**ГБОУ ЛНР «Ровеньковская вечерняя (сменная) общеобразовательная школа»**

***Тренинговое занятие***

***«Волшебные мандалы»***

 **Практический психолог Кулаковская Д.Н.**

**«Волшебные мандалы»**

Душа предлагает нам особый исцеляющий элемент, мандалу, когда мы в ней больше всего нуждаемся, и мы должны быть достаточно мудры, чтобы осознать ее своевременность. Никогда раньше мы не нуждались в ней с такой силой.

Роберт А. Джонсон

Цель:

* Коррекциия эмоционального состояния, нормализация 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.).
* Психокоррекция накопившегося раздражения и агрессии.
* Психокоррекция эмоциональной гиперчувствительности или напротив, алекситимии (сложность в отреагировании чувств, эмоций).
* Психокоррекция страхов и тревог.
* Сплочение группы на основе духовного сближения, коллективного творчества.
* Повышение концентрации и внутреннего равновесия (например, у гиперактивных детей).

***Время работы с мандалой*: 20 – 60 минут.**

**Аудитория: 9-12 класс**

 **В условиях современной жизни, молодежь ориентируется на модные трендовые и клиповые элементы, постепенно отходя от процесса внутреннего самопознания. На уроках учащиеся изучают новую информацию, а учитывая новые требования к содержанию образования, можно говорить о доминанте когнитивной и праксиологической составляющей. Аспекты духовного воспитания очень редко затрагиваются в учебном процессе, даже классные часы превращая в передачу сведений об успеваемости или подаче материала, «спущенного сверху» или продиктованного планом ОУ. Классный руководитель помимо всех функций, выполняет и коррекционные задачи, направленные на создание благоприятного психологического климата в коллективе и создании условий для воспитания творческой свободной личности. Одним из современных арт-терапевтических направлений в психокоррекции является терапия мандалой.**

Мандала представляет собой тайный рисунок или диаграмму, которая, как правило, симметрична и напоминает скорее геометрический чертеж. Это один из способов вибрационного исцеления, где сочетание цветовых вибраций позволяет гармонизировать внутренний мир или ситуацию. Мандала служит картой внутренней реальности, направляющей и поддерживающей на пути к целостности и умиротворению.

 Мандала ориентирована по сторонам света. Ее не только можно рисовать, но и вышивать, вырезать из дерева, составлять композиции из песка, ткани, листьев и цветов. Карл Гюстав Юнг идентифицировал мандалу как архетипический символ человеческого совершенства. Мандалу можно использовать в качестве средства достижения полноты понимания собственного «Я». Безусловно, в далее описываемой воспитательной методики отражается и здоровьесберегающий аспект. Изучению мандал посвятили свою жизнь такие известные ученые и психологи, как: Карл Гюстав Юнг (психоаналитик), Джоанна Келлог (американский психолог, арт-терапевт), Александр Цайри (немецкий арт-терапевт, автор альбома готовых мандал), Эрика Осипук (психолог-педагог, Беларусь), А.И.Копытин. Юнг писал, что основной мотив мандалы является предчувствием центра личности, родом центральной точки в душе, с которой все связано, к которой все организовано, и которая сама по себе является источником энергии. Энергия центра проявляется в непреодолимом принуждении и желании стать тем, кем каждый является. «Каждое утро я набрасывал в записной книжке маленький рисунок круга, мандалу, который отражал мою внутреннюю ситуацию в этот момент… лишь постепенно я обнаружил, что мандала на самом деле это: … Самость, целостность личности, которая обнаруживается, если все происходит гармонично».

