

«ТБИЛИССКИЙ РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ ДЕТЕЙ И
ПОДРОСТКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ»

Упражнения для детей с ограниченными возможностями в возрасте
от 12 до 18 лет
«Мандалы»

Составитель: педагог-психолог, Грузденко Наталья Павловна

Пояснительная записка

Психодиагностическая и психокоррекционная работа с детьми с использованием мандалы для детей и подростков с нарушениями поведения и эмоциональной сферы с применением нетрадиционных техник рисования

2 группа (12-18 лет)

Мандала (Mandala) - в переводе с санскрита «круг». Можно встретить самые разные элементы: квадраты, треугольники, овалы и др. Часто ее считают символическим отражением духовной, космической или психической гармонии, отмеченной присутствием божества.

Особенности воздействия мандалы, как символа на людей, ее роль в психическом мире человека давно привлекли внимание специалистов. Карл-Густав Юнг считал мандалу чрезвычайно мощным архетипом, являющимся зримой проекцией психического и выражающим Самость. Юнг писал о том, что «символ мандалы несет в себе именно это значение: священное пространство (temenos), защищающее центр. Этот символ является одним из наиболее важных мотивов при объективации бессознательных образов. Это одно из средств защиты центра личности от посягательств извне или попыток выставить его наружу. Каждая мандала отражает психическое состояние автора в тот или иной момент его развития. Благодаря своей уникальной концентрической форме мандала является идеальной моделью для медитации, которая помогает расслабиться. Таким образом, исчезает напряжения, мы успокаиваемся, улучшается состояние нашего внутреннего мира. Одно из главных преимуществ работы с мандалами - это то, что каждый человек раскрывает себя сам с помощью своего Внутреннего Ребёнка, с помощью созерцания, карандашей, красок и определенного количества свободного времени.

Мандалы хороши, как для детей, так и для взрослых. Раскрашивание мандал может научить детей сосредотачиваться и успокаиваться.

Так, в психокоррекционной и развивающей работе с детьми и подростками психологические возможности мандал возможно применять:

- в целях коррекции эмоционального состояния, нормализации поведения;
- в целях диагностики настроения;
- с целью диагностики и коррекции конкретной проблемы (самооценки, мотивации и т.д.);
- в целях изучения групповых взаимоотношений;

Также есть и другие возможности применения мандал в актуальных направлениях психокоррекционной работы психолога с детьми, подростками и взрослыми:

- при проблемах самооценки, агрессии, страхах, тревогах;

- развитии мелкой моторики и снятии нервного напряжения;
- воспитание терпеливости и аккуратности;
- при сопровождении адаптации; при повышении внимания у гиперактивных детей;
- при коррекции расстройств мелкой моторики и нервного напряжения;
- при раскрытии творческого потенциала.

Работая с ассоциациями несовершеннолетних, психолог может определить его конкретную проблему и психологические изменения. Данный вид рисования стимулирует положительную мотивацию, вызывает радостное настроение, снимает страх перед процессом рисования, дает возможность ощутить незабываемые положительные эмоции. Даже простое рассматривание мандал вносит эффект радости и спокойствия.

Основные правила работы психолога с ребенком при использовании мандалы:

- Педагог-психолог показывает ребенку весь набор мандал;
- Ребенку предоставляется возможность выбора мандалы самостоятельно;
- Педагог-психолог при необходимости помогает, задавая наводящие вопросы;
- На одном занятии можно работать только с одной мандалой;
- Ребенку необходимо позитивное подкрепление со стороны взрослого;
- Процесс разукрашивания ограничен по времени: для детей - по степени утомляемости;
- После разукрашивания педагог-психолог обсуждает с детьми их чувства, переживания, допускаются наводящие вопросы со стороны психолога;
- В конце работы по желанию ребенка можно: придумать ей название, подобрать для нее фон, вырезать мандалу и повесить ее на стену;
- При работе с мандалами используется наглядный материал, в дальнейшем добавляются и рисунки несовершеннолетних;
- Главное правило: ребенок должен работать без принуждения;
- Время работы с одной мандалой 20-60 минут. Если ребенок устал, ему можно дать возможность продолжить работать с мандалой в следующий раз;
- Желательно, чтобы ребенок выбрал мандалу сам;
- Разрисовывание мандалы требует высокой концентрации внимания;
- При разукрашивании мандалы нельзя давать установку на цвет;
- В идеале, мандала должна разукрашиваться от наружного края к середине (для взрослых и подростков). Маленькие дети разукрашивают от середины к краю.

