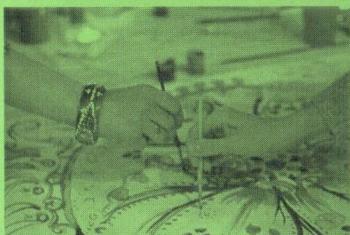
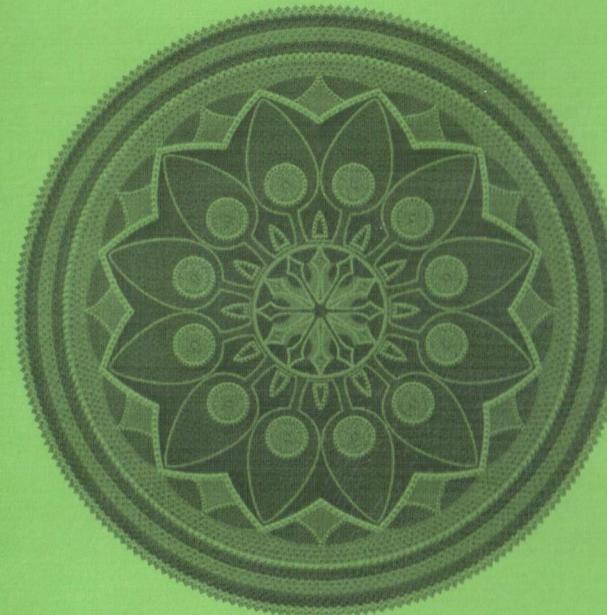


В психокоррекционной и развивающей работе мандалу возможно применять в следующих случаях:

- Коррекция эмоционального состояния, нормализации поведения (раскрашивание готовых мандал - раскрасок)
- Диагностика актуального настроения (раскрашивание белого круга)
- Изучение групповых взаимоотношений (создание индивидуальных мандал в группе с последующим созданием коллективной композиции)
- Диагностика и коррекция конкретной проблемы (раскрасить круг символизирующий школу, семью, образ «Я», дружбу, любовь, гнев и пр.)
- Ощущение внутреннего дисбаланса
- Активизация ресурсных состояний личности
- Пессимизм и депрессия
- Психокоррекция накопившегося раздражения и агрессии
- Психокоррекция страхов и тревог
- Преодоление кризиса в развитии (возрастные, личностные)
- Семейные ситуации
- Психосоматические проблемы
- Повышение концентрации и внутреннего равновесия
- Формирование самоуверенности на основе спокойствия и стимуляции творческого потенциала



„Мандала – точно капля человеческой крови, живая клетка, анализируя которую, можно сказать, в каком состоянии находится здоровье ее создателя“



ЦЕНТР
СЕМЕЙНОГО
УСТРОЙСТВА

Краевое государственное казенное учреждение «Центр по развитию семейных форм устройства детей, оставшихся без попечения родителей, и постинтернатному сопровождению»
680013, г. Хабаровск,
ул. Ленинградская, д.11

Отдел по подбору, подготовке и сопровождению замещающих семей

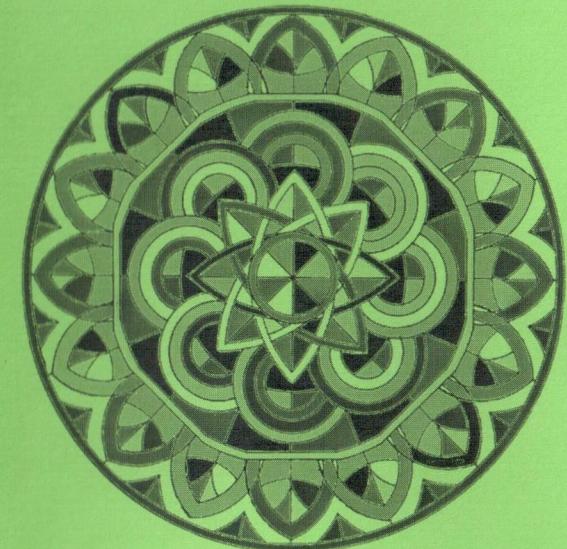
Тел: 70-46-11, 70-46-12



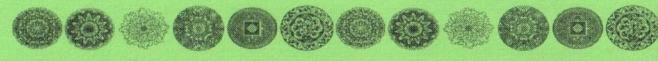
Министерство образования и науки
Хабаровского края

Краевое государственное казенное учреждение
«Центр по развитию семейных форм устройства
детей, оставшихся без попечения родителей, и
постинтернатному сопровождению»