 Мандала выступает средством концентрации внимания, сосредоточения, успокоения. Система мандал – это сильная система преображения личности. Раскрашивание мандал помогает установить контакт с функциями правого полушария головного **мозга (отвечающее за образное мышление) , а также с бессознательным. Рисование мандал способствует развитию целостной перцепции, дедукции, фиксации эмоций и чувств, снятию стресса, а также развитию креативного мышления. Каждая мандала отражает определенную стадию психического развития человека.**

 **Работа с мандалами осуществляется в кризисных состояниях; в работе с зависимыми; с учащимися с эндогенными расстройствами; в целях укрепления адекватного формирования границ Я для преодоления конфликтов.**

 **Одной из самых простых форм работы с мандалой является метод раскрашивания.**

 ***Правила раскрашивания мандалы:***

1. **добровольность, отсутствие принуждения со стороны педагога;**
2. **отсутствие установок на обязательность раскрашивания определенными цветами;**
3. **расслабленная обстановка (тишина, спокойствие);**
4. **невмешательство классного руководителя, отсутствие комментариев;**
5. **выбор разнообразных художественных средств и материалов;**
6. **музыкальное сопровождение.**

***Примеры мандал, предложенных для раскрашивания:***

****

**После того, как ученик раскрасит мандалу, можно предложить ему придумать название, а также назвать, где можно ее использовать и на что она похожа. Также раскрашенную мандалу можно вырезать и использовать в качестве подарка.**

 **Существует мандала-терапия как эффективное средство решения психологических проблем. Способность пробуждать чувственный опыт вне разума без стереотипов и увеличивать работу самосознания – вот цель психотерапии мандалой. Смотря на мандалу, подросток становится более гармоничнее и счастливее, что объясняется воздействием цвета на сознание. Мандала выступает своеобразной матрицей и источником энергии личности, языком и образом Души, носителем Света и Свободы, духовным смыслом символического отражения мира.**

 **Психолог может предложить трансперсональный метод работы с мандалой: концентрация фокуса внимания в центре мандалы; не обращать внимания на визуальные эффекты; постепенно у рисунка появится объем. Каждый человек раскрывает сам для себя с помощью своего Внутреннего Ребенка, с помощью созерцания, карандашей, красок и свободного времени. Раскрашивание мандал применяется для нормализации поведения личности ученика. Раскрашивание белого круга применяется с целью диагностики актуального настроения. Создание индивидуальных мандал с последующим созданием коллективной композиции применяется с целью диагностики групповых взаимоотношений. Конкретные проблемы у ученика диагностируются благодаря раскрашиванию круга, который будет символизировать семью, учебное заведение (где он учится), любовь и др.**

 **Нельзя говорить о цветных, красивых, хороших или плохих мандалах. Мандала, полная визуальных эффектов и художественных форм, будет так же хороша и насыщена смыслом, как и та, которая содержит лишь квадрат в круге. Мандала выступает способом объединения того, что было разобщено в единое целое.**

***Технология создания собственной мандалы***

1. **нарисовать круг диаметром 15-18см;**
2. **с помощью транспортира отметить все точки, состоящие друг от друга на 30 градусов, а потом поделить круг на 12 равных частей (можно и меньше, но не менее 7);**
3. **закрасить каждый сектор;**
4. **зафиксировать собственное состояние во время рисования (отношение к цвету);**
5. **рисование зубчатого колеса;**
6. **вписывание в мандалу своих ощущений, образов.**

 **Рисунок мандалы нужно создавать свободно, по направлению внутрь. Прежде чем приступить к изображению мандалы, ориентируем ученика на ответ «Для чего создаю мандалу?». Когда ученик нарисовал собственную мандалу, классный руководитель определяет по цветам мироощущение своего воспитанника. Чем ярче представлен цвет в мандале, тем с большей степенью включены эмоциональные связи с бессознательным.**

***Расположение цветов в мандале***

1. **глядя на мандалу, необходимо отметить, какой цвет располагается в центре. Он будет символизировать самое важное для ученика в данный момент.**
2. **если какой-либо цвет доминирует, то этот цвет является главным, полностью занимая внимание. Если наблюдается равное распределение цветов, то это означает, что энергия ровно распределена между какими-либо объектами жизни.**
3. **цвет, которым обрисован первоначальный круг мандалы, является ключом взаимодействия с окружающим миром. Это круг, граница Эго.**
4. **цвета, расположенные в верхней части мандалы, относятся к осознаваемым процессам, а цвета в нижней части – к бессознательным.**
5. **те области, где цвет используется интенсивно, является выражением сильных эмоций, связанных с этим цветом.**

