**ЧЕРВОНОГРАДСЬКА МІСЬКА РАДА**

**Львівської області**

**Заклад дошкільної освіти ясла-садок №1 комбінованого типу**

Консультація «Як користуватися мандалами»

Укладач

Романик Н.В.,

вихователь-мтеодист

2020

Мандала - у перекладі з санскриту "коло" або "центр". Малюнок її симетричний: зазвичай, цє коло з виокремленим центром. Всередині кола є більш-менш помічені основні направлення-орієнтири. Однак, в складній геометричній композиції Мандали, можна знайти дуже різні елементи: квадрат, овали, прямі, криві лінії, трикутники. Мандали можуть бути як творами мистецтва , так і формами, створеними самою природою. Малюнки в колах були виявлені ще у стародавніх цивілізаціях і присутні в сучасному світі. Кругла форма Мандал завжди супроводжувала людину, наприклад, форма кола – головна риса багатьох священних і доісторичних місць прославлення та поклоніння богам. Мандали знаходили в будинках або хижах, в печерах і мегалітичних спорудах, найбільш відомий приклад – Стоунхендж. Зображення мандал можна зустріти у різних народів, в різних культурах: китайські бронзові дзеркала, бубни сибірських шаманів, в схемах лабиринтів, в архітектурних композиціях. Наприклад, клумба у парку,яка дає насолоду очам - мандала, Планета Земля, якою її бачать з космосу – Мандала, компас - Мандала, сніжинка під мікроскопом та радужка людського ока є також Maндали. Мандала здавна має духовне, тобто символічне відображення світу і психічної гармонії. Люди інтуїтивно вчаться заспокоїти свій розум і душу,з допомогою зображення у колі, використовуючи їх як шлях до зближення з природою.

В наш час багато експертів в галузі мистецтва, археології, антропології, психотерапії та психології продовжують традицію вивчення Мандал. Мандали можуть бути у вигляді величезних стін або як маленькі зображення, вони можуть бути намальовані на тканини або папірі, вишиті з допомогою кольорових ниток на тканині, створених з піску і кольорових зерен рису. У деяких випадках їх роблять громіздкими з бронзи або глини , а в наш час – також з допомогою комп'ютерних програм. Залежно від сюжету, Mандали можуть мати зовсім різні форми. Хоча в основному, вони вважаються необхідними об'єктами для медитації, для деяких людей, вони є вищою формою мистецтва, формою самовираження і відкриття власної особи. Є нескінченна кількість Mандал, як форм розуміння самого себе.

Ще Карл Густав Юнг був одним з перших європейських вчених, які дуже ретельно вивчали мандали та ознайомив з ідеєю Мандали західних дослідників -психоаналітиків. У своїй автобіографії, «Спогади, сни, роздуми», Юнг розповідає про те, як у 1916 році він намалював свою першу Мандалу, а вже через два роки щоденно замальовував у своєму блокноті нові Мандали. Він виявив, що кожен малюнок відображає його внутрішнє життя на даний момент , і став використовувати ці малюнки, щоб фіксувати свою "психічну трансформацію". Юнг прийшов до висновку, що метод мандали – це шлях до нашого центру, до відкриття нашої унікальної індивідуальністі і вважав Мандалу надзвичайним потужним символом, який є видимою проекциею психічного світу людини.

Творