

МБОУ «Начальная школа №15»

Мастер – класс для педагогов:

техника медитативного рисунка - мандала

«Мандала желаний».

Выполнила: Мартынова Т.В.

Цель: Коррекция эмоциональной сферы, нормализация поведения.

Задачи:

- создание положительного эмоционального настроения на собеседника, овладение техникой комплимента.
- снижение уровня эмоционального напряжения и тревожности, страхов;
- концентрация внимания;
- развитие творческого потенциала;
- развитие мелкой моторики рук;
- активизация внутренних ресурсов;
- гармонизация 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

Здравствуйте уважаемые коллеги. Я рада приветствовать вас. Я педагог-психолог и поэтому одним из приоритетных направлений в моей работе является работа с тревожностью. Мы с вами, как педагоги знаем, как часто дети испытывают страх и волнение перед выступлением на публике, в кабинете у мед. сестры, при ответе у доски.

Вот сейчас стоя перед вами я тоже немного волнуюсь. По каким признакам мы можем узнать, что человек волнуется?

*Ответы аудитории: - Задержка дыхания, хождение по комнате, дрожание голоса, и т. д.*

Все правильно. Я хочу сказать, Вы очень много перечислили признаков тревожности. Зачастую дети тоже испытывают тревожность, но только моторную.

Они начинают активно двигаться, кричать, либо у них громкий голос, а других бывает и вовсе не слышно, кто-то прячется под столом или прячется и замирает за взрослым, у кого-то потеют руки и т. д. Скажите, может ли ребенок в таком состоянии выполнять какую-то работу?

*Ответы аудитории.*

А если и выполняет, то какой может быть результат этой работы?

*Ответы аудитории.*

Существует много разных методик по снижению тревожности. Но сегодня я вас познакомлю с интереснейшей техникой и на мой взгляд естественным и радостным способом снижения тревожности у детей. Это мандала, техника медитативного рисунка.

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).

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 меня, как психолога мандала имеет ценность как арт-терапевтический метод в коррекционной, диагностической и развивающей работе. Хочу познакомить вас с техникой «мандала».

Упражнение 1. «Улыбка»

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

Упражнение «Комплимент»

Цель упражнения: создание положительного эмоционального настроения на собеседника, овладение техникой комплимента.

Задание: придумать комплимент, соответствующий личностным качествам собеседника.

Инструкция: вспомним слова Б. Окуджавы

«Давайте восклицать, друг другом восхищаться,

Высокопарных слов не стоит опасаться.

Давайте говорить друг другу комплименты,

Ведь это все любви счастливые моменты...!

Сегодня будем говорить друг другу комплименты. Выберите себе партнера для выполнения задания. Обмен комплиментами будет происходить в форме диалога.

Нужно не только получить комплимент, но и обязательно его вернуть.

Например:

- Наташа, ты такой отзывчивый человек!

- Да, это так! А еще, я добрая!

-А у тебя Оля, такие красивые глаза!

Комплимент принимается в определенной форме: Да, это так! А еще я...(добавляется положительное качество) и комплимент возвращается к говорящему.

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.

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 чувствуют, 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) психолог 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.