

Арт-терапевтический тренинг для педагогов «Волшебная мандала»

Цель: коррекция эмоциональной сферы, гармонизация душевного равновесия, получение нового опыта.

Задачи:

- снижение уровня эмоционального напряжения и тревожности;
- развитие творческого потенциала;
- активизации внутренних ресурсов;
- гармонизации внутреннего состояния;
- релаксация.

Материалы: релаксационная музыка, видеопрезентация, карандаши, карандаши, белая бумага формата А4 для каждого участника, пластилин, краски, кисти, "непроливайки", ушные палочки, салфетки, ножницы, изображение ладошек из цветной бумаги, материалы для упражнения "Наша мандала", юнгианская песочница с песком, разноцветные камушки, бусы, ракушки.

План:

1. Приветствие. Упражнения "Визитная карточка" (Настрой на совместную работу).
2. Теоретическая часть. Что такое «мандала», кто ее придумал, в чем ее сила, как она работает.
3. Практическая часть. Выбор арт-терапевтической техники для рисования в круге (пальчиковая живопись, пластилиновая живопись и традиционная) по желанию педагогов.
4. Рефлексия. Обсуждение чувств, ощущений.

Ход тренинга

1. Приветствие. Здравствуйте уважаемые коллеги. Я рада приветствовать вас.

Упражнение «Визитная карточка» (аналогия "Снежный ком")

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

Один из участников, например, говорит «Меня зовут Татьяна, я люблю пельмени»; следующий говорит «Меня зовут Светлана, пельмени я тоже люблю, особенно со сметаной, но еще я люблю играть на гитаре»; третий говорит «Меня зовут Валентина, пельмени я не люблю, так как недавно съела их очень много; на гитаре играть не умею, хотя мечтаю научиться, но зато я хорошо плаваю» 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.

2. Теоретическая часть

Сегодня наша встреча посвящена технике медитативного рисунка – мандала.

Мандала – рисунок в круге, по восточным верованиям обладающий целительными свойствами. В психологии мандалу впервые начал использовать Карл Густав Юнг (швейцарский психиатр, основоположник одного из направлений глубинной психологии, аналитической психологии). После смерти он оставил 2 тетради, в которых записывал свои сны, а рядом рисовал мандалу, помогающую глубже понять сновидение.

Итак, мандала в психологии – это форма проекции бессознательного, с помощью которой можно больше узнать о себе самом. **Мандала** в переводе с санскрита означает «*круг*» или «*центр*», «*то что содержит сущность*», рисунок в котором есть важное содержание, послание, идея, душа, суть. Мандала в разных культурах может называться: «Эффект зеркала», «Мировое древо», «Колесо», «Священное место».

Мандалотерапия – одно из направлений арт-терапии (исцеление искусством). На мой взгляд, это естественный и радостный способ улучшения эмоционального состояния, снятия напряжения, выражения чувств.

Мандала – это круг с выраженным центром. Внутри круга обозначены основные направления-ориентиры. В мандале есть геометрические элементы: квадраты овалы, кривые линии, треугольники.

Особенности метода «Мандала»: универсальность, развитие творческих способностей, безоценочность, безопасность, свобода самовыражения, простота в применении, связь с бессознательным.

Коллективное упражнение «Наша мандала»

Педагогам предлагается подойти к центральному столу, на котором стоит песочница и выложить узор - мандалу из подручных материалов (стеклянные камушки, ракушки), символизирующую отношение каждого к своей профессиональной деятельности.

Очень важно помнить, что движение заполнения мандалы всегда начинается от центра круга по направлению к внешним границам.

3. Практическая часть.

А сейчас я предлагаю вам каждому создать свою мандалу.

При использовании данной техники важно соблюдать некоторые рекомендации:

- во время работы не разговаривайте друг с другом;
- дайте возможность руке самой двигаться по кругу, самой брать «понравившиеся» ей цвета;
- не стремитесь искусственно создать шедевр. Важно сделать искренний рисунок.

