

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 161 «ЁЛОЧКА»
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА Г.УЛАН-УДЭ

Воспитатели МАДОУ № 161 «Ёлочка»- Анциферова Елена Геннадьевна
Веприкова Галина Александровна

МАНДЕЛАТЕРАПИЯ–МАСТЕР класс для педагогов

Цель: Коррекция эмоциональной сферы, нормализация поведения.

Задачи:

- снижение уровня эмоционального напряжения и тревожности, страхов;
- концентрация внимания;
- развитие творческого потенциала;
- развитие мелкой моторики рук;
- активизации внутренних ресурсов;
- гармонизации внутреннего состояния;
- релаксация.

Материалы: релаксационная музыка, видеофрагменты, карандаши, фломастеры, минимум 12 цветов, белая бумага формата А3 или А4 для каждого участника, циркуль или большая тарелка.

Ход мастер-класса:

Здравствуйтесь уважаемые коллеги. Я рада приветствовать вас.

Упражнение 1.«Улыбка»

Педагог: « Давайте подарим, друг другу радость и улыбку, ведь улыбка поднимает всем настроение. (Педагоги становятся в круг, берутся за руки, улыбаются друг другу)

Упражнение 2. «Моя визитная карточка»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, регуляция психического и эмоционального состояния.

Это игровое упражнение по форме проведения напоминает всем известную игру «Снежный ком».

Участники игры садятся в круг. Один из них, например, говорит «Меня зовут Маша, я люблю пельмени»; следующий говорит «Меня зовут Алла, пельмени я тоже люблю, особенно со сметаной, но еще я люблю играть на гитаре»; третий говорит «Меня зовут Светлана Андреевна, пельмени я не люблю, так как недавно съела их очень много; на гитаре играть не умею, хотя мечтаю научиться, но зато я хорошо играю в волейбол» и т.д. То есть каждый из участников, выступающих с «визиткой», сначала повторяет все вышесказанное, но по отношению к себе, а затем добавляет еще что-то свое. Таким образом, все имеют возможность сказать о себе и узнать о других.

Анализ упражнения:

1. С какими трудностями вы столкнулись при выполнении данного упражнения?
2. Были ли приятные моменты в упражнении, какие?

Сегодня наша встреча посвящена технике медитативного рисунка – мандала.

Слово мандала в переводе с санскритского означает «магический круг», т.е. это рисунок в круге. В психологии мандалу впервые начал использовать швейцарский психиатр Карл Густав Юнг.

Актуальность

- Мандалотерапия – одно из направлений арт-терапии (исцеление искусством). На мой взгляд, это естественный и радостный способ улучшения эмоционального состояния, снятия напряжения, выражения чувств.
- Мандалы очень полезны и для взрослых, и для детей. Они помогают полностью расслабиться. Создание собственных мандал из разнообразного материала развивает творческие способности, детскую фантазию, мелкую моторику. Данный вид деятельности способствует развитию творческих способностей.
- Для нас, как психологов мандала имеет ценность как арт-терапевтический метод в коррекционной, диагностической и развивающей работе. Хочу познакомить вас с техникой «мандала».
- Для создания мандалы нам необходимы следующие материалы: релаксационная музыка, карандаши, фломастеры, минимум 12 цветов, белая бумага формата А3 или А4 для каждого участника, циркуль или большая тарелка.

В этой технологии есть свои тонкости:

Важно во время работы соблюдать некоторые рекомендации:

- ❖ во время работы не разговаривайте друг с другом. Лишь в исключительных случаях можно шепотом что-то спросить и ответить;
- ❖ дайте возможность руке самой двигаться по кругу, самой брать «понравившиеся» ей цвета;
- ❖ не стремитесь искусственно создать шедевр. Важно сделать искренний рисунок, отражающий вашу внутреннюю жизнь. И чем более искренней и правдивой будет ваша мандала, тем больший эффект вы ощутите.

Включается релаксационная музыка .

Часто мы мечтаем о том, что наша жизнь скоро изменится. Улучшатся финансовое положение, здоровье, отношения с близкими. Мы стараемся что-то делать, прилагаем усилия, а наши мечты так и остаются мечтами. Но есть очень простое и доступное средство помочь осуществлению мечты. Надо нарисовать ее! И проще всего использовать для этого образ мандалы.

Законы Вселенной таковы, что она очень точно реагирует на наши мысли, слова и образы. В итоге, мы получаем то, о чем чаще всего думаем, говорим и представляем. Так мы притягиваем в свою жизнь определенные энергии, которые сами же и излучаем. Еще много лет назад наши предки использовали для общения пиктограммы, символы и знаки – образы, которые записываются в сознании и подсознании, а затем воспроизводятся в реальности. Любое желание, детально сформулированное и выраженное в рисунке, имеет в сотни раз больше шансов стать действительностью. Вся Вселенная помогает его осуществить.

При рисовании мандалы важно сконцентрироваться, отпустить все посторонние мысли, уединиться, а затем рисовать от внешней границы круга внутрь. Таким образом, мы постепенно движемся внутрь себя.