**Мандалы, таким образом, является сигналом для действий по усилению физического и эмоционального здоровья ученика.**

 **В мандале первичные цвета (красный, желтый, синий) отражают базовые эмоции. Красный в сочетании с зеленым символизирует битву, конфликт энергии и контроля, желтый в сочетании с фиолетовым символизирует связь с родителями, синий в сочетании с оранжевым символизирует конфликт амбиций, красный в сочетании с черным символизирует о гневе и депрессии; синий в сочетании с красным говорит о конфликте, черный в сочетании с розовым говорит о негативных чувствах по отношению к самому себе, желтый в сочетании с черным свидетельствует о ранимости натуры, а также о низкой самооценке), красный в сочетании с зеленым может говорить о конфликте между желаемым и получаемым.**

***Интерпретация цветовых сочетаний в мандале***

*Серый цвет*

Это нейтральный цвет в природе, ассоциируется с камнем, туманом, пеплом. Пеплом могут быть символизированы депрессия, безразличие. Серый - это как бы отсутствие цвета, предполагает отсутствие или недостаток эмоций, чувств. Это является симптомом депрессии. Это способ приглушить чувство вины, связан с безнадежностью и депрессией.

*Бирюзовый цвет*

Он берет свое название от бирюзы, зеленовато-голубого неба. Бирюзовый цвет появляется в мандале часто тогда, когда человеку необходимо исцеление, надо дистанцироваться от событий, приносящих боль, унять боль потери, которая может угрожать способности Эго функционировать, справляться со всем, заканчивать с прошлое, не страдать от призраков прошлого. Также это может означать, что психика, душа управляет потоком болезненных воспоминаний.

*Коричневый цвет*

Коричневый цвет ассоциируется с отречением, печалью, покаянием. Коричневый может выражать чувство, когда человек застрял между импульсом делать что-то и подавлением этого желания. Люшер рассматривал коричневый цвет, как указатель на потребность эмоциональной защищенности, безопасности, переживаемой в физическом теле как ощущения дискомфорта. Предпочтение коричневого цвета предполагает потребность в освобождении чувства безопасности от ситуации, несущей чувства дискомфорта (от болезней, атмосферы конфликта, от проблем), с которой личность не может справиться. Коричневый в центре мандалы означает, что у человека очень низкая самооценка.

*Яркий фиолетово-красный цвет*

Это новый цвет, который выражает жизненность, неприкаянность, отсутствие покоя. В мандале этот цвет говорит о нашей готовности предпринять какое-то исследование, начать творческий проект или начать выражать свое творческое суждение. Позитивное значение фуксина: оживленность, живость, способность к концентрации (фокус) и мотивация (которая лежит в основе наших действий).

Негативное значение:1. потеря связей, чувства взаимоотношения, соотнесенности одних вещей с другими, что может привести к инфляции, раздуванию Эго, которое приписывает себе то, что ему не принадлежит.
2. нетерпение, эгоизм (зацикленность на себя) или потеря концентрации, фокуса в избыточной эмоциональности.

*Персиковый цвет* выражает чувственность, отзывчивость, ответственность. Это отражение, высвобождение творческого потенциала внутри души.

*Розовый цвет*

Это здоровье, чистота. Ассоциируется с наибольшей чувствительностью на эмоциональные стрессы. Розовый с черным предупреждает о опасности физического заболевания. Большое количество розового указывает на появление ранимости, страх быть оставленным, необходимость в защите. Розовый цвет предпочитают люди, переживающие физические симптомы, которые могут даже не замечаться.

*Лавандовый, бледно лиловый цвет*

Он ассоциируется с добродетелью, трудолюбием, усердием, признательностью, а так же предосторожностью и суеверием. Символизирует энергию в утонченном, рафинированном состоянии духовности. Зависимость от фантазий, бегство от действительности, бегство от воплощенности в теле.

