

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
комбинированного вида № 2

**Консультация для родителей**  
**Мандалотерапия в работе с детьми.**

Составила: воспитатель  
Марченко Ольга Чеславовна

П.Сосново 2019 г

Мандалотерапия – это одно из направлений арт – терапии (арт – терапия – это воздействие на ребенка средствами искусства). Что же такое мандалотерапия и чем она полезна для детей? Какие упражнения можно делать в домашних условиях? Какие существуют особенности работы с детьми? Об этом, уважаемые родители, в этой статье.

В переводе с санскрита слово «мандала» переводится как «диск, круг». Круг замкнут, у него нет ни начала, ни конца. И этот круг символизирует собой образ единой Вселенной. По сведениям историков, появились мандалы в Индии, и произошло это очень давно – несколько тысяч лет назад. Они активно применялись как сакральный инструмент для медитаций в индуистской и буддистской традициях. В психотерапии мандалы начали использоваться Карлом Густавом Юнгом как метод изучения бессознательного.

В наше время мандалы тоже не теряют своей актуальности и часто применяются в коррекционной работе с взрослыми и малышами. В чем же секрет мандалы?

В мире существует огромное множество видов мандал. Их можно создавать различными способами, например, раскрашивать готовые картинки, рисовать красками или карандашами на бумаге, лепить из пластилина, создавать насыпные мандалы из цветов, природных материалов, цветного песка, плести мандалы из ниток и т.д.

Чем же мандалотерапия может быть полезна детям? Ответ прост. Часто дети не могут адекватно выразить свои эмоции, а также верно оценить эмоции окружающих, в том числе других детей. Все это мешает построить теплые, доброжелательные взаимоотношения. Использование мандалы может помочь импульсивным, тревожным детям стабилизировать эмоциональный фон, развить навыки саморегуляции, снять напряжение, выразить эмоции и чувства. Кроме того, «побочным эффектом» использования мандал в работе с детьми является развитие творчества, художественное и духовное самовыражение детей.

Мандалотерапию часто используют в детских садах в работе с детьми дошкольного возраста, начиная с младших групп. Детям предлагают

раскрашивать готовые мандалы-раскраски, а также создавать свои мандалы из камушков, каштанов, желудей, цветного песка, других природных материалов.

Процесс создания мандал помогает развивать воображение, творческие способности, мелкую моторику рук. Создание песочных мандал хорошо влияет на гиперактивных детей, улучшает концентрацию внимания, понижает общий уровень тревожности.

### **Главные условия применения мандал в работе с детьми:**

- Расскажите ребенку, что мандала — это картинка, имеющая центр, от которого нужно раскрашивать изображение, постепенно продвигаясь к его внешней границе.
- Покажите ребенку в самом начале весь набор мандал – раскрасок, чтобы он сам мог выбрать ту, что понравится ему;
- Можно включить фоновую музыку во время работы ребенка;
- Не перегружайте психику ребенка – на одном занятии предлагайте ребенку работу лишь с одной мандалой;
- Инструменты для работы, чем рисовать или выкладывать мандалу, ребенок должен выбрать сам;
- Если ребенок не знает с чего начать, то распечатайте две одинаковые мандалы, одну раскрасьте сами и, как образец для подражания, положите перед ребенком.
- После создания мандалы нужно обязательно бережно расспросить ребенка о его переживаниях и чувствах.

### **Важно!**

**Раскрашивание мандалы должно приносить только радость!**

**Ребенок работает над созданием мандалы только по желанию!**