**Мастер – класс для педагогов**

**Техника медитативного рисунка -**

**«Мандала желаний»**

 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, карандаши, фломастеры, минимум 12 цветов, распечатанные трафареты мандалы.

**Ход мастер-класса**

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.

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».

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 мечтам 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.**

**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.**

**Предлагаю Вам, взять листы бумаги с нарисованным кругом, или готовые мандалы, выбрать самый красивый цвет. 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**

**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, ведущий спрашивает у них: «Как бы Вам хотелось назвать свою мандалу». Ответы педагогов.

**Цветовое обозначение в Мандале.**

Базовая архетипическая ассоциация с **чёрным цветом** - это ассоциация с Тьмой, которая таит в себе угрозу и опасность для жизни человека. Ночь - это время Природы Враждебной, это не время людей. Ночь - время диких зверей, нежити и человеческого отребья - грабителей, убийц, маргиналов, отверженных.

Именно поэтому чёрный цвет толкуется в психологии, которая имеет дело только с древними архетипами, как «отсутствие света», и потому как утрата веры и опоры. Обилие чёрного цвета в рисунке расценивается как главный признак депрессии.

**Красный цвет** необходим для выживания, он символизирует здоровую кровь, струящуюся по здоровым жилам, агрессию, напор и сексуальность. Однако если красный цвет - в избытке, то это свидетельствует об агрессии, готовой вылиться в разрушительные действия. Отсутствие красного цвета в рисунке вообще - упадок жизненных сил, пассивность, неумение настоять на своём.

О болезни свидетельствует **розовый цвет** в мандале. Это - первый признак физического недомогания. Исключение: «критические дни» у женщин, когда ими почти всегда выбирается розовый цвет для заполнения пространства мандалы. Розовый с чёрным - признак явных саморазрушительных тенденций у человека, склонности к суициду, девиантному поведению. Чёрный и розовый - символика движения «эмо», всегда говорят о сильном психологическом неблагополучии, если только это не сиюминутная дань моде.

**Жёлтый цвет** мандалы не имеет вообще никаких негативных аспектов. Его выбор - всегда признак полного благополучия.

**Оранжевый** же цвет всегда означает сверхамбициозность и некритически завышенную самооценку (в избытке), а у женщин - проблемные отношения с мужчинами.

**Светло-голубой цвет** в мандале. Небесный (лазоревый) цвет как и жёлтый не имеет вообще никаких негативных аспектов. Он символизирует Чистые Воды как источник жизни. В христианской символике голубой цвет - символ Девы Марии.

Если этот цвет темнеет, превращаясь в **тёмно-синий** - перед нами не проработанный конфликт с матерью. Однако же, тёмно-синий цвет иногда выдаёт способности к эмпатии и очень хорошо развитую интуицию, вплоть до мистических озарений.

**Зелёный цвет** мандалы очень сложный. Густой **тёмно-зелёный** цвет - говорит о том, что человек ориентирован на оказание поддержки другим людям и всему окружающему миру (мать Тереза). Если такой цвет преобладает - перед нами человек склонный к гиперопеке, не дающий ступить шагу своим близким и отдающий свою жизнь для решения чужих повседневных дел и проблем.

**Светло-зелёный цвет или бледно-зелёный** говорит о прекращении роста и ослабленном энергетическом потенциале.

Вообще же **зелёный цвет** - цвет зрелости. Он показывает то, что человек готов стать или стал родителем и испытывает от этого только положительные эмоции.

**Тёмно-фиолетовый цвет**, когда он расположен в самой сердцевине мандалы, укажет нам на очень сильную связь с матерью, вплоть до неспособности жить своей жизнью, патологическую эмоциональную зависимость.

**Серый цвет** мандалы. Обилие серого цвета в рисунке мандалы - это самый тревожный симптом. Вообще же это признак утраты вкуса к жизни, усталости и прогрессирующей апатии.

**Сиреневый (лавандовый) цвет** часто возникает на рисунках людей, страдающих удушьем, приступами астмы, испытавших асфиксию, удушение - в общем все проблемы с дыханием имеющие психосоматическую природу.

Варианты Мандал.





Педагоги – психологи Абакумова Е.В., Коршикова С.Г.