Методика и технология реализации:

Чтобы ребенок расслабился, необходимо: создание соответствующей расслабляющей обстановки:

- отсутствие ярких, агрессивных цветовых и звуковых раздражителей;
- достаточное время для работы;
- соблюдение принципа невмешательства взрослых в работу ребенка без его согласия; разнообразие изобразительных материалов;
- использование релаксационной и медитативной музыки;
- хорошее освещение.

**Индивидуальное или групповое
диагностико-коррекционное занятие**

(12-18 лет)

Психокоррекционные упражнения с использованием рисунка мандалы, направлены на диагностику и коррекцию эмоционального состояния, нормализацию поведения, снижение эмоционального напряжения, тревожности, негативизма:

Используемая технология: арт-терапия.

Техники: разукрашивание и дополнение сухими и мокрыми изобразительными материалами: восковыми мелками, мозаикой, шерстью, крупами, солью, щетками, мятой бумагой и на мятой бумаге.

Цель: снизить эмоциональное напряжение, тревожность, негативизм.

Задачи:

- диагностика;
- развитие произвольности поведения;
- снятие внутреннего напряжения, релаксация;
- развитие мелкой моторики рук; воспитание аккуратности;
- активизация бессознательного;
- формирование установки позитивного отношения к себе;
- актуализация чувств;
- активизация бессознательного;
- развитие творческого потенциала.
- гармонизация эмоциональной сферы;
- снятие внутреннего напряжения;
- повышение собственной личностной ценности.
- развитие творчества, развитие креативности;
- сенсорно-перцептивная стимуляция;
- развитие способности к сосредоточению;
- накопление кинестетического опыта;
- эмоциональная гармонизация и релаксация.

Форма работы - индивидуальная, подгрупповая, групповая (в зависимости от категории несовершеннолетних).

Упражнение 1

«Волшебство восковых мелков»

Материалы и оборудование: релаксационная музыка, рисунок мандалы, восковые мелки (парафиновая свеча, кусочек сухого мыла), кисточка, емкость для воды, акварель (гуашь), заготовки разноцветных листочков, дерево.

В начале упражнения выясняется настроение детей

Опрос самочувствия

«Дерево настроения» (с использованием методики «Цветодиагностика эмоциональных состояний» Е. Ф. Бажин и А. М. Эткинд (1985 г.)). Детям предлагается **выбрать цвет** своего настроения в настоящее время. Для этого педагог-психолог просит несовершеннолетних выбрать цветной листочек и повесить на дерево. Цвет листьев дети выбирают сами, что позволяет диагностировать их настроение:

Красный цвет – восторг

Оранжевый - радость, веселье

Жёлтый - мне приятно

Зелёный - спокойно

Синий - грустное настроение, неуверенность

Фиолетовый - тревожно

Чёрный - унылое настроение

Белый - состояние страха Более глубокий анализ – вторичная обработка цветоматрицы – требует квантификации полученных данных: числового преобразования оценок.

Оценка символизирует интенсивность выраженности эмоциональных состояний:

красный +3 балла

оранжевый +2 балла

желтый +1 балл

зеленый 0 баллов

синий -1 балл

фиолетовый -2 балла

черный -3 балла

белый 0 баллов

Примечание.

На протяжении всех занятий листочки на деревьях не снимаются, а нумеруются (по мере проведения упражнений №1...№2 и т.д).

Включается музыка (все варианты создания мандалы проводятся под музыку).

На столе педагог-психолог раскладывает несколько разукрашенных мандал и использует их в виде наглядного материала. Заранее готовятся рисунки с изображением мандалы(на каждого несовершеннолетнего или один общий). Педагог-психолог предлагает выбрать те материалы, которые необходимы для рисования. Дает инструкцию о том, что нужно выбрать один «волшебный круг».

Наблюдение. Погружение в творческий процесс.

Начинать разрисовывать и разукрашивать можно от центра или от края к центру. Восковыми мелками, парафиновой свечой или же кусочком сухого мыла педагог-психолог вместе с детьми заполняет пространство на мандале. Далее педагог-психолог разводит немного гуаши или акварели в воде, должна получиться немного подкрашенная водичка и начинает вместе с несовершеннолетними поливать весь лист или закрашивать толстой кисточкой (можно нанести краску на все изображение поролоном или ватой). Краска ложится на воск, поэтому рисунок проявляется неожиданно перед глазами несовершеннолетних. В итоге рисунок воском не закрашивается, а как бы проступает поверх цветного фона.

Завершение упражнения

После окончания рисования психолог предлагает назвать мандалу. Задает несовершеннолетним вопросы:

- Хотели ли вы что-нибудь изменить?

По желанию несовершеннолетних можно вносить изменения в рисунок.

- Почему вы выбрали этот «волшебный круг»?

-Вам нравятся эти цвета?

- Вам было сложно рисовать или легко?

- Вам хорошо сейчас?

Педагог-психолог берет заранее подготовленную свечу на подставке, устанавливает ее устойчиво в центр мандалы и зажигает:

- «Смотрите, ребята, как свечка горит. Какая красивая картина у нас получилась! Все сделали вы сами, молодцы!». Обращает внимание всех ребят на детей, которые успешно справились с заданием. Педагог-психолог предлагает всем вместе подуть на пламя:

- «А теперь подуем... Не сильно...Сильнее, вот так - ой, погас огонек. Смотрите, какой поднимается дымок. Его подхватит ветерок и расскажет всем, как интересно мы с вами проводим время... играем в увлекательную игру. Мы снова и снова будем играть с «волшебным» кругом, от которого у нас хорошее, радостное настроение...»

После окончания рисования педагог-психолог предлагает посидеть молча, найти место «волшебной мандале» (прижать к себе, повесить на стену). Если работа проводится в группе, мандалы всех участников стоит поместить в определенное место для всеобщего обозрения, чтобы все могли увидеть рисунки других участников группы, посмотреть, как разнообразны внутренние миры других, чем отличаются они друг от друга.

Выключается музыка, педагог-психолог благодарит несовершеннолетних за работу.

Упражнение 2

«Капли краски на мандале»

Опрос самочувствия (смотри упражнение №1).

Материалы и оборудование: релаксационная музыка, рисунок мандалы; пипетка (кисточка); емкость для воды, акварель (гуашь), заготовки разноцветных листочков, дерево.

Наблюдение. Погружение в творческий процесс.

Включается музыка. На столе педагог-психолог раскладывает несколько разукрашенных мандал и использует их в виде наглядного материала. Педагог-психолог:

- «Мы можем создать вместе с вами волшебную картину, которая легко рисуется сама: не жалея краски, капаем ею на лист рисунка с мандалой. В эти капли добавляем еще и другой цвет, так будет интереснее (мелкие брызги не помешают). Не позволяем краске высохнуть: сразу поднимаем лист в вертикальное положение плоскости, наблюдаем, как краска стекает вниз. Можно добавить еще другого цвета краски, пририсовать все, что захочется».

Завершение упражнения (смотри упражнение 1).

Упражнение 3

«Рисование на мокрой мандале»

Опрос самочувствия (смотри упражнение №1).

Материалы и оборудование: релаксационная музыка, рисунок мандалы, карандаши, мелки, красками; кисточка, емкость для воды, краски, вата (губка), стакан с водой (тазик), клеенка, заготовки разноцветных листочков, дерево.

Наблюдение. Погружение в творческий процесс.

Включается музыка. На стол или на пол педагог-психолог подкладывает клеенку. Намачивает плотный лист мандалы (просто окунув в тазик с водой), и кладет на клеенку, пригладив влажной губкой (ватой). Окунает кисточку в одну из красок и осторожно

проводит по бумаге. Продолжает вместе с детьми другими красками. Педагог-психолог, как-бы случайно, проводит по рисунку кисточкой с водой, но без краски - вода смешивается с красками и на листе появятся нежные, размытые, светлые полутона. Педагог-психолог экспериментирует вместе с детьми!

Завершение упражнения (смотри упражнение 1).

Упражнение 4

«Создание мандалы с помощью мозаики, природного и бросового материала».

Опрос самочувствия (смотри упражнение №1).

Материалы и оборудование: релаксационная музыка, рисунок мандалы, плоскостная мозаика с различными геометрическими формами, различных цветов; детские мозаика Мозаичные элементы можно изготовить самостоятельно (из картона, дерева); круги разных размеров из плотного упаковочного картона; различный бросовый материал: камешки, ракушки, бусины, монеты, пуговицы, косточки, семена, бисер и др., клей ПВА, заготовки разноцветных листочков, дерево.

Наблюдение. Погружение в творческий процесс.

Включается музыка. Педагог-психолог использует игры с мозаикой. Клей ПВА следует наносить густым слоем на поверхность мандалы, затем выкладывается узор из мелких предметов. При высыхании клей становится прозрачным, поэтому эстетика работы не нарушается.

Подобные мандалы легко разобрать и построить заново. Возможность контролировать процесс повысит у ребенка уверенность в себе и в своих силах.

Завершение упражнения (смотри упражнение 1).

Упражнение 5

«Рисование шерстью»

Опрос самочувствия (смотри упражнение №1).

Материалы и оборудование: релаксационная музыка, рисунок мандалы, клей ПВА, шерсть, заготовки разноцветных листочков, дерево.

Наблюдение. Погружение в творческий процесс.

Включается музыка. На столе педагог-психолог раскладывает несколько разукрашенных мандал и использует их в виде наглядного материала. Заранее готовятся рисунки с изображением мандалы (на каждого ребенка или один общий). Педагог-психолог вместе с несовершеннолетними заливает пустое пространство мандалы клеем ПВА и заполняет рисунок шерстью, приглашая детей к активному участию.

Завершение упражнения (смотри упражнение 1).

Упражнение 6

«Рисование крупой»

Опрос самочувствия (смотри упражнение №1).

Материалы и оборудование: релаксационная музыка, рисунок мандалы, клей ПВА, крупа (гречка, рис, и т.п); заготовки разноцветных листочков, дерево.

Наблюдение. Погружение в творческий процесс.

Включается музыка. На столе педагог-психолог раскладывает несколько разукрашенных мандал и использует их в виде наглядного материала. Педагог-психолог берет рисунок мандалы и аккуратно покрывает клеем ПВА часть рисунка, на которую будет насыпаться крупа. Показывает детям, как правильно набирать крупу щепотью и аккуратно сыпать на рисунок с нанесенным клеем. Просит несовершеннолетних ей помочь. Когда будет засыпан рисунок полностью, педагог-психолог прижимает лист бумаги к рисунку, просит детей ей помочь. Аккуратно встряхивает лишнюю крупу».

Завершение упражнения (смотри упражнение 1).

Упражнение 7

«Рисование солью»

Опрос самочувствия (смотри упражнение №1).

Материалы и оборудование: релаксационная музыка, рисунок мандалы, наклеенную на картон, клей ПВА, соль, заготовки разноцветных листочков, дерево.

