

## Практическое применение элементов арт-терапии в работе воспитателя. Мандала, как метод арт-терапии в работе с детьми.

(Воспитатель Кедрова Т.И.)

Мандала — это схематическое изображение строения Вселенной. Классическая схема выглядит так: круг — символ Космоса, в него вписывают квадрат. Он отображает четыре стороны света. Внутри него находится еще один круг. Мандалы для детей состоят из простых понятных малышам фрагментов, например, несложная абстракция, простые геометрические фигуры, цветы, изображения животных.

Рисование мандал — это не только техника графического самовыражения, но и способ изобразить состояние собственной души в круге. Мандала терапия — путь духовного исцеления, очищения. Метод познания себя, своих сакральных возможностей. Столкновение сознательного с бессознательным.

Первоисточники необычного метода арт-терапии уходят корнями к древним восточным народам и древним религиям (Индия, Тибет).

Развитие современной идеи арт-терапии и диагностика методом мандала принадлежит Карлу Гюставу Юнгу.

### **Мандала терапия необходима при следующих состояниях:**

- нервное напряжение;
- заниженная самооценка;
- агрессивность поведения;
- семейные конфликты;
- детское непослушание и отстранение от взрослых;
- депрессии;
- сложная адаптация к новым условиям;
- расстройства мелкой моторики;
- психосоматические нарушения;
- страхи, хроническое тревожное состояние;
- склонность к суициду;
- потеря творческого потенциала;
- кризис среднего или подросткового возраста;
- нетерпеливость и гиперактивность.

Мандала терапия — метод работы многих педагогов-психологов в детских учреждениях. Арт-терапия — идеальный вариант для контакта ребёнка и взрослого. В том-то и прелесть работы с мандалами для детей, что раскрашивать их можно чем угодно и как нравится самому ребенку. Малыш может делать это красками, карандашами, фломастерами, пастелью. Мандалы для детей можно раскрашивать с любой части рисунка. Для малышей здесь присутствует полная свобода творчества и самовыражения. Обычно маленькие дети делают это от края к середине. В процессе работы малыш должен быть расслаблен. Однообразные движения способствуют концентрации внимания и

снимают напряжение у детей. Таким образом, ребенок избавляется от внутреннего напряжения.

Диагностика в арт-терапии включает в себя знакомство, настрой на сотрудничество, непосредственное собирание артефактов (готовых изображений) и метод расшифровки символов.

### **Основные символы в мандале:**

Цветок – символ прекрасного, гармонии, начала жизни, весны.

Крест – нерешительность, символ выбора, раздумий. Перекрёстное состояние сознательного и бессознательного.

Круг – завершённость, осознание целостности и порядка во внутреннем мире. Уравновешенность.

Квадрат – символ управляемой энергии. Открывает возможность человека материализовать свои идеи и цели.

Треугольник. В зависимости от расположения вершины. Вверх – сила, мужественность, целеустремлённость; вниз – нерешительность, проявление слабости, саморазрушения.

Пятиконечная звезда – символ силы, защищённости, самоуверенности, свободы.

Спираль. Вращающаяся вправо – символ растущей луны и пути солнца, начало чего-то нового.

Вращающаяся влево – регресс, трата силы не в правильном направлении, постепенное опустошение.

Глаз – желание следить за происходящим, не упустить ничего из виду, понять суть.

Сердце – чувствительность, переживания, эмоциональность.

Трава – символ тишины, молчания, спокойствия.

Корни – связь с родными, с родной землёй.

Деревья – мироздание, основательность.

Кошка – символ закрытости, настороженности, тайны.

Собака – дружелюбие, преданность.

Бабочка – развитие по стадиям, гармония с природой.

Змея – мудрость, хитрость.

Черепашка – уход в себя, необщительность, страх перед миром.

Голубь – счастье, любовь.

Павлин – сила характера, гордость.

Петух – символ желания высказаться, отстоять свою позицию, начать бой.

Рыба – уединение, желание справедливости.