Педагоги рассаживаются за столы. Педагог-психолог напоминает правила работы с каждой техникой.

- Итак, мы отправляемся в увлекательное путешествие-приключение в глубь себя.

Релаксация «Волшебное место»

Включается релаксационная музыка.

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. 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.

Предлагаю Вам, взять листы бумаги с нарисованным кругом, 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.

Рисунок будет считаться законченным, когда в него нечего будет добавить. Осталось вырезать мандалу по кругу.

4. Рефлексия.

Попробуйте посмотреть на свою мандалу свежим, как бы отстраненным взглядом. Можете попробовать изменить положение мандалы, вращая ее и прислушиваясь к своим ощущениям.

- Какие ассоциации вызывает у Вас рисунок?
- Менялось ли ваше настроение в процессе создания мандалы?

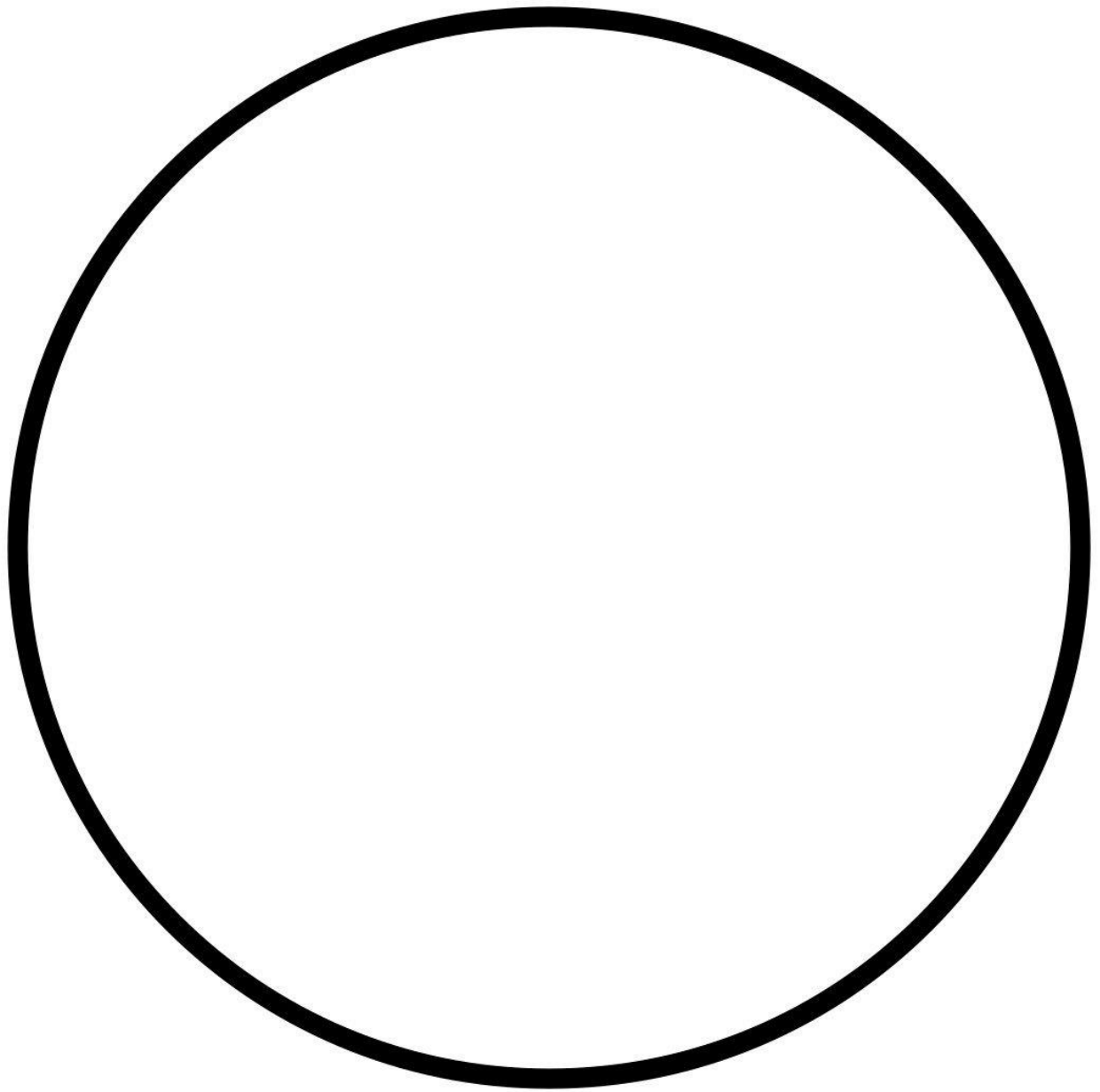
Упражнение «Дарю- беру»

