



Техника «Мандала семьи» в групповой работе с детьми и родителями

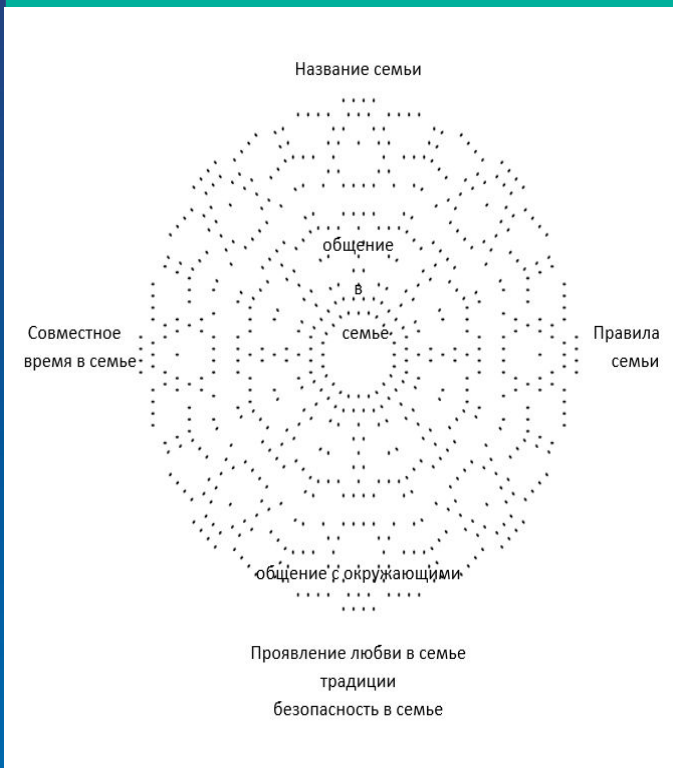
Храпунова Ксения Николаевна

*Педагог-психолог Средней школы № 20 им. Е.И.Чайкиной г.
Гродно (Беларусь), магистр*

В данной технике семья рассматривается как комплекс элементов и их свойств, которые находятся в динамических связях и отношениях друг с другом.

Семья как сложная система, представляющая подсистему общества в целом.

С одной стороны, семья стремится сохранить свое состояние неизменным, с другой стороны смена жизненных этапов, ее развитие все время подталкивает ее к перестройке и перераспределению ролей. Если семейная система не может эффективно подстроиться под изменения жизни, то в ее развитии наступает период напряженных отношений, конфликтов, семейных кризисов. Именно в эти периоды функционирования семьи необходимо использование данной техники для возвращения баланса.



мандала состоит из точек, которые расположены по математическим подсчетам согласно коду Фибоначчи, в основу используемой мандалы заложена фраза «взаимопонимание в семье»

Техника «Мандала семьи» направлена на

- определение структуры взаимодействия в семье,
- визуализацию эмоциональной близости членов семьи,
- осознание трудностей взаимодействия между членами семьи и определение способов поддержания благоприятного микроклимата в семье.

Техника может применяться также в индивидуальной форме работы с подростками от 14 лет





Техника включает восемь этапов, в процессе которых можно наблюдать взаимодействие родителей и детей, направляя изучение семьи и поиск путей трансформации сопровождающимися вопросами.

