

Правила работы педагога 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.
- Педагог 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 на групповом занятии, используя различные виды мандалатерапии:

Созерцание мандал. Только при систематическом созерцании мандал можно говорить о переменах. Предлагается внимательно разглядеть картинки, начиная с краев и приближаясь к центру по часовой стрелке. Дойдя до центра, переведите свой мысленный взгляд 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.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 393 г. Челябинска»
(МБДОУ «ДС № 393 г. Челябинска»)

«Использование технологии мандалы в практической работе с детьми»

Памятка для педагогов

Материал подготовила:
Прокопьева Наталья Владимировна,
педагог-психолог



2022

Мандалы — это своеобразные картины мира, выражающие внутренний мир человека. Это не только красивые украшения для интерьеров, но и настоящие обереги, приносящие удачу и гармонию в дом. А использование мандал как практического инструмента для самопомощи в трудных ситуациях даёт поистине удивительный эффект. Каждая мандала несёт своё предназначение, каждый цвет, вплетённый в мандалу, имеет силу.

Значение цветов в мандале:

Красный

Это жизненная сила, энергия, либидо, активность, страдание, гнев, трансформация, разрушение, смелость, агрессивность, мужская энергия.

Много красного цвета в мандале показывает нам, что много гнева и агрессии накопилось, и им надо дать приемлемый выход через трансформацию, направить эту энергию на творчество и реализацию.

Его отсутствие в мандале говорит о пассивности и отсутствии самоутверждения. Желательно, чтобы он присутствовал хотя бы в сложных цветах. Например, в розовом, фиолетовом, оранжевом.

Синий (голубой)

Голубой цвет отображает женскую энергию, это релаксация и спокойствие. Это принятие и символ доброй матери. Он обычно говорит о возрождении и расширении. Это наша внутренняя способность создавать связи, питать, возвращать. Но слишком много голубого цвета в мандале может говорить о пассивности и погружении в бессознательное. Отсутствие в мандале голубого цвета говорит об отсутствии контакта со своей внутренней женской энергией. Тёмный, мутный синий цвет — это пожирающее материнское начало, конфликтные отношения с матерью и негативное отношение к своей женской энергии, женскому началу.

Жёлтый

Жёлтый цвет — это индивидуальность, наша миссия. Это стремление идти вперёд. Чистый жёлтый цвет — это отображение наших хороших взаимоотношений с отцом. Затемнённый, грязный жёлтый — это болезненная привязанность к отцу, сниженная самооценка и проблемы во взаимоотношениях с мужчинами.

Остальные цвета создаются путём смешивания основных цветов и несут следующие качества:

Бирюзовый — исцеление, забота о себе и других.

Персиковый — чувственность, телесность, телесная сексуальность.

Розовый — нежность, естественная телесность, эмоциональная жизнь.

Лавандовый — духовное пробуждение, добродетель, возрождение.

Фиолетовый (яркий, фуксин) — эмансипация, индивидуализация, начало творческого проекта, отделение от матери.

Лилово-фиолетовый — развитие, идентификация, центрированность на себя, жизнь, живущая для себя.

Оранжевый — самоутверждение, упорство, самооценка, эгоцентризм, амбиции, взаимоотношения с мужским началом, с отцом.

Зелёный — рост, обновление, забота и поддержка других, взрослое отношение к себе.

Коричневый — печаль, желание домашнего очага, табу, низкое мнение о себе, заблокированность энергий.

Серый — безнадежность, депрессия, вина.

Белый — духовность, трансформация, чистый лист, единство в котором соединяется разнообразие мира. Белый — это все цвета, ещё не проявленные на свои спектры.

Чёрный — тайна, смерть-возрождение, посвящение, бессознательное. Иногда это может быть выражением депрессии и горя, которое мы не позволяем себе выразить. Гармония и красота изначального Хаоса.



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.

Бывают мандалы как круглые, так и квадратные, и треугольные, и прямоугольные. Но в работе с детьми желательно использовать круглые мандалы, так как в круге нет углов.

Чем же полезны мандалы для детей?

- ✓ Развивается мелкая моторика. Как при закрашивании мандал, так и при строительстве.
- ✓ Тренируется усидчивость и аккуратность. Это актуально для детей 5-7 лет и старше.
- ✓ Тренируется чувство ритма, гармонии и чувство порядка, математического мышления. Дети знакомятся с разными видами симметрии, познают искусство орнамента.
- ✓ Это естественный и радостный способ улучшения эмоционального состояния, снятия напряжения, выражения чувств, который способствует развитию творчества, художественному и духовному самовыражению детей.