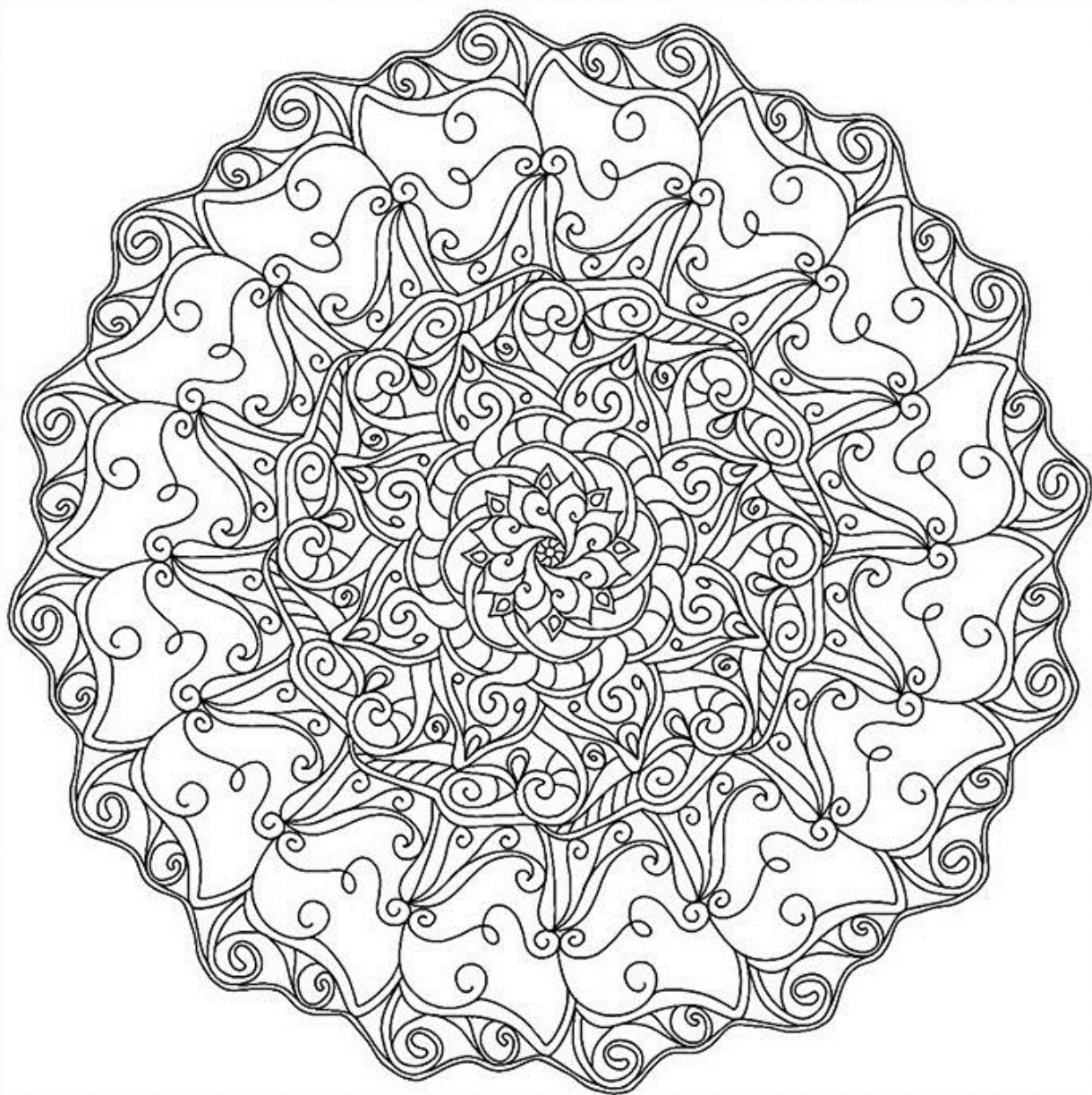
Педагог-психолог: в кругу каждый участник левую руку подает соседу слева и произносит «Дарю...», правой рукой берет за руку соседа справа и произносит «Беру...» (то что сосед справа дарит ему).