Сегодня мы с вами отправимся в волшебное путешествие. Сядьте удобнее и закройте глаза. Представьте себе, что Вы - в необычном (волшебном) месте. Оно будет таким, каким Вы захотите его сделать, потому что оно - только ваше: вы здесь самые главные. Сделайте глубокий вдох выдох, вдох выдох, посидите еще немного так расслабленно. Постарайтесь запомнить с закрытыми глазами, какие образы, какие цвета или картины у вас возникают. Запомните, что Вы видите перед собой. А когда вы будете готовы, предлагаю воспроизвести всё это на листе.

Рисование мандалы

Настройтесь, выделите время для того, чтобы посидеть в тишине. Подготовьте все необходимые инструменты. Расслабьтесь, закройте глаза и подумайте о желании, о своей заветной мечте. Представьте ее в виде некоего образа, символов. Подумайте о том, какого цвета Ваше желание. Затем сделайте набросок мандалы, используя простой карандаш, не переставая думать о мечте.

Предлагаю Вам, взять листы бумаги с нарисованным кругом, или готовые мандалы, выбрать самый красивый цвет и нарисовать в центре круга все что захочется.

Продолжайте работу, продвигаясь от центра к краям листа, пока весь круг не заполнится. Если педагогу захочется нарисовать что-то за пределами круга, не мешайте ему. Важные условия исполнения желаний

Итак: 1. Включите приятную медитативную музыку, зажгите свечу или аромалампу, останьтесь наедине с собой. Закройте глаза, отпустите мысли, которые вас тревожат, расслабьтесь. Затем сформулируйте вопрос, который вас волнует: «Получу ли я повышение по службе?», «Правильно ли я поступаю в отношениях с любимым человеком?»

2. Начните заполнять рисунок цветом. Можно использовать акварель, гуашь, фломастеры, гелевые ручки или цветные карандаши. Главное правило раскрашивания — никаких правил! Рисунок будет считаться законченным, когда в него нечего будет добавить.

3. Теперь осталось вырезать мандалу и найти для нее такое место, чтобы в течение дня, сталкиваясь с ней глазами, вы могли вспоминать о своей цели или желании.

4. Мандала должна находиться там до тех пор, пока желание не исполнится. После того, как ситуация разрешится, с мандалой лучше расстаться, ее можно разрезать или сжечь..

Рисуя и выпуская свою творческую энергию, мы избавляемся от проблем и беспокойств, гармонизируем собственное состояние, становимся уравновешенными и умиротворенными. Наши желания достигают уровня восприятия Вселенной, и она откликается на них, превращая в реальность.

Когда педагоги закончат работу, спрашиваю у них:

Как бы Вам хотелось назвать свою мандалу.

Попробуйте посмотреть на свою мандалу свежим, как бы отстраненным взглядом и дать ей название не столько из темы, выбранной перед началом работы, сколько из того, что как вам кажется, нарисовано сейчас в этом круге. Можете попробовать изменить положение мандалы, вращая ее и прислушиваясь к своим ощущениям. Таким образом, найдите наиболее комфортное для вас расположение мандалы. Название должно быть кратким, желательно односложным. Запишите это название на подготовленном листе.

Спрашиваю у педагогов о том, что они изобразили.

(В работе с детьми можно предложить сочинить историю, сказку, рассказ о своей мандале. Когда дети вербализуют рисунок, это помогает им научиться точно, передавать свои мысли, переводить зрительные и чувственные образы в словесные.

Важно, слушая историю, придуманную ребёнком, воздерживаться от каких-либо комментариев и своих интерпретаций.)

Далее предлагаю педагогам в непринужденной обстановке поделитесь друг с другом своими внутренними ощущениями. Попрошу педагогов прислушаться к тому, что они чувствует, и рассказать об этом. Спрошу у педагогов, как менялось их настроение в процессе создания мандалы: менялись ли ощущения по ходу выполнения мандалы? Какое чувство вызывает мандала сейчас? Что хотел бы еще сказать и спросить?

Рефлексия.

А для того чтобы нам вернуться из путешествия я вам предлагаю встать, в кругу под тихую музыку (еще лучше, если будет затемнение) педагог зажигает маленькую свечу и передает на ладошках участнику (делится теплом), тот - с другим и тд...при этом можно сказать - спасибо, был рад...и т.д.

Список литературы:

1. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала»./ Под ред. А.И.Копытина.-СПб.: Речь, 2002.-144с.
2. Коновалова Н.Л., Матвеева Н.Ю. статья «Адаптация гиперактивных детей дошкольного возраста к групповой работе при помощи арт-терапии».- В кн.: «Научная дискуссия: вопросы педагогики и психологии». Часть 3.-М.: Изд. «Международный центр науки и образования», 2012.-198с.
3. Оклендер В. Окна в мир ребенка: Руководство по детской психотерапии. — М.:Теревинф,1997.-341.
4. Осипчук Э. Психодиагностическая и психокоррекционная работа с детьми с использованием мандалы. Газета «Школьный психолог» №4,2007,С.18-19.
5. Понятовская-Замышляева Д. Медитативные игры с мандалой. Газета Школьный психолог. №4, 2007, С.29-31.
6. Юнг К. Г. О символизме мандалы./М.: Рефл- бук; К.: Ваклер,2002.-С.95-182.