


Мандалотерапія

у закладі дошкільної освіти



*Практичний психолог
Рибас Марина Андріївна*

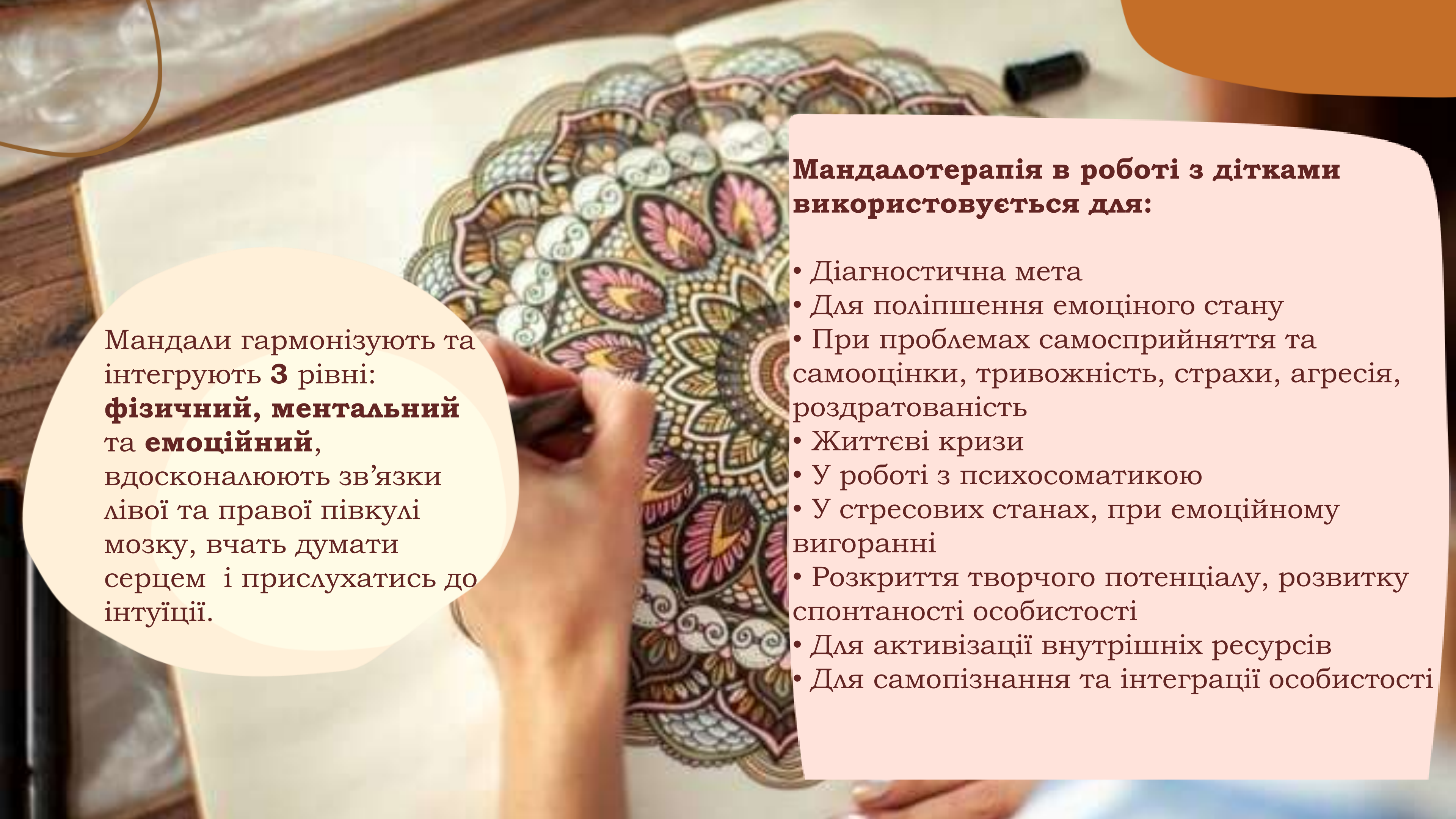


A close-up photograph of a person's hands painting a mandala on a canvas. The person is wearing a green long-sleeved shirt. They are holding a black brush with a gold ferrule and are in the process of painting a dark brown, circular shape. The background is blurred, showing other people and art supplies. The text is overlaid on the right side of the image.