Рефлексия

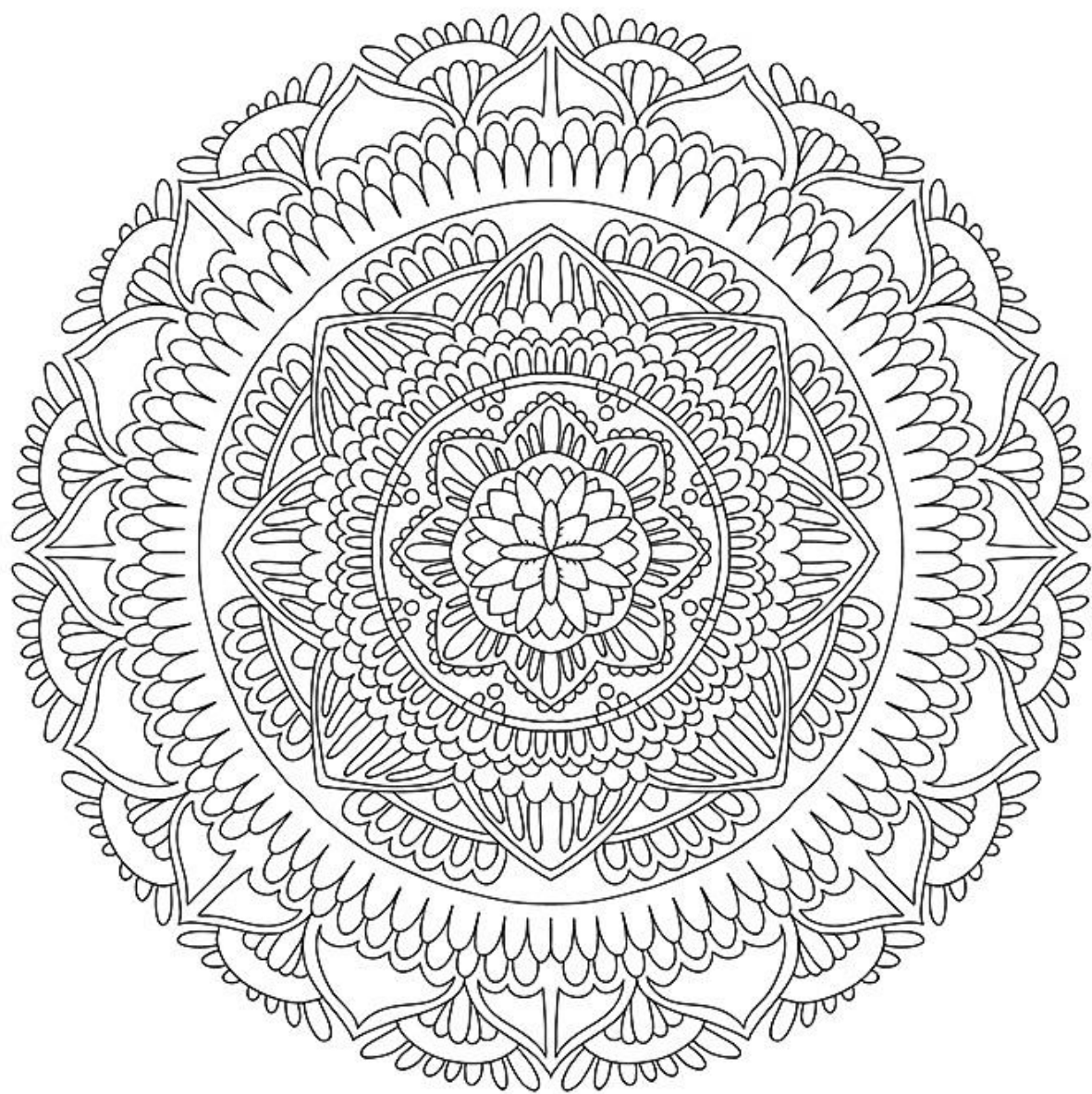
Что ценного, важного берете сегодня для себя?