### **Цвета и значения:**

1. Красный выражает возможности и силу. Активность, борьба, стремление к справедливости, к борьбе, к достижению цели. Огонь, поглощающий злое и тёмное. Если красный цвет вообще отсутствует на рисунке — это, наоборот, означает слабость, нехватку сил, нежелание бороться.
2. Жёлтый символизирует понимание, открытость ко всему новому, к познанию. Жизнелюбие, независимость, прозрение.
3. Зелёный указывает на оздоровление, желание помочь себе и другим, спасти, защищать. Мудрое, правильное восприятие себя и других.
4. Фиолетовый – королевский цвет. Объединяет мужское и женское начала. Духовная энергия, которая иногда проявляется как эгоизм, индивидуализм. Что может привести к разрушениям собственных идеалов и связи с миром.
5. Синий – проявление интуиции. В тёмных оттенках – символ беспокойства, бури, ночи, переживаний. В светлых (голубой) – сострадание, безоблачное небо, бесконечность, глубокое чувство материнства.
6. Оранжевый – символ положительной энергии, мягкости и самовосприятия.
7. Чёрный – символ пустоты, отрицания, печали, потери. Как начало появления из темноты чего-то нового. В темноте тоже могут происходить процессы, незаметные для других.
8. Белый может символизировать духовность, открытость миру, чистоту сознания. А может означать недостаток энергии, отстраненность от реальности и верного восприятия мира.

Использование всех цветов (радужное настроение) означает путь к исцелению, новое восприятие начала жизни, переосмысление. Открытие всех чакр.

### **Диагностика по сочетанию цветов:**

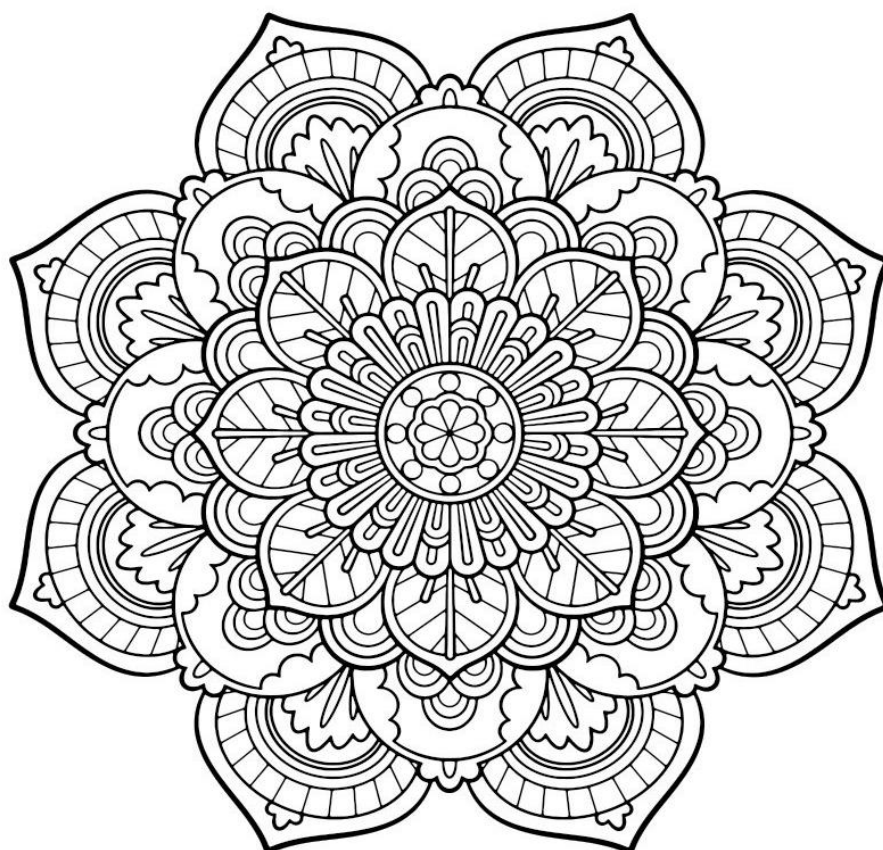
- Чёрно-белый рисунок – борьба противоположностей без эмоций. Своеобразный отдых от переживаний. Преобладание интеллектуального над эмоциональным.
- Красный + чёрный – злость, гнев, беспокойство, печаль.
- Красный + зелёный – спорные чувства, конфликт между потребностью и родительским контролем.