*Лилово-фиолетовый цвет*

Это цвет королевской власти, царственности. Это желание достичь логической связи. Человек хочет не только быть очарован сам, но и чаровать и радовать других.Голубой весенний - символ духовности, жертвенности. Доминирование фиолетового указывает на опасность шизотипического расстройства, «отлета» от жизни и тела.Развитие более подлинной, более личной духовности, возрождение нуждается в эмоциональной поддержке. Живое воображение, которое может быть полезно для творческих устремлений, люди, любящие лиловый, фиолетовый цвет обладают способностью возбуждать, притягивать внимание. Это может способствовать завоеванию какого-то особого места в обществе.

*Оранжевый цвет*

Это впечатление тепла, радости, приятности, которое либо отражает оттенок сияния Луны, либо мягкое сияние заходящего Солнца. В мандалах оранжевый цвет выражает трудности с отцом, самоутверждение, гордость, амбицию, честолюбие, обеспокоенность своей силой или отсутствием её, энергичное стремление к чему-то. Идентичность и здоровье самоутверждение, упрямство и упорство. Своевольное использование силы, враждебное отношение к властям, отсутствие самодисциплины. Амбивалентное (двойственное) чувство в отношении к мужеству и эгоцентризм.
Цвет мышления, формирования социальной идентичности, и в то же время отгораживания своего истинного Я, от мира.

*Зеленый*

Способность заботиться о себе и предлагать другим поддержку ассоциируется с зеленым. Большое количество зеленого цвета в мандале означает, что слишком избыточно, сильно контролируют ценности ваших родителей - цена подлинной автономии. В крайних случаях доминирования зеленого может предупреждать, что вы слишком заботитесь о других в ущерб себе.
Ярко-зеленый цвет означает сияние, гармонию активных и пассивных воспринимающих сил. Это рост, плодородие, плодовитость, изобилие.

*Желтый цвет*

Это цвет солнца, символ способности видеть, т.е. понимать, богоподобная способность создания, качество сознания, которое помогает подняться над инстинктами, начать планировать и воображать невидимое. Это важный индикатор развития сознания, индивидуальности.Доминирование желтого цвета означает стремление личности вперед, в поисках нового, ещё не приобретшего какую-либо форму. Если желтый забивает другие цвета, доминирует или слишком ярок - это признак эго-инфляции. Желтый означает быстрое изменение настроений от отчаяния до радости. Любознательный, цепкий, внимательный, ясный ум. Чисто желтый цвет указывает на хорошие взаимоотношения с отцом.Этот цвет означает, что вы готовы к назначению чего-то нового, готовы отправляться в мир полным энергии и задора, чтобы исполнить какой-то новый проект.Это ключ к тому, что вы ищете перемен ради самих перемен. Вы нуждаетесь в равновесии, которое может принести холодное размышление. Вам необходимо освежиться, передохнуть в кругу близких друзей.

*Голубой цвет*

Голубое - отражение женского начала и женских качеств: сострадание, преданность, преклонение, лояльность, верная любовь. Оттенок голубого указывает места, где нас полностью поддерживают, где нет никаких требований, зерно идей. Голубой цвет предшествует, возвещает о психологическом возрождении, об открытии способности видеть по ту сторону цикла возрождения.

*Красный*

красный цвет имеет положительный эффект для стимуляции, электрическая активность мозга повышается. Красный цвет в мандалах означает подъем целительных способностей и говорит об активизации жизнедающего потенциала. Красный цвет обозначает энергию, необходимую для выживания, здоровья и трансформации себя к большей внутренней мудрости. Красный цвет в мандале -индикатор воли к преуспеванию, продвижению, процветанию. Отсутствие или малое наличие красного цвета в мандале указывает на пассивность и полное отсутствие самоутверждения.

