

ИЗОТЕРАПИЯ

№3. ТЕХНИКА «МАНДАЛА»

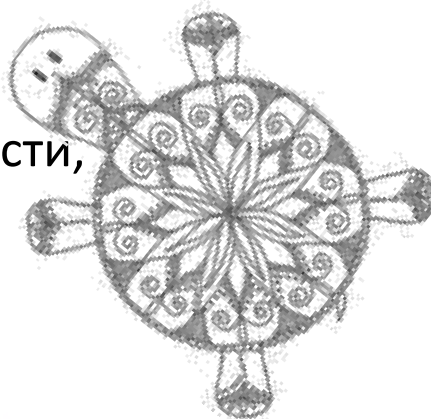
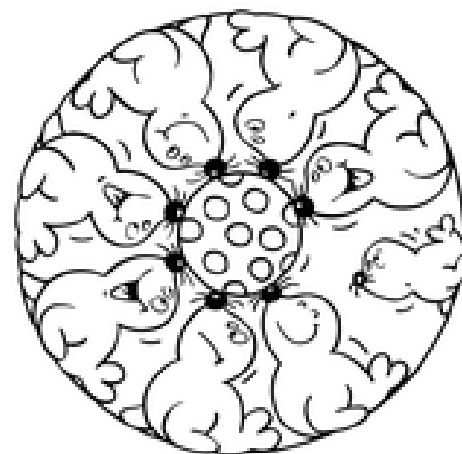
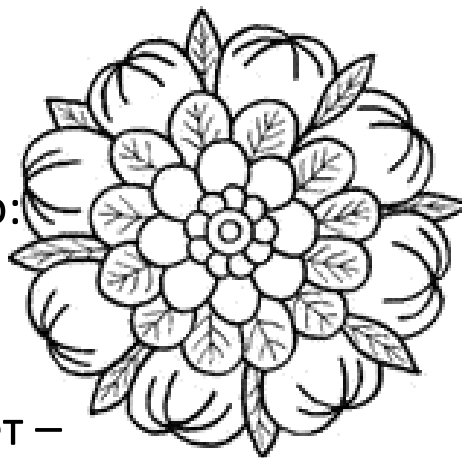


Существуют правила работы взрослого с ребенком при использовании мандалы:

- ❖ Если это мандалы-раскраски, то предлагается несколько – пусть ребенок сам выберет по форме, по орнаменту, то что ближе ему по настроению.

При этом никаких правил для раскрашивания мандал нет.

Раскрашивать их можно чем угодно: красками, карандашами, фломастерами и т.д. Порядка раскрашивания также не существует – от центра к краям или наоборот, по часовой стрелке или против – не важно. Даже не обязательно раскрашивать все замкнутые области, можно оставлять их не раскрашенными.



- ❖ Выбор мандалы и сюжет работы ребенок осуществляет самостоятельно.
- ❖ Материалы для работы и цветовую гамму (карандаши, фломастеры, краски, пастель, нитки, цветной песок, декоративные мелкие камни, природный материал и д.т.) ребенок выбирает самостоятельно.
- ❖ На одном занятии ребенку предлагается только одна мандала.
- ❖ Практикуется использование музыкального сопровождения.
- ❖ Процесс работы ограничен только степенью насыщения и удовлетворения работой.
- ❖ Осуществляется принцип невмешательства взрослых в работу ребенка без его согласия.
- ❖ Взрослый следит за состоянием напряжения/расслабленности в процессе работы.
- ❖ Принцип избегания комментариев по поводу работы.
- ❖ Ребенок даёт название своей мандале как раскрашенной, так и созданной.
- ❖ После работы ребенок рассказывает о своих чувствах, переживаниях по поводу работы над мандалой и его отношения к результату.

С какого возраста можно заниматься?

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

3-5 лет – раскрашивание готовых мандал на выбор ребенка и рисование собственных (набор карандашей, гуашь, цветная пастель, уголь, работа с цветным песком), создание мандал из декоративных камней, природного материала, пластилина других материалов, доступных данному возрасту.

6-7 лет – раскрашивание готовых мандал на выбор ребенка и рисование собственных, создание мандал из любых материалов.

В работе с дошкольниками работать с мандалой можно как на индивидуальном, так и в парах (на групповом занятии), используя различные виды мандалатерапии:



Созерцание мандал. Только при систематическом созерцании мандал можно говорить о переменах. Предлагаю вам внимательно разглядеть картинки, начиная с краев и приближаясь к центру по часовой стрелке. Дойдя до центра, переведите свой мысленный взор на внутренние ощущения. Не отрывая взгляд от мандалы, продолжайте наблюдать за своим внутренним миром, как бы погружаясь в него всё глубже. Время концентрации определяется индивидуально.

Раскрашивание мандал (начиная от простых узоров, заканчивая более сложными).

Создание собственных мандал из природного материала, бисера, цветного песка, бумаги, ниток, пуговиц и т. д.

Рисование собственных мандал.

Мандала-терапия чудесное средство успокоения.

Время работы с одной
мандалой не более 20
минут. Если ребёнок не
успел на одном занятии
закончить мандалу, то
он это делает на
следующем занятии.



Совершенно не важно, умеет ли ребенок рисовать, лепить, моделировать, работать с карандашом, красками, пластилином, глиной.



Ведь целью будет не создание шедевра, а та внутренняя работа, что позволит душе выйти из состояния ограничений, критики, запретов, увидеть себя и мир заново.

Желаю успехов!