

Мандалотерапия, что это?

В настоящее время специалисты по работе с детьми и родители все чаще сталкиваются с неадекватным поведением ребенка, с трудностями детской адаптации к меняющимся условиям. Дети постоянно встречаются с трудными ситуациями и не всегда успешно преодолевают их, поэтому все чаще возникает вопрос, как помочь им устоять перед неблагоприятными воздействиями социальной среды, преодолеть травмирующую ситуацию и совладать с негативными эмоциональными переживаниями. Научить детей сосредоточиваться, успокаиваться может помочь раскрашивание мандал.

Слово «мандала» в переводе означает «круг», «диск». Карл Густав Юнг был одним из первых европейских ученых, кто очень серьезно изучал мандалы. Он пришел к выводу, что метод мандалы – это путь к нашему центру, к открытию нашей индивидуальности.

Мандалу можно встретить практически везде – солнце имеет форму мандалы, растения, которые развиваются благодаря солнечному свету, такие как, например, подсолнух, тоже напоминают мандалу.

Работа с мандалами помогает:

- гармонизировать внутреннее состояние;
- создавать и реализовывать свои намерения и цели;
- раскрывать свои творческие способности;
- научиться познавать себя;
- гармонизировать личное пространство;
- наполнять себя позитивными энергиями;
- мандала помогает развить саморегуляцию.

А чем же полезны мандалы для детей? Зачем их раскрашивать? И зачем их строить?

1. Развивается мелкая моторика. Как при закрашивании мандал, так и при строительстве. Если у ребенка не получается не вылезать за край - не настаивайте!
2. Тренируется усидчивость и аккуратность. Это актуально для детей 5-7 лет и старше.
3. Тренируется чувство ритма, гармонии и чувство порядка, математического мышления. Дети знакомятся с разными видами симметрии, познают искусство орнамента.
4. Мандалотерапия – одно из направлений арт-терапии (исцеление искусством). Это естественный и радостный способ улучшения эмоционального состояния, снятия напряжения, выражения чувств, который способствует развитию творчества, художественному и духовному самовыражению детей.

**Существуют правила работы педагога, психолога с ребенком
при использовании мандалы:**

1. Если это мандалы-раскраски, то предлагается несколько – пусть ребенок сам выберет по форме, по орнаменту, то что ближе ему по настроению.
2. Выбор мандалы и сюжет работы ребенок осуществляет самостоятельно.
3. Материалы для работы и цветовую гамму (карандаши, фломастеры, краски, пастель) ребенок выбирает самостоятельно.
4. Процесс работы ограничен только степенью насыщения и удовлетворения работой.
5. Осуществляется принцип невмешательства взрослых в работу ребенка без его согласия.
6. Принцип избегания комментариев по поводу работы.
7. Ребенок даёт название своей мандале как раскрашенной, так и созданной.
8. После работы ребенок рассказывает о своих чувствах, переживаниях по поводу работы над мандалой и его отношения к результату.

