

Мандалы и ребенок

Родители могут использовать метод мандалатерапии со своими детьми.

Как организовать **рисование мандалы** с дошкольником [в домашних условиях](#) с целью развития творческих способностей ребенка, для обеспечения его психологического комфорта и укрепления детско-родительских отношений.

Очень полезно создавать мандалы, собравшись всей семьей. Этот процесс сблизит и укрепит семью, создаст доверительную семейную атмосферу, поможет лучше понять своего ребенка и других членов семьи, послужит началом замечательной семейной традиции .

1 этап. Подготовка

Будет здорово если соберется вся семья — это прекрасная возможность показать ребенку его значимость в семье и то, что взрослых интересуют его дела. Заранее подготовьте вместе с ребенком необходимые материалы (гуашь, акварель или восковые мелки 12 цветов, белычьи кисти № 2 № 8, белая бумага формата А3 для каждого участника, банка с водой, циркуль или большая тарелка), и можно отправляться в путь.

Сначала на листе бумаги рисуется круг диаметром около 20 см. Маленьким детям с их ручной неумелостью, необходима помощь. Желательно при этом именно оказать помощь (рисовать круг корректируя действия руки ребенка), а не сделать работу за ребенка.

2 этап. Настройка

Для создания настоящей мандалы очень важен правильный психологический настрой, душевное равновесие, поэтому предварительно необходимо «погрузиться» внутрь себя. Для этого возможно использовать различные методы релаксации (длительной или краткосрочной). Обрести необходимый настрой помогает благоухающая [ароматическая лампа](#).

Зажигаются свечи и вся семья, вместе с малышом уютно располагается прямо полу, чтобы релаксация была более глубокой.

На первых порах, когда малыш еще не знаком с техникой релаксации и психологического настроя необходимо ввести его в тему. Это можно сделать с помощью красивого образного рассказа: «Мы отправляемся с тобой в волшебное путешествие. Располагайся удобно на полу, закрывай глазки и представь себе, что ты оказался в необычном, волшебном месте. Это место только твое и только ты решаешь, каким оно будет. Ты — хозяин этого места и ты здесь самый главный. А теперь сделай два глубоких вдоха и выдоха, еще больше расслабься и полежи так немного. Не открывая глаз оглянись вокруг. Все, что ты видишь перед собой, постарайся запомнить. Внимательно всмотришься в то, какие образы, какие цвета или картины у тебя возникают. Когда ты будешь готов, потихоньку открой глаза и мы попробуем нарисовать все, что увидели в круге, который заранее приготовили».

Время на настрой и формирование образа индивидуально, кому-то требуется больше, кому-то меньше. Не стоит торопить ребенка, когда он почувствует, что готов начать работу, он встанет сам. После этого можно включить свет, оставив гореть свечи, и приступить к рисованию.

3 этап. Создание мандалы

Теперь ребенок берет лист бумаги с нарисованным кругом, тихонько садится за стол. Предложите ему выбрать самую красивую краску и нарисовать в центре подготовленного круга все что захочется. При этом периодически можно советовать ребенку менять цвет и продолжать работу, продвигаясь от центра к краям листа. Так действуем пока весь круг не заполнится. Не нужно останавливать малыша, если ему захочется нарисовать что-то за пределами круга, пусть рисует.

В создании мандалы необходимо учитывать следующие рекомендации:

— не разговаривайте друг с другом во время работы, тем более на бытовые темы. Только в исключительных случаях вы можете шепотом что-то спросить и ответить;

— максимально расслабьтесь, пусть рука сама двигается по кругу, сама берет «понравившиеся» ей цвета;

— действуйте интуитивно, создавайте шедевр не искусственно, а «душой». Здесь намного важнее сделать искренний рисунок, отражающий ваш внутренний мир. И чем более искренней и правдивой будет ваша мандала, тем больший эффект вы ощутите.

На творческой работе обязательно должна быть подпись автора, поэтому когда малыш закончит работу, в нижнем правом углу листа напишите фамилию и имя автора, возраст и поставьте дату. Можно вместе с ребенком придумать название мандалы и подписать рисунок.

4 этап. Описание мандалы

Следующий этап работы — это художественное описание мандалы. Тут важно мнение ребенка, поэтому спросите его о том, что он изобразил. Будет интересно сочинить историю, сказку, рассказ о своей мандале. Помните, что это не простое описание сделанного, это большая развивающая работа. При словесном описании, когда малыш вербализует рисунок, он учится точно передавать свои мысли, переводить зрительные и чувственные образы в словесные, описательные, а это, в свою очередь, способствует развитию связи между правым и левым полушариями головного мозга.

Пока ребенок рассказывает, вам необходимо дословно записать его рассказ на отдельном листе бумаги формата А4 и затем прикрепить к мандале. Слушайте историю ребенка спокойно и заинтересованно, воздерживайтесь от каких-либо комментариев и своих интерпретаций.

5. Завершение работы

Создайте уютную, доброжелательную атмосферу. Выключите свет, оставив гореть свечи, приготовьте чай. В непринужденной обстановке поделитесь друг с другом своими внутренними ощущениями. Попросите ребенка прислушаться к тому, что он чувствует, и рассказать об этом.

Спросите малыша, как менялось его настроение в процессе создания мандалы: от подготовительного — до конечного этапа? Менялись ли ощущения по ходу выполнения мандалы? Какое чувство вызывает мандала сейчас? Что хотел бы еще сказать и спросить?

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, уголь, работа с цветным песком.

6-7 лет – раскрашивание готовых мандал на выбор ребенка и рисование собственных.

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

На что следует обратить внимание на рисунке:

- центр – непосредственно то, что является «ядром» личности – «я» автора. 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 в 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. 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.

- асимметрия может означать процесс психологических изменений или невротический внутренний конфликт (характерно для подростков).

После мандала-терапии ребенок возвращается в зону своих эмоций, но уже в какой-то степени обогащенной. Эта особенность мандала-терапии дает возможность ребенку духовно восполнять то, что недостает ему в неизбежно ограниченной пространством и временем жизни, компенсировать посредством воображения удовлетворение множества потребностей.

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