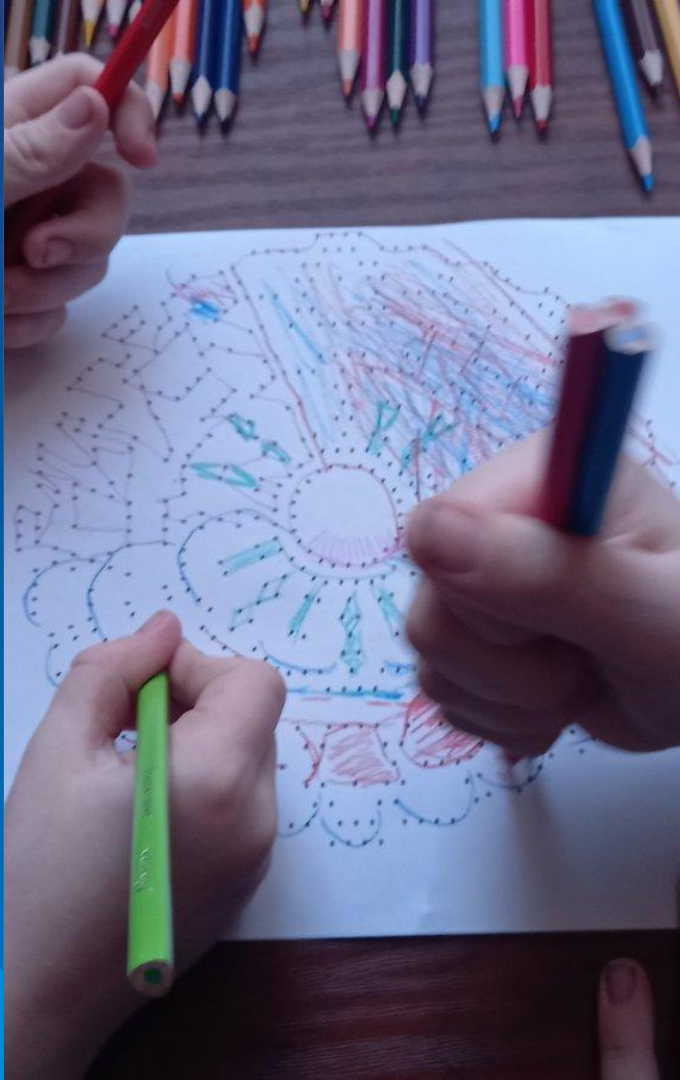
По словам Юнга «...мандала – это всегда внутренний образ, который постепенно строится (активным) воображением в то время, когда нарушено психическое равновесие или когда необходимо разобраться в каком-либо положении...»

1 ЭТАП

Выделение фрагмента для каждого члена семьи

Все присутствующие из семьи выделяют в мандале участки для каждого члена своей семьи. Выделить и подписать территорию мамы, папы, брата, сестры и т.д. можно разными цветами по усмотрению рисующих. В каждой зоне участники также по желанию объединяют точки в любые фигуры.





2 ЭТАП

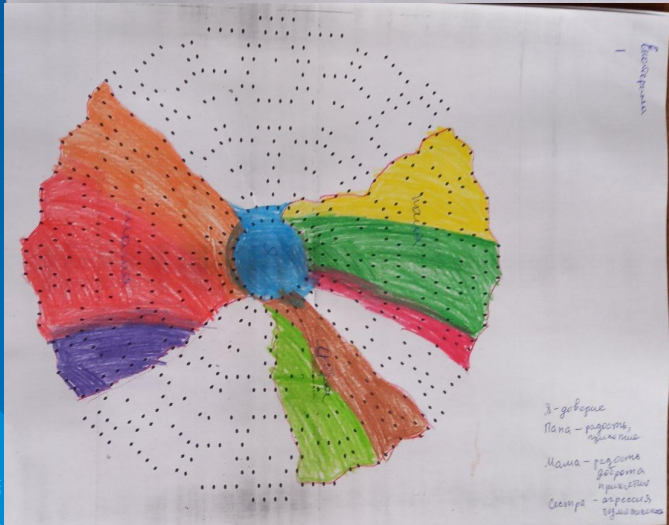
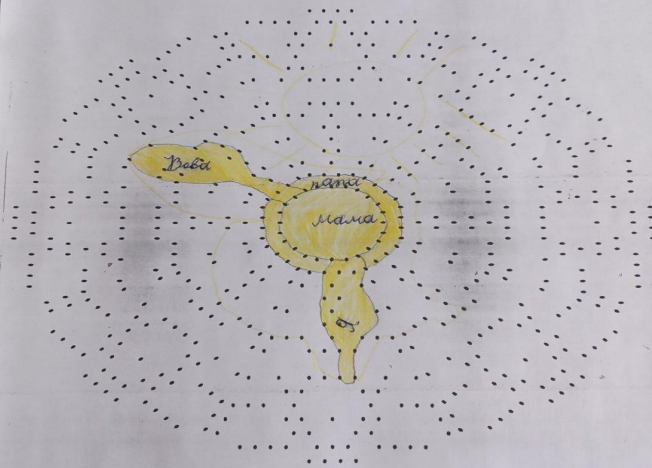
Внесение цвета в мандалу

Каждый элемент мандалы разукрашивают присутствующие члены семьи, при этом вносить цвет можно не только в свою зону, но с согласия каждого участвующего члена семьи и в любые элементы мандалы.