Наблюдение. Погружение в творческий процесс.

Включается музыка. На столе педагог-психолог раскладывает несколько разукрашенных мандал и использует их в виде наглядного материала.

1.Вариант

Педагог-психолог наносит клей ПВА на рисунок мандалы (просит несовершеннолетних ей помочь), посыпает солью и дает высохнуть. Педагог-психолог с помощью кисточки набирает краску и капает ее на солевую основу (просит несовершеннолетних сделать так же). Дети наблюдают, как краска сама растекается и смешивается красивыми узорами.

2.Вариант.

Соль предварительно окрашивается в разные цвета акварелью.

Завершение упражнения (смотри упражнение 1).

Упражнение 8

«Рисование кляксой»

Опрос самочувствия (смотри упражнение №1).

Материалы и оборудование: релаксационная музыка, рисунок мандалы, кисточка, емкость для воды, краски, акварель (гуашь), тушь, чернила, пипетка, емкость с водой; заготовки разноцветных листочков, дерево.

Наблюдение. Погружение в творческий процесс.

Включается музыка. На столе педагог-психолог раскладывает несколько разукрашенных мандал и использует их в виде наглядного материала.

Педагог-психолог краску наносит на поверхность листа с помощью пипетки. Получается одноцветное изображение, при этом пятна-кляксы получаются случайными по форме и размерам, далее преобразование кляксы. Для создания многоцветного изображения педагог-психолог используют не один, а несколько цветов.

Завершение упражнения (смотри упражнение 1).

Упражнение 9

«Рисование щеткой»

Опрос самочувствия (смотри упражнение №1).

Материалы и оборудование: релаксационная музыка, рисунок мандалы, зубная щётка, стека, емкость для воды, краски, заготовки разноцветных листочков, дерево.

Наблюдение. Погружение в творческий процесс.

Включается музыка. На столе педагог-психолог раскладывает несколько разукрашенных мандал и использует их в виде наглядного материала. Педагог-психолог разбрызгивает капли краски с помощью зубной щётки. Набирает немного краски зубной щёткой в левой руке, а стекой проводит по поверхности щётки быстрыми движениями по направлению к себе. Брызги летят на бумагу и не только на неё, что создает атмосферу позитива.

Завершение упражнения (смотри упражнение 1).

Упражнение 10

«Рисование штриховка»

Опрос самочувствия (смотри упражнение №1).

Материалы и оборудование: релаксационная музыка, рисунок мандалы, карандаш (шариковая ручка, фломастер, перо и т.д), заготовки разноцветных листочков, дерево.

Наблюдение. Погружение в творческий процесс.

Включается музыка. На столе педагог-психолог раскладывает несколько разукрашенных мандал, и использует их в виде наглядного материала. Педагог-психолог с помощью штриха создает разнообразные образы: проводит штрих - линию, которая может быть короткой и длинной; наклонённой, дугообразной, зигзагообразной и волнообразной. Штрихи могут пересекаться, находить друг на друга.

Завершение упражнения (смотри упражнение 1).

Литература:

1. Диагностика в арттерапии. Метод "Мандала", А.И. Копытин;
2. Теория и практика арттерапии. Копытин А.И. 3. Психология цвета: Теория и практика. Базыма Б.А. Речь., год: 2005 г.;
3. Копытин А.И. Практикум по арт-терапии. - СПб.: Питер, 2000. - С. 444.;
4. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми. Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. - СПб.: Речь, 2006 г.;
5. Копытин А.И. Основы арт-терапии. - СПб.: Лань, 1996. - С.;
6. Выготский Л.С. Психология искусства. - М.: Искусство, 1968.;
7. Базыма Б.А. Психология цвета. Теория и практика.- СПб.: Речь, 2005.;
8. Копытин А.И. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала» -СПб.: Речь, 2002 г.;
9. интернет ресурсы:
<https://pedportal.net>;
<https://kopilkaurokov.ru>