

«МАНДАЛА» В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ

Научить детей сосредоточиваться, успокаиваться можно с помощью раскраски мандал. Арт-терапевтические возможности применения техники «Мандала» для ребенка – это снятие проявления нестабильности настроения и тревоги.

Мандала имеет прикладное значение, выступая как природный помощник в развитии и воспитании ребенка, помогая ему стать усидчивым, сосредоточенным, – развивает внимание и наблюдательность, в моменты гиперактивности помогает успокоиться, расслабиться, возвращая спокойствие и равновесие. Однообразные действия руки успокаивают и требуют концентрации внимания, тем самым снимают внутреннее напряжение.

Обязательно выполняются в работе с техникой «Мандала» несколько правил:

1. Разрисовывание мандалы должно приносить радость. Ребенок должен работать без принуждения.

2. Раскрашивание мандалы имеет смысл, если ребенок выбрал мандалу сам. Нельзя навязывать ребенку выбор мандалы. Он должен это сделать самостоятельно.

3. Разрисовывание мандалы требует высокой концентрации внимания. Ребенку необходимо позитивное подкрепление со стороны взрослого.

4. При раскрашивании мандалы нельзя давать установку на цвет. Ребенок должен делать выбор самостоятельно. Ведь только он решает, какой цвет нужен в данный момент.

5. Во время работы нельзя давать советы, как правильно работать с мандалой. Ребенок должен действовать по интуиции.

6. Надо избегать комментариев по поводу работы и результата в присутствии ребенка, это негативно влияет на творчество, теряется чувство расслабления.

В конце работы по желанию ребенка можно:

- придумать ей название,
- подобрать для нее фон.

Рассматривая и раскрашивая мандалу, дети внутренне успокаиваются, сосредотачиваются и “заряжаются” положительной энергией.

Применение техники «Мандала» – терапии дает хороший результат. У большинства детей происходит быстрое снятие эмоциональной напряженности, складываются более открытые, доверительные,

доброжелательные отношения с другими детьми. Дети становятся более усидчивыми, сосредоточенными, наблюдательными.

Выбирайте мандалы для раскрашивания с детьми.