Цвет выбирают по желанию, можно оставлять незакрашенные белые фрагменты.



Мечтой — радость, доверие, любовь, взаимопонимание,
приятие, доброта, честность

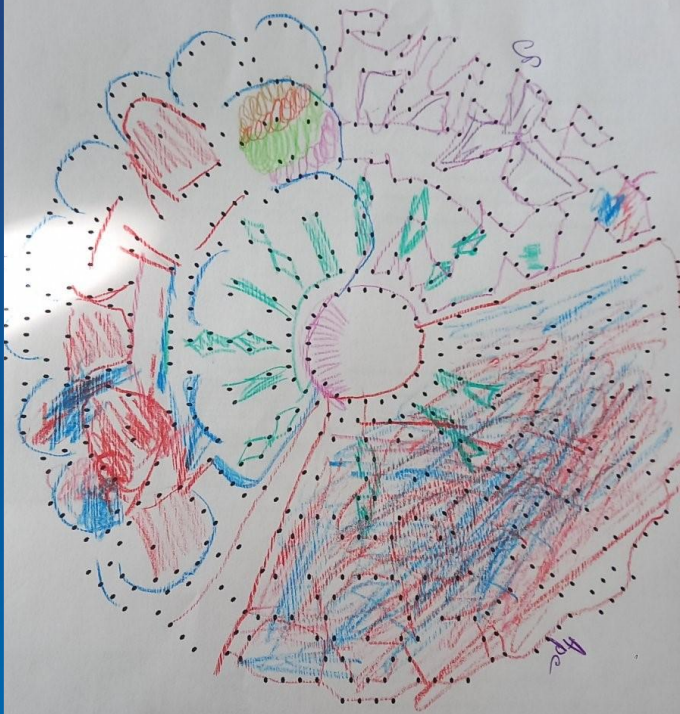


3 ЭТАП

Изучение мандалы внутри

1. Изучение цвета: каждому цвету прописывается эмоция, которую он вызывает у смотрящего (эмоцией цвет наделяет тот, кто его рисовал) – так формируется эмоциональная картина структуры семьи. (Мы видим какие эмоции преобладают в семье, в общении с кем у рисующего и какие эмоции чаще всего возникают)
2. Изучение границ: кто является центральной фигурой? (глава семьи) Как фигуры соприкасаются друг с другом? (внутрисемейное взаимодействие). Фигуры находятся только внутри или выходят на внешние границы мандалы? (активность/отстраненность от социального окружения семьи)
3. На данном этапе при желании участники могут дорисовать определенные связи между фигурами для гармонизации взаимодействия.





Обытисл, разговор по вечерам,
подарки, "высшие" выходные
поддерживают разговорам,
обытисл,
Для безопасности дома:
- отгивная комната
- "Темные" вечера

4 ЭТАП Стабилизаторы мандалы семьи

Под мандалой на листе родители
совместно с ребенком записывают:

- в каких формах проявляется
любовь в семье?
- как члены семьи поддерживают
друг друга?
- что делают, чтобы дома было
безопасно?