Помните: забота о себе – это главная защита от негативных эмоций. Живите в гармонии с собой, и ваш организм скажет вам спасибо. Благодарю за встречу!





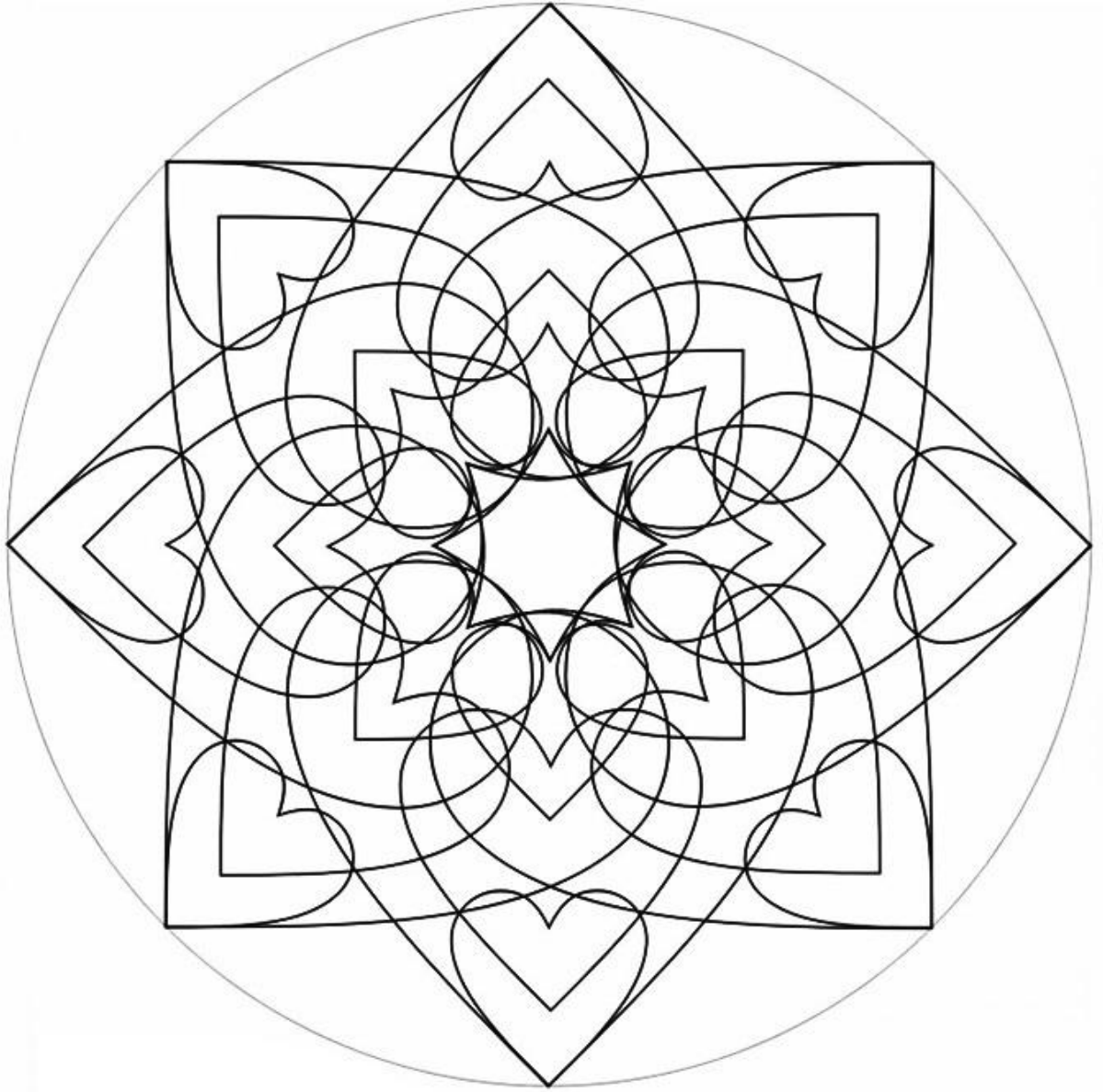
АНТИСТРЕСС



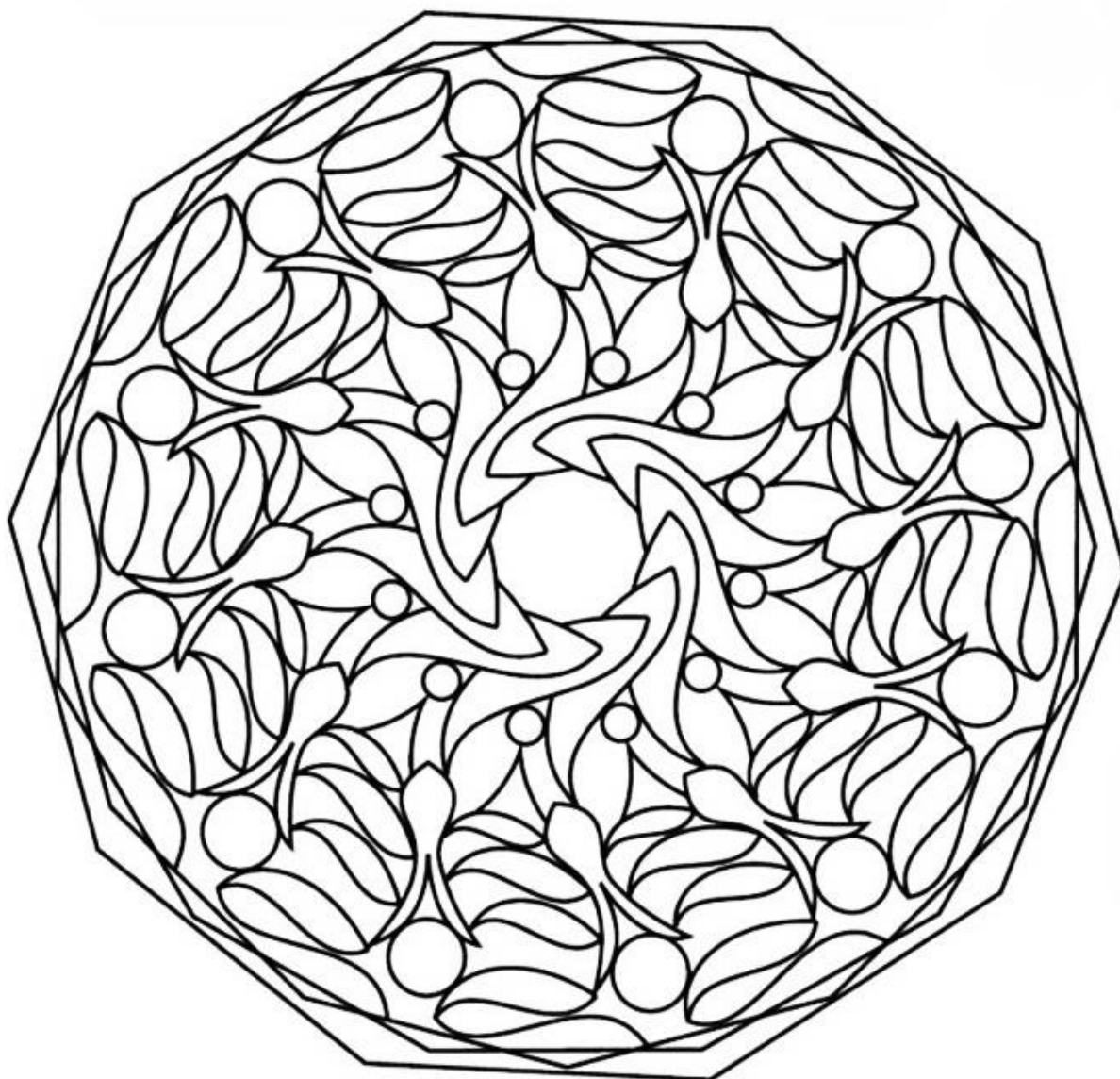
АНТИСТРЕСС



ПРИВЛЕЧЕНИЕ ЛЮБВИ



ЛЮБОВЬ

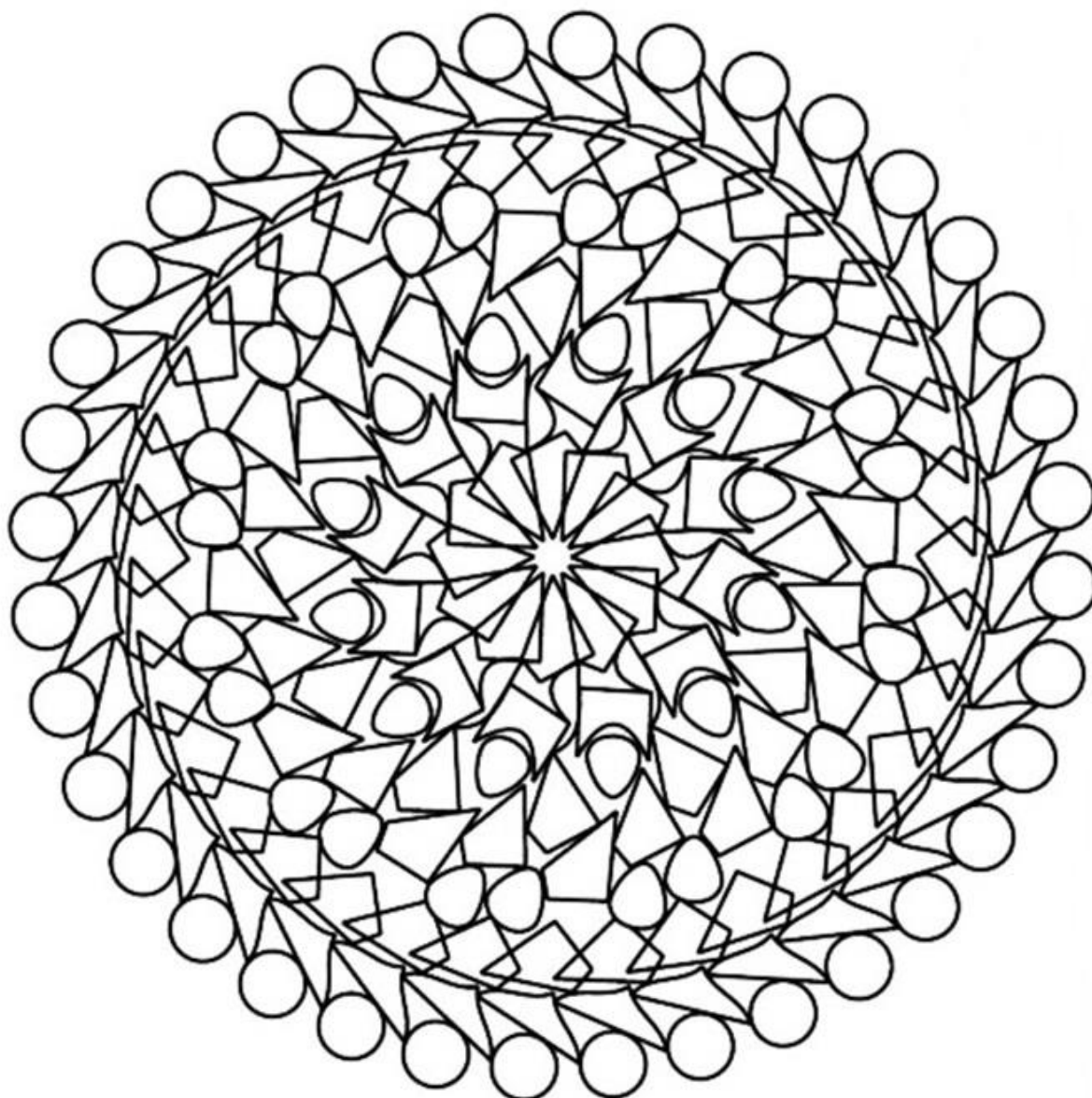


«ДЛЯ МАТКИ, СТенок СОСУДОВ И ГЛАДКИХ МЫШЦ»

Манда́ла имеет несколько совершенно точно проверенных вариантов воздействия на организм. **Для женщин:** запускает механизм чистки полости матки, стенок влагалища