

Тема: Мандалотерапія.

Мета: розвиток творчих здібностей; довільної уваги; зняття внутрішньої напруги, релаксація; розвиток дрібної моторики рук; виховання акуратності; активізація несвідомого, формування дружніх відносин у класному колективі та комфортного психологічного клімату.

Обладнання: кольорові олівці або фломастери, аркуші паперу із зображенням мандали, музичний супровід.

● ***Вправа «Розмалюй свій світ»***

Психолог. Діти, зараз я вам пропоную унікальну можливість, відчувати себе цілим Всесвітом. Де Ви – це вся манадала. Ви залишитесь сам на сам із собою, своїми почуттями та думками, ви пробуджуєте в собі творця насичуючи кольором порожню мандалу, даєте їй життя. Використовуйте кольорову фарбу, олівці, фломастери. Використовуйте ті кольори, які підкаже вам інтуїція.

Розмальовану мандалу можна використовувати в діагностичній роботі. Для розшифрування кожен колір має певне трактування:

- червоний – колір крові, колір виживання, любові і пристрасті;
- чорний – колір темряви, смерті, відчаю, небезпеки;
- жовтий – символізує добробут, радість, щастя;
- помаранчевий – амбітність, емоційність, суперечки;
- блакитний – символізує джерело життя, воду і небо;
- синій – містика, таємниця, конфлікт, інтуїція, страх;
- зелений – підтримка, розуміння, бажання допомогти;
- салатовий – слабке енергетичне поле;
- фіолетовий – емоційна залежність;
- бузковий – переживання, хвилювання, самопочуття.