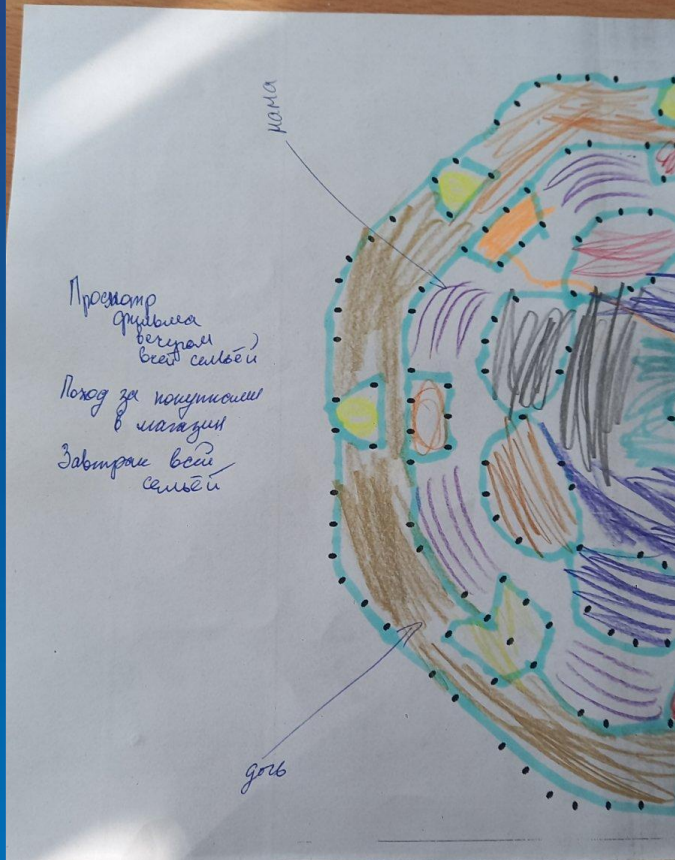
5 ЭТАП

Совместное время семьи

Слева от мандалы участники записывают, как семья проводит время вместе.

Совместное проведение времени в семье способствует сплочению и формированию ценности семьи.

Таким образом, слева от мандалы формируется теплое поддерживающее пространство, как объятия матери.

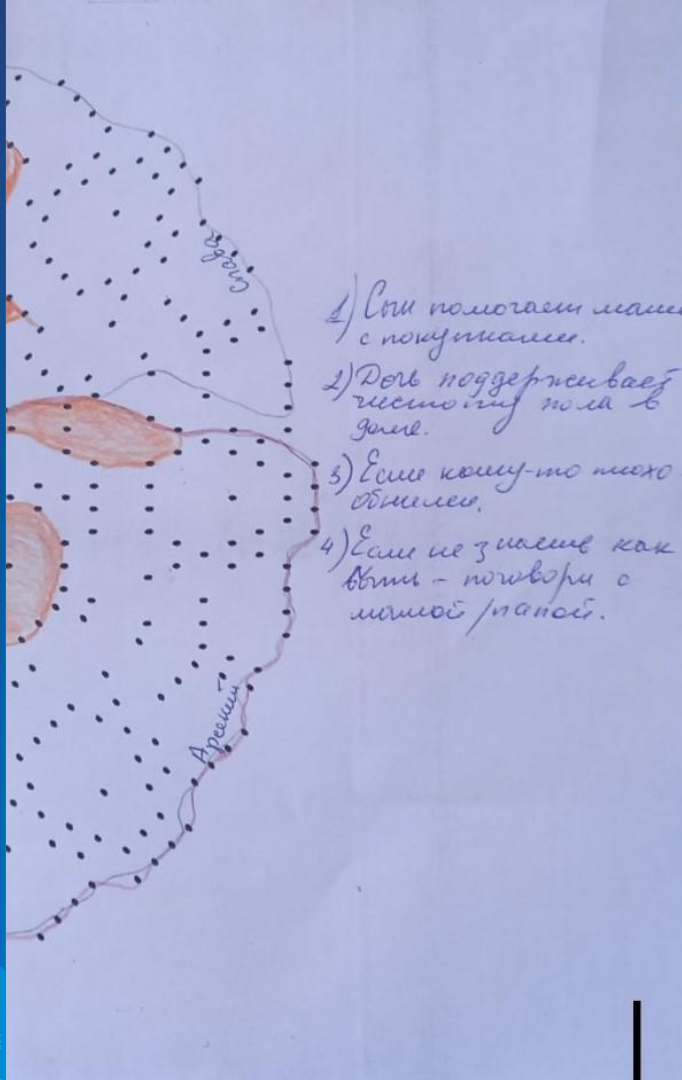


6 ЭТАП Правила семьи

Для гармоничного существования семьи, как для любой системы, необходимы правила функционирования.

