

Крючкова Гульшат Абулманиховна,
педагог-психолог МАДОУ ЦРР –
детский сад ГО Красноуфимск

Арттерапевтический тренинг для педагогов «Волшебный круг мандала»

Цель: коррекция эмоциональной сферы, гармонизация душевного равновесия, получение нового опыта.

Задачи:

- познакомить педагогов с методом «Мандала»;
- снижение уровня эмоционального напряжения и тревожности;
- нормализовать эмоциональное состояние и поведения;
- снизить уровень тревожных состояний;
определить и укрепить безопасность внутреннего «Я»;
- совершенствовать аутотренинговые навыки;
- развить творческие способности;
- гармонизации внутреннего состояния;
- релаксация.

Материалы: релаксационная музыка, видеопрезентация, карандаши, фломастеры, восковые карандаши, маркеры, белая бумага формата А4 для каждого участника, пластиковые бумажные тарелки белого цвета, пластилин, гуашь, кисти, "непроливайки", ватные палочки, салфетки, ножницы, изображение ладошек из цветной бумаги, фотокамера, материалы для упражнения "Наша мандала".

Форма организации мероприятия: арттерапевтический тренинг.

Участники мероприятия: педагоги дошкольного учреждения.

Продолжительность мероприятия: 30-45 минут

План тренинга:

1. Приветствие.

2. Теоретическая часть. Что такое мандала, кто ее придумал, в чем ее сила, как она работает. Коллективная мандала.

3. Практическая часть. Выбор мандалы, который необходимо раскрасить. Релаксирующая музыка.

4. Рефлексия. Обсуждение чувств, ощущений

Ход тренинга

1. Приветствие.

Упражнение «Улыбка».

- Здравствуйте уважаемые коллеги. Я рада приветствовать вас. Давайте подарим, друг другу радость и улыбку, ведь улыбка поднимает всем

настроение. (Педагоги становятся в круг, берутся за руки, улыбаются друг другу).

Упражнение «Визитная карточка» (аналогия "Снежный ком")

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, регуляция психического и эмоционального состояния.

Один из участников, например, говорит: «Меня зовут Маша, я люблю пельмени»; следующий говорит: «Меня зовут Таня, пельмени я тоже люблю, особенно со сметаной, но еще я люблю играть на гитаре»; третий говорит: «Меня зовут Лариса Сергеевна, пельмени я не люблю, так как недавно съела их очень много; на гитаре играть не умею, хотя мечтаю научиться, но зато я хорошо рисую» и т.д. То есть каждый из участников, выступающих с «визиткой», сначала повторяет все вышесказанное, но по отношению к себе, а затем добавляет еще что-то свое. Таким образом, все имеют возможность сказать о себе и узнать о других.

2. Теоретическая часть.

Упражнение «Цвет настроения».

- Что вы сейчас чувствуете? Какие бы цвета подошли лучше всего, чтобы передать ваш внутренний мир сейчас (педагоги подходят к столу и выбирают цветные ладошки соответственно своему настроению).

- В течение нашей встречи понаблюдайте, пожалуйста, за своим настроением.

- Сегодня наша встреча посвящена технике медитативного рисунка – мандала. Мандала – рисунок в круге, по восточным верованиям обладающий целительными свойствами. В психологии мандалу впервые начал использовать Карл Густав Юнг (швейцарский психиатр, основоположник одного из направлений глубинной психологии, аналитической психологии). После смерти он оставил 2 тетради, в которых записывал свои сны, а рядом рисовал мандалу, помогающую глубже понять сновидение.

Итак, мандала в психологии – это форма проекции бессознательного, с помощью которой можно больше узнать о себе самом. Мандалотерапия – одно из направлений арт-терапии (исцеление искусством). На мой взгляд, это естественный и радостный способ улучшения эмоционального состояния, снятия напряжения, выражения чувств. Мандала в разных культурах может называться: «Эффект зеркала», «Мировое древо», «Колесо», «Священное место».

Мандала — простой рисунок, помещённый в круге, изображение не требует особых правил, строится спонтанно, выражая внутренние переживания. Почему же обычный рисунок имеет важное значение и большое воздействие на нас?

Дело в том, что круг является символом, который отражает глубинные и общие части сущности личности. Человек, изображающий мандалу, воздействует на себя самого через образы, позволяя осознать свои

внутренние механизмы и силы, которые способствовали созданию этого образа. В мандале отображается рисунок души, который создаёт "самость", она отображает направление движения "самости", создавая основу, которая раскрывает уникальность человека.

Особенности метода «Мандала»:

- универсальность;
- развитие творческих способностей;
- безоценочность;
- безопасность;
- свобода самовыражения;
- простота в применении;
- связь с бессознательным;

Коллективное упражнение «Наша мандала».