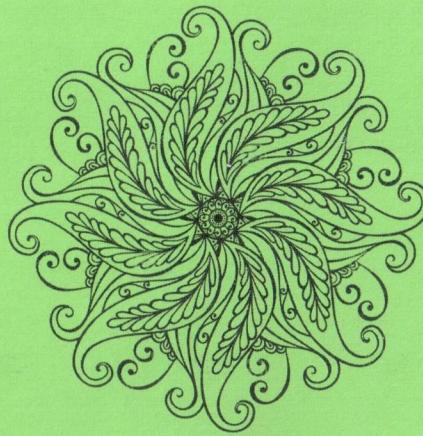
Арт
-терапевтические
возможности применения метода
мандалы в работе психолога



Хабаровск 2015

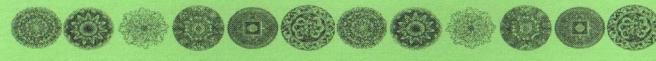


МАНДАЛА(Mandala) - в переводе ссанскрита «круг» или «центр». Рисунок ее симметричен: обычно он представляет собой круг с выраженным центром. Внутри круга более или менее обозначены основные направления-ориентиры, число которых варьируется. Вместе с тем, в сложной геометрической композиции мандалы можно встретить самые разные элементы: квадрат, овалы, кривые линии, треугольники. Мандалы могут быть как произведениями искусства, так и формами, созданными самой природой.



Мандала издревле имеет духовный смысл символического отражения мира и психической гармонии.

Люди интуитивно научились успокаивать свой ум и душу с помощью изображений в круге, используя их как способ снова сблизиться с природой.

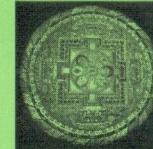
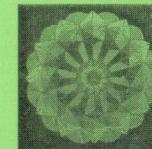
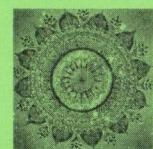


Мандала имеет глубокое религиозное содержание, но также глубоко воздействует и на психику человека. Впервые на это обратил внимания Карл Густав Юнг. В своей работе «Воспоминания, сны, размышления», Юнг рассказывает о том, как первый раз в 1916 году нарисовал первую мандalu, а спустя два года уже ежедневно зарисовывал в своем блокноте новые мандалы. Он обнаружил, что каждый рисунок отражает его внутреннюю жизнь на данный момент, и стал использовать эти рисунки, чтобы фиксировать свою «психическую трансформацию».



В психотерапии мандала не строится по правилам . Наше бессознательное само подсказывает нужный рисунок. В такой работе мандала как бы становится проекцией внутреннего мира человека.

Как писал К. Юнг, "Истинная мандала - это всегда внутренний образ, который постепенно строится активным воображением в то время, когда нарушено психическое равновесие, или когда нужно разобраться в каком-либо положении".



Как работать с мандалой?

Если вы создаете мандалу собственноручно, то держите в уме цель, для которой вы ее создаете. Раздумывая о цели, вы уже запускаете процесс и начинаете движение к этой цели. Созидая мандалу, не стоит торопиться, получайте удовольствие от самого процесса созидания. Мандала будет готова тогда, когда взглянув на изображение, вам не захочется ничего добавлять ни в форме, ни в цвете.

Если вы завершили работу или нашли ту мандалу, от которой не можете отвести глаз, приступаем непосредственно ко второму этапу.

Желательно найти для себя 15-20 минут полного затишья.

- 1.Расположите мандалу перед собой на уровне глаз на удобном для рассматривания расстоянии (1-1,5 м.)
2. Сядьте удобно, желательно с ровной спиной. Расслабьтесь, выполнив несколько глубоких вдохов.
3. Начинайте рассматривать мандалу, ее элементы рассеянным взглядом, постепенно концентрируясь на центре.
4. Если взгляд «убегает», спокойно, медленно возвращайте его к средине.
5. Все сугубо индивидуально, но у большинства людей проявляются различные оптические эффекты, как то: «оживание» изображения, появление объемности элементов, «тунNELьное» зрение (и т.д. Обычное время для этой стадии- до 5 минут.
6. Закройте глаза и созерцайте пространство внутренним зрением. Осознайте, что Вы резонируете с волнами энергии, исходящими от мандалы с пониманием того, что получаете силу для реализации ваших планов. Поместите себя в эпицентр источника энергии, погрузитесь, растворитесь в живительных волнах, очищайтесь и насыщайтесь ими. Представьте и прочувствуйте благодарную вибрацию каждой вашей клеточки в ответ на цветовой поток энергии.
7. Разглядываете сохраненную проекцию мандалы до ее исчезновения. Мысленно поблагодарите все части своего сознания и подсознания, помогающие вам в выполнении этой интересной и важной работы.