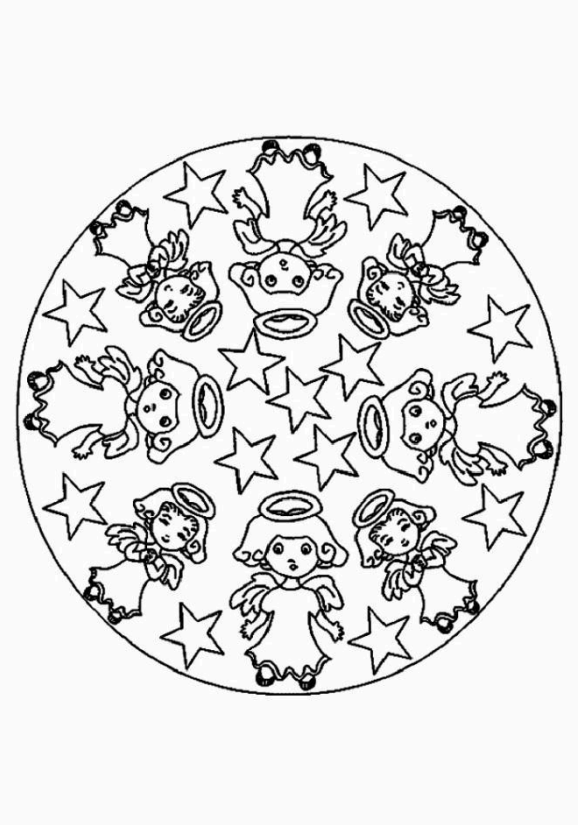
Мандалотерапия в работе с детьми

Чем же мандалотерапия может быть полезна детям? Ответ прост. Часто дети не могут адекватно выразить свои эмоции, а также верно оценить эмоции окружающих, в том числе других детей. Все это мешает построить теплые, доброжелательные взаимоотношения. Использование мандалы может помочь импульсивным, тревожным детям стабилизировать эмоциональный фон, развить навыки саморегуляции, снять напряжение, выразить эмоции и чувства. Кроме того, использование мандал в работе с детьми является развитие творчества, художественное и духовное самовыражение детей.



Мандалотерапию используют начиная с младших групп. Детям предлагают раскрашивать готовые мандалы-раскраски, а также создавать свои мандалы из камушков, каштанов, желудей, цветного песка, других природных материалов.

Процесс создания мандал помогает развивать воображение, творческие способности, мелкую моторику рук. Создание песочных мандал хорошо влияет на гиперактивных деток, улучшает концентрацию внимания, понижает общий уровень тревожности.



Главные условия применения мандал в работе с детьми:

Показать ребенку в самом начале весь набор мандал, чтобы он сам мог выбрать понравившуюся ему;

Можно включать фоновую музыку;

Не перегружать психику – на одном занятии предлагать ребенку работу лишь с одной мандалой;

Инструменты для работы, чем рисовать или выкладывать мандалу, ребенок должен выбрать сам;

После создания мандалы нужно обязательно бережно расспросить ребенка о его переживаниях и чувствах.

Чтобы сотворить настоящую мандалу, важно настроиться на работу, обрести душевное равновесие, «погрузиться» в свои внутренние переживания. Лучше всего для этого использовать техники релаксации. Расскажите малышу красивую историю, например, такую:

«Сейчас мы с тобой отправимся в сказочное путешествие. Сядь или ляг поудобнее, закрой глазки, сделай глубокий вдох-выдох. А теперь представь, что ты оказался в волшебной стране. Это твое любимое место, ты здесь самый главный. Снова сделай глубокий вдох, выдох, расслабься еще больше. Оставаясь с закрытыми глазами, «оглядись» по сторонам. Постарайся запомнить то, что видишь. Внимательно рассмотри картинки, цвета, которые тебя окружают. Как только будешь готов, медленно открой глазки. Давай попробуем нарисовать все, что ты увидел, в этом круге».

Сложно сказать, как много времени необходимо на медитацию и само создание мандалы. Кому-то надо больше, кому-то меньше. Не торопите ребенка. Он сам покажет, что готов. Затем хорошо придумать название рисунку и подписать его. После окончания творческой работы необходимо расспросить ребенка, что он нарисовал. Можно попросить его придумать рассказ или сказку о мандале. Такая работа очень полезна для развития межполушарных связей, совершенствования навыка высказывать свои мысли, трансформировать чувственные образы в вербальные. Можно предложить ребенку нарисовать в круге семью, детский сад, школу, маму и т.д.