Походячи з санскритського слова “mandala”, що означає “коло” або “центр”, **мандала** є геометричною композицією, яка зазвичай має симетричну структуру з точкою в центрі, оточеної складними візерунками і фігурами.

Мандалотерапія – це **напрямок арт терапії** або «лікування мистецтвом» **передбачає створення спонтанного малюнку в колі, що виражає внутрішні стани, емоції, потреби, приховані страхи, а також можливі ресурси.** Містить як діагностичний, так і терапевтичний потенціал в роботі з дітками.

У древніх віруваннях було переконання, що зла сила не може проникнути всередину кола. На психологічному рівні означає, що людина центрується: знаходить центр своєї особистості і знаходить там сили, одночасно окреслюючи межі між собою і світом.

A close-up photograph of a person's hand using a black marker to color a complex, multi-layered mandala in a notebook. The mandala features intricate floral and geometric patterns in shades of pink, purple, yellow, and green. The background is a wooden desk with a glass of water and a pen cap visible.

Мандали гармонізують та інтегрують **3** рівні: **фізичний, ментальний** та **емоційний**, вдосконалюють зв'язки лівої та правої півкулі мозку, вчать думати серцем і прислухатись до інтуїції.

Мандалотерапія в роботі з дітками використовується для:

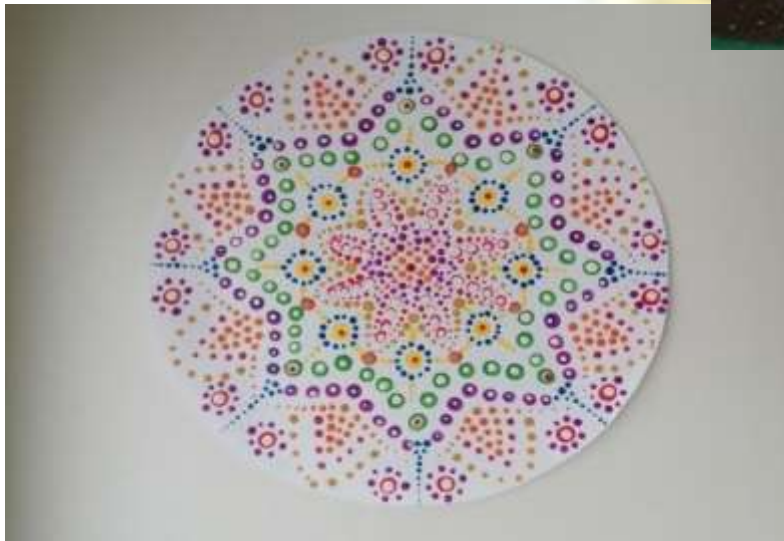
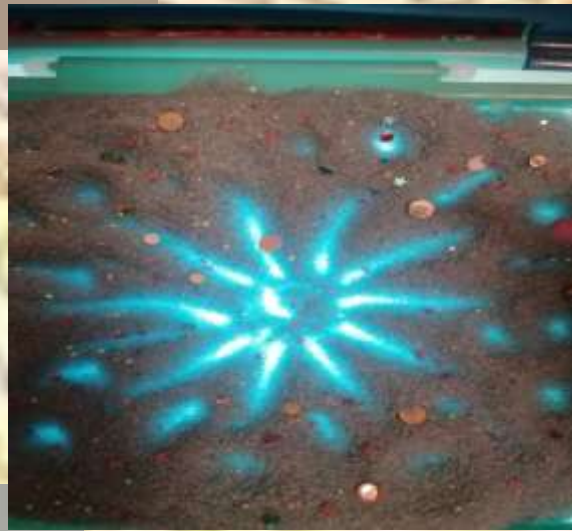
- Діагностична мета
- Для поліпшення емоційного стану
- При проблемах самосприйняття та самооцінки, тривожність, страхи, агресія, роздратованість
- Життєві кризи
- У роботі з психосоматикою
- У стресових станах, при емоційному вигоранні
- Розкриття творчого потенціалу, розвитку спонтаності особистості
- Для активізації внутрішніх ресурсів
- Для самопізнання та інтеграції особистості

ЗАСТОСУВАННЯ

- **Індивідуально**
- **Сімейна терапія**
- **Дитячо-батьківські відносини**
- **Групова форма роботи**



Даний вид діяльності позитивно впливає на зниження рівня тривоги, підвищує концентрація уваги. Під час малювання страхи, які приховані глибоко в підсвідомості, зникають оскільки з'являється стан повного розслаблення.





**Дякую за
увагу**