

# **Мандалотерапия как средство снижения эмоционального напряжения**

*Фомин Сергей Александрович,  
педагог-психолог МАОУ Центр образования «Верх-Тулинский»*



# Что такое мандала?

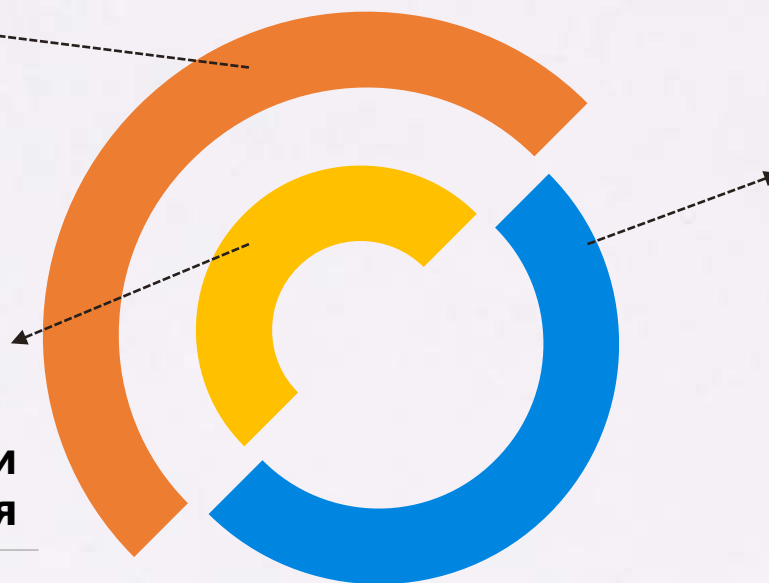
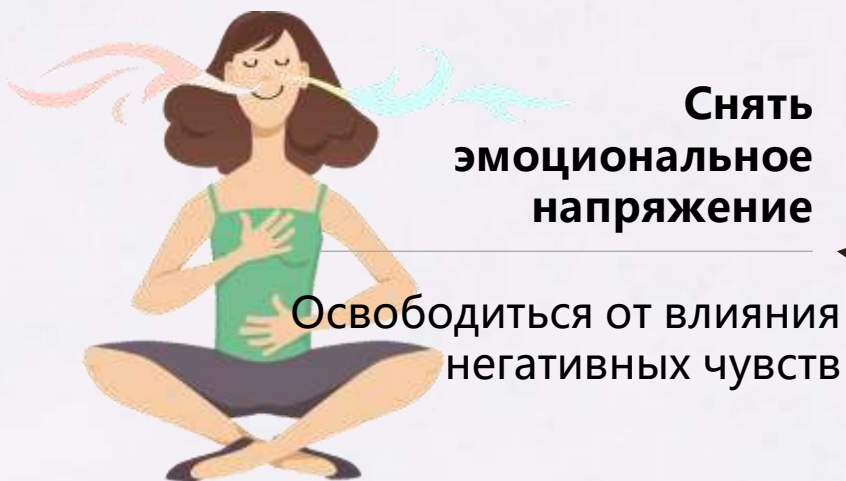
- **Мандала** (санскр. mandala – «круг») – это рисунок в форме круга, в котором можно выделить **симметричные сегменты** во всех направлениях. Этот символ пришёл к нам из тантрической йоги буддизма и индуизма, а потому он овеян ореолом **восточного происхождения**.



# Разнообразие мандал:



# Реально достижимые результаты:



**Рефлексия переживаний**

Опосредованная через рисунок, а не слова



# Кому будет полезна мандалотерапия?



- Метод будет полезен для детей, испытывающих трудности **эмоциональной регуляции**, детей с выраженным агрессивным или иным девиантным поведением, имеющих ограниченные возможности здоровья, либо желающих просто получше разобраться в себе и **отрефлексировать** свои переживания. Раскрашивание мандал может стать хорошим способом переключения внимания, когда нужно сделать **перерыв** во избежание психофизического переутомления.



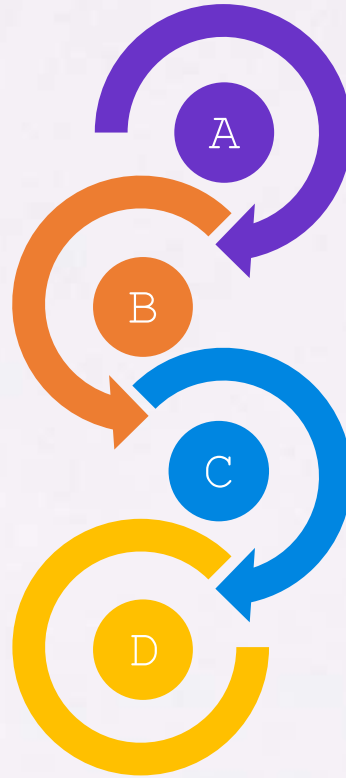
# Процесс анализа переживаний:

## Погружаемся в неосознаваемое

«Погружаемся» по спирали вниз в область неосознаваемых процессов

## Формулируем выводы

Анализируем результат, обсуждаем полученный опыт



## Освобождаемся от критики

Реализуя это условие мы переходим к свободному ассоциативному мышлению

## Возвращаемся к реальности

«Поднимаемся» на привычный уровень осознанных переживаний



# Ограничения и важные моменты:



## Индивидуальные особенности

- Не всем интересно
- Не все имеют способности рисовать



## Эмоциональные реакции

- Неожиданные эмоциональные воспоминания



## Возрастные ограничения

- Младшим детям лучше дать готовую раскраску



## Культурные особенности

- Подходим к использованию с пониманием



# Основное условие проведения:

Мандалотерапия должна проводиться в безопасной и поддерживающей среде, чтобы процесс был направлен на **ПОЗИТИВНЫЙ ОПЫТ** и **ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ** ребёнка, а не вызывал дискомфорт или стресс!

