могут лишь фиксировать последовательность процесса работы ребенка.
3. Ребенку следует предоставлять достаточно времени для работы с мандалой.
4. В процессе работы необходимо использовать тихую релаксационную музыку.
5. В помещении должно быть хорошее освещение.
6. Ребенка можно попросить дать название мандале в начале работы, а затем предложить назвать ее в конце работы, зафиксировав, изменилось ли название.
7. По завершению работы над мандалой необходимо полюбоваться на нее вместе с ребенком, рассмотреть ее в движении по кругу, уточнить, нравится ли работа автору.

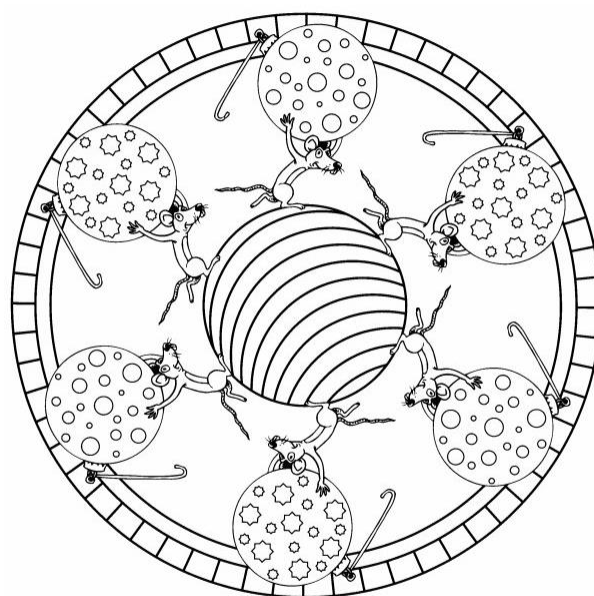
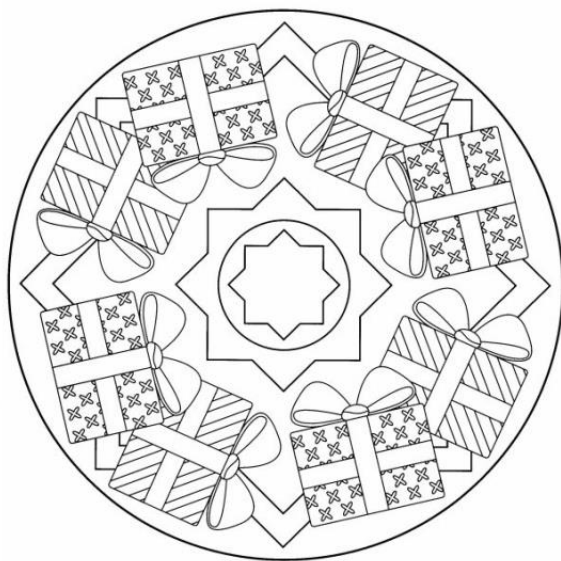
Рисование и раскрашивание мандалы полезно всем, но особенно гиперактивным детям, тревожным и нервным, агрессивным.

Мандала учит:

- концентрировать внимание;
- доводить начатое дело до конца;
- находить границы собственной личности и определять границы других людей;
- активизировать внутренний ресурс исцеления;
- быть спокойным;
- достигать гармонии и взаимопонимания.

Даже простое раскрашивание готовых мандал принесет позитивный результат.

Приложение



Список использованной литературы:

1. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала». / Под ред. А.И.Копытина. – СПб.: Речь, 2002. – 144 с.
2. Осипук, Э. Психодиагностическая и психокоррекционная работа с детьми с использованием мандалы. Газета Школьный психолог. №4, 2007, С. 18-19.
3. Осипук, Э. Диагностические мандалы, используемые в консультативной практике (индивидуальный и групповой варианты). Газета Школьный психолог. №4, 2007, С. 20-28.
4. Юнг К.Г. Исследование процесса индивидуации. // Тэвистокские лекции. / М.: Рефл-бук; К.: Ваклер, 1998. – С. 211-283.
5. Готовые мандалы скачаны с сайта: <http://xn----gtbdmbef1bdk.net/%D0%A0%D0%B0%D1%81%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B8/38/281/>