Педагогам предлагается подойти к центральному столу, на котором лежит белая ткань в виде круга, и выложить узор - мандалу из подручных материалов (разноцветные лепестки, стеклянные камушки, шнурки, крышки и т.д.), символизирующую отношение каждого к своей профессиональной деятельности. Очень важно помнить, что движение заполнения мандалы всегда начинается от центра круга по направлению к внешним границам.

3. Практическая часть.

А сейчас я предлагаю вам каждому создать свою мандалу. При использовании данной техники важно соблюдать некоторые рекомендации:

- во время работы не разговаривайте друг с другом. Лишь в исключительных случаях можно шепотом что-то спросить или ответить;
- дайте возможность руке самой двигаться по кругу, самой брать «понравившиеся» ей цвета;
- не стремитесь искусственно создать шедевр, важно сделать искренний
- рисунок, отражающий вашу внутреннюю жизнь.

Прежде чем мы приступим к творчеству, необходимо определиться, в какой технике Вы бы хотели работать: пальчиковая живопись, пластилиновая живопись и традиционная (карандаши, фломастеры, восковые мелки, акварель).

Педагоги рассаживаются за столы. Педагог-психолог напоминает правила работы с каждой техникой.

- Итак, мы отправляемся в увлекательное путешествие-приключение в глубь себя.

Включается релаксационная музыка.

- Сядьте удобнее и закройте глаза. Представьте себе, что Вы в необычном (волшебном) месте. Оно будет таким, каким Вы захотите его сделать, потому что оно - только ваше: вы здесь самые главные. Сделайте

глубокий вдох выдох, вдох выдох. Постарайтесь запомнить с закрытыми глазами, какие образы, какие цвета или картины у вас возникают. Запомните, что Вы видите перед собой. А когда вы будете готовы, предлагаю воспроизвести всё это на листе.

Рисование мандалы

Предлагаю Вам, взять листы бумаги с нарисованным кругом, или тарелочки, выбрать самый красивый цвет и нарисовать в центре круга все что захочется. Продолжайте работу, продвигаясь от центра к краям листа, пока весь круг не заполнится. Главное правило раскрашивания — никаких правил! Рисунок будет считаться законченным, когда в него нечего будет добавить. Осталось вырезать мандалу по кругу.

4. Рефлексия.

- Попробуйте посмотреть на свою мандалу свежим, как бы отстраненным взглядом. Можете попробовать изменить положение мандалы, вращая ее и прислушиваясь к своим ощущениям.

- Какие ассоциации вызывает у Вас рисунок?

- Менялось ли ваше настроение в процессе создания мандалы?

- Поделитесь, пожалуйста, своими ощущениями (желающие педагоги высказываются).

Фотографии мандал участников.

Приложение.

На что следует обратить внимание на рисунке

- Центр – непосредственно то, что является ядром личности – «я» автора. (Два центра встречаются в работах людей с патологиями развития личности.) Незаполненный, пустой центр говорит о готовности к переменам.
- 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. Благоприятный признак – граница обведена цветной линией. Отсутствие границ – возможно, человек испытывает внутреннее беспокойство.
- Линии, связывающие центр с внешними границами, говорят о способности ставить цели и достигать их, о хорошей воле.
- Пустоты, большие не закрашенные 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)

Краткое описание психологического значения цветов мандалы:

- Желтый — яркие положительные чувства, интерес, стремление к общению, веселость.
- Розовый — нежность, повышенная эмоциональность.
- Оранжевый — самоутверждение, упорство, эгоцентризм, амбиции.
- Красный — активность, как положительная (радость), так и отрицательная (агрессивность), возбуждение.
- Синий — спокойствие, некоторая холодность, потребность в приятном общении.
- Зеленый — настойчивость, иногда упрямство, стремление реализовать свои желания, потребность в познании мира.
- Фиолетовый — чувствительность, зависимость, потребность в душевном контакте, мобилизация.
- Коричневый — напряжение, антипатия, чувство вины.
- Серый — безразличие, усталость, слабость, пассивность, стремление побыть в одиночестве.
- Черный — негативизм, выражение протеста, отвержения.

Значение форм в мандале:

- Прямоугольник – состояние перехода и изменения, замешательство, неопределённость.
- Треугольник – лидерство, активность, целеустремлённость.
- Зигзаг – креативность, непредсказуемость.
- Стрелы, углы – защитная и нападающая агрессия, активность.
- Круг – гармония, целостность, благополучие.
- Спираль – движение, энергия.
- Овал, глаз – защита, порядок, забота, покой.
- Плавные линии, узоры, сердца – женственность, нежность.
- Квадрат, ромб, многоугольник – фундамент, опора, основательность.

Уточнить интерпретацию можно, соотнеся рисунок со стадией архетипического круга Джоан Келлог.