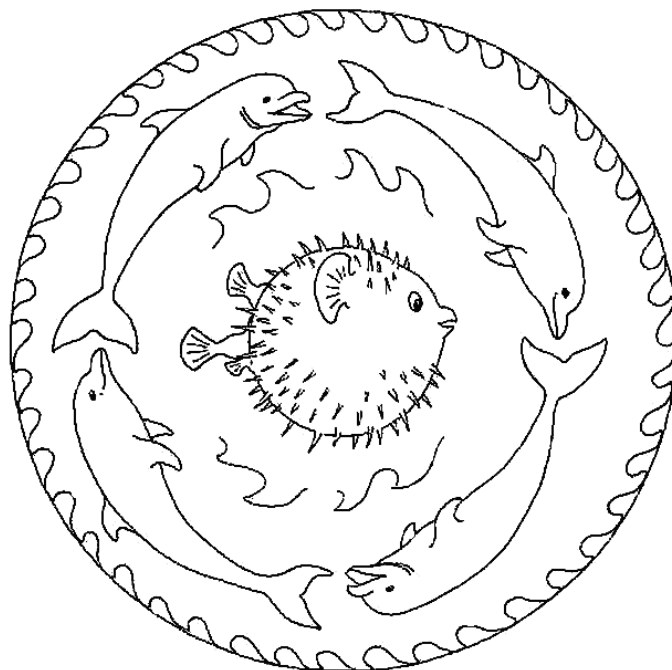
- Жёлтый + чёрный – низкая самооценка, переплетающаяся с ранимостью и желанием большего. Частые перепады настроения.
- Красный + синий – конфликтное состояние. Стремление быть свободным от опеки. Вызов.
- Розовый + чёрный – отрицательные мысли о самом себе. Потребность во внимании, любви близких.

#### **Важные моменты трактовки мандалы:**

1. доминирование или отсутствие какого-либо цвета;
2. пространственное расположение:  
 Центральная часть рисунка – основа, то главное, о чём думает человек больше всего в данный момент.  
 Контур – ключ взаимодействия с миром.  
 Верхняя часть рисунка – то, что человек успел осознать и понять. Нижняя – наше бессознательное.

Метод мандала терапии чаще практикуют в рисовании на бумаге. Это может быть готовая раскраска с множеством замысловатых линий и изгибов. Можно раскрасить мандалу красками, фломастерами или карандашами.





- Для создания рисунка понадобится большой лист белой бумаги, карандаши или краски, подойдут и фломастеры.
- Техника рисования не очень сложна. Главный принцип – рисование в круге. Цвет, фактура и расположение образов полностью определяется рисующим. По этой причине невозможно увидеть одинаковые мандалы. У каждого она своя – оригинальная и индивидуальная.
- Мандала терапия поможет ребенку обрести гармонию с собой и с окружающим миром.

**Мандалы для детей — отличный способ для взрослых расшифровать эмоциональное состояние ребенка. Для детей такой рисунок является не искусством, а скорее способом высказаться.**

### **Использованная литература:**

1. Алексеева М.Ю. "Практическое применение элементов арт-терапии в работе учителя". М., 2003.
2. Бетенски М. "Что ты видишь? Новые методы арт-терапии". М., 2002.
3. "Диагностика в арт-терапии. Метод "Мандала" ред. А.И.Копытина. СПб., 2002.
4. Киселева М.В. "Арт-терапия в работе с детьми". СПб.: Речь, 2008.
5. Мардер Л. "Цветной мир. Групповая арт-терапевтическая работа с детьми дошкольного и младшего школьного возраста". Генезис, 2007.
6. Рыбакова С.Г. "Арт-терапия для детей с задержкой психического развития". СПб.: Речь, 2007.
7. Сучкова Н.О. "Арт-терапия в работе с детьми из неблагополучных семей". Сфера, 2008.