*Белый цвет*

Белый цвет обычно отражает двойственность чувства в духовных переживаниях, прорыв в неведомые измерения психики, а так же сопровождающие его чувства трепета и удивления по поводу силы, находящейся вне нас.
В мандалах белый цвет может быть представлен как белая краска и как не закрашенное пространство. Это бегство от сильных чувств, потока либидо или нежелание принять инстинктивную природу. Но если не закрашенная область в мандале оставлена в центре, это говорит о нашей готовности к большим неотложным изменениям.
Перламутровый оттенок (когда белый накладывается на другие цвета) говорит о громадной ценности, скрытой в темноте, неведении. Жемчуг отражает процесс трансформации инородных качеств в предмет красоты.

*Черный*Черный цвет говорит о первоначальном изобильном источнике жизни. Появление в мандалах акцента на черный и белый цвета, говорит о дуалистичной установки сознания.Черный цвет - может означать нисхождение духа в материю и время.
Черный цвет является наиболее подходящим цветом для выражения бессознательного, как то, что находится вне света осознания. Человек говорит о потере сознания (затемнении). Поэтому Черный цвет символизирует вечный вызов бессознательного нашему Эго (которое вышло из этого бессознательного).
Черное ассоциируется с самоотречением, уничтожением эгоцентризма через самобичевание и различные обеты. Однако иногда доминирование черного цвета может указывать на переживание депрессии, печали, траура, горя. Это психологическая смерть, которая предшествует благодати и новому пониманию.

 Мандала служит содержимым для рационального диалога между светом и тьмой внутри нас. Позволяет увидеть сначала грубые рисунки, затем цвета изменяются, их гармония, или меняются наши суждения о них. Изменение цвета и гармонии говорит о внутреннем говорит о внутреннем изменении в нас.

 **Описанная выше современное направление в психокоррекционной арт-терапевтической работе классного руководителя, свидетельствует о необходимости акцентирования внимания на проблему личностного развития и совершенствования ученика, снятию информационных и эмоциональных стрессов, которые испытывают наши воспитанники, адаптируясь к современным условиям. Как говорил Карл Юнг, «люди делают все возможное, как бы абсурдно это ни было, чтобы избежать встречи со своей собственной душой…они не имеют ни малейшей веры в то, что что-либо полезное может возникнуть в их собственных душах».**

**Примечания**

**1. О мандалах//smart-paradox.metdioz.ru/pub//32-1-0-299**

**Интернет-ресурсы**

1. **Мандала// wikipedia.ru**
2. **О мандалах//smart-paradox.metdioz.ru/pub//32-1-0-299**
3. **Описание цветов в мандале//**<http://www.marguleta.ru/content/view/90/38/>

**Литература**

1. Грин Шиа Практический курс медитации для начинающих: 60 мандал для рисования и раскрашивания.– М.: АСТ; Астрель, 2007.
2. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала». / Под ред. А.И.Копытина. – СПб.: Речь, 2002. – 144 с.
3. Осипук Э. Психодиагностическая и психокоррекционная работа с детьми с использованием мандалы. Газета Школьный психолог. №4, 2007, С. 18-19.
4. Осипук. Э. Диагностические мандалы, используемые в консультативной практике (индивидуальный и групповой варианты). Газета Школьный психолог. №4, 2007, С. 20-28.
5. Понятовская-Замышляева Д. Медитативные игры с мандалой. Газета Школьный психолог. №4, 2007,С.29-31.
6. Цайри А. «Мандала» альбомы. 1-я ч. для малышей, 2-я ч. от 8 лет. – Германия, Равенсбург, 2004.
7. Штейнхард Ленор. Юнгианская песочная психотерапия.- СПб.: Питер, 2001.-320с.: ил. (Серия «Практикум по психотерапии»).
8. Шевченко М. Мандалы своими руками. – СПб: Питер, 2011. – 128с.
9. Юнг К.Г. О символизме мандалы (Относительно символизма мандалы). // О природе психе. / М.: Рефл-бук; К.: Ваклер, 2002. – С. 95-182.
10. Юнг К.Г. Исследование процесса индивидуации. // Тэвистокские лекции. / М.: Рефл-бук; К.: Ваклер, 1998. – С. 211-283.