и проходов в маточных трубах. Разглядывая рисунок мандалы, женщина как бы видит идеальную модель идеально здоровой матки и маточных труб. Под эту модель организм запускает механизм восстановления и моделирования в одноименных органах самой женщины. Именно поэтому так полезно смотреть на красивые предметы, на яркие цвета и на идеальные формы. Манда́ла также способствует скорейшему процессу зачатия и беременности.

Для всех людей: манда́ла помогает отрегулировать работу кровеносных сосудов. Она запускает энергию прочищения тромбов, удаление бляшек, заживление ран, разрезов, разрывов. Энергия мандалы позитивно влияет на все гладкие мышцы тела и внутренних органов. Рисуйте от центра к краю или от края в центр. Выбирайте яркие цвета с обязательным присутствием красно-розовой гаммы.

(Вознесенская В.Н. «Женские мандалы»)



ЗДОРОВАЯ ПЕЧЕНЬ

Мандала нарисована для чистки и активизации работы печени. Рисуйте из центра. Выбирайте яркие цвета из красно-желтой гаммы. Желтый – цвет желчи, ярко/сочно-зеленый – это цвет билирубина, который в протоках печени может собираться в виде камушков и бляшек. Оранжевый и красный, цвет активности, юмора. Красный, алый – это цвет обновленной крови. Людям с нормальной работой печени мандала прибавит хорошего настроения, веселья и позитива. Может возникнуть ощущение, что печень стала «дышать», словно паровозный котел, покалывать или как-то иначе давать о себе знать. Запустился механизм чистки, поддержите его обращением к врачу. Особенно полезна мандала в осеннее-весеннее время, когда печень работает очень активно и чистится от накопленных шлаков.

(Вознесенская В.Н. «Женские мандалы»)