Справа от мандалы участники записывают правила своей семьи, тем самым структурируя отношения внутри семьи, а также поднимая на поверхность сознания негласные правила семьи.

Таким образом, с правой стороны мандалы формируется дисциплинирующая структура для семьи, символизирующая отцовскую стабильность и четкость.



1) Семья помогает маме с покупками.

2) Дочь поддерживает маму в доме.

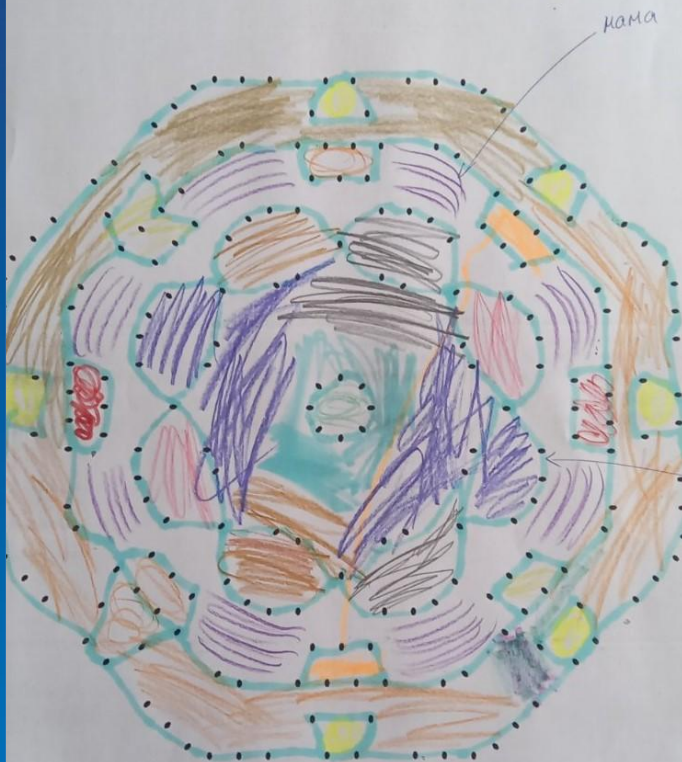
3) Если кому-то плохо обнимает.

4) Если не знаешь как быть - поговори с мамой/папой.

7 ЭТАП Творческий баланс мандалы

Участникам предлагается посмотреть на созданные мандалы, как на произведения искусства и при желании добавить что-то в них для ощущения творческого удовольствия.

Если участники добавляют что-то в мандалы (фигуры, цвет, слова), то следует уточнить, что именно может символизировать добавленная деталь в реальной жизни. Что необходимо добавить в семейную жизнь для гармонизации?





8 ЭТАП

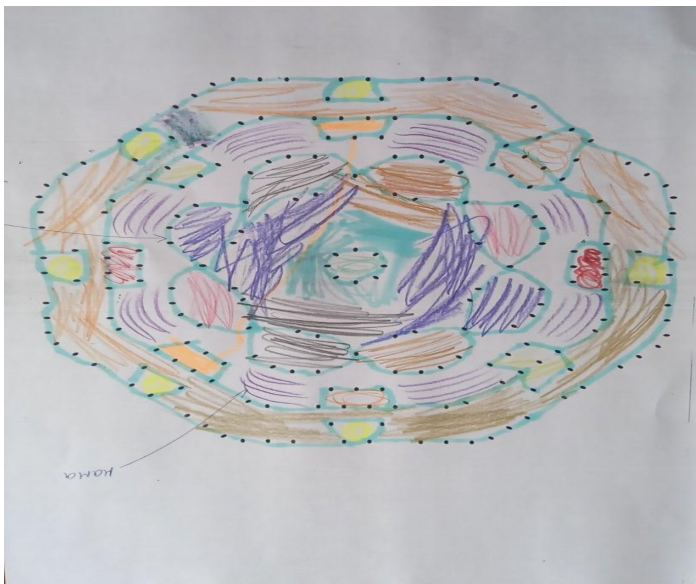
Ценность семьи (название мандалы)

В завершении участникам предлагается дать название нарисованной мандале. Это может быть одно слово, а может быть целый слоган для семьи, который позволит семье поддерживать комфорт и безопасность.

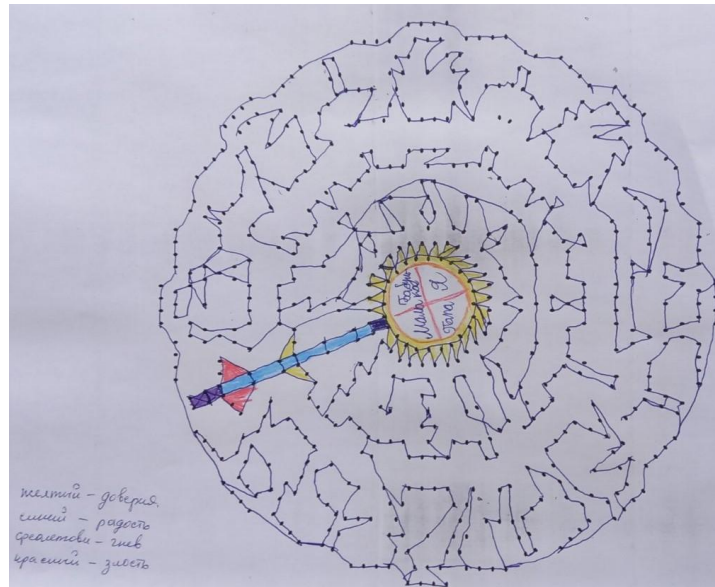
По завершению каждый рассказывает что нового о своей семье понял, какие эмоции вызывает у него нарисованная мандала, что самое важное для поддержания гармонии в семье.



Использование мандалы не только в коррекционных, но и в диагностических целях позволяет определить систему взаимоотношения в семье, степень эмоциональной поддержки и психологическое здоровье семьи.



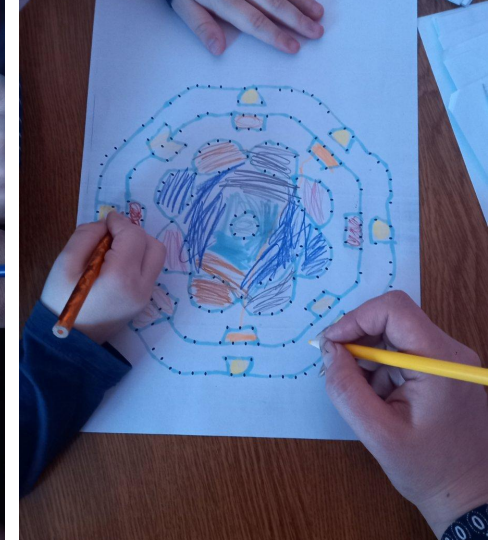
Гармоничная мандала – семейная система с оберегающей и балансирующей матерью, эмоционально наполненная, с защищенностью и безопасностью в семье ...



Дисгармоничная мандала – закрытая семейная система, транслирующая злость и раздражение во внешний мир, холодная, неэмоциональная ...

«Мандала семьи» способствует поддержанию психологического здоровья семьи

- активность членов семьи во внутрисемейных отношениях (сплоченность, продуктивный диалог, внимание, поддержка)
- активность членов семьи в социальной сфере (участие во внеучебной жизни школы, общение с другими семьями, социальная активность каждого члена семьи)
- психологическое благополучие семьи (удовлетворенность взаимоотношениями, своим положением в семье, возможность делиться своей точкой зрения, адаптированность в семейной системе)



Семья подобна ветвям на дереве. Мы растем в разных направлениях, но наши корни остаются одним целым.

Семья - это тёплые отношения, любовь, взаимовыручка и поддержка друг друга. По уровню благополучия семьи можно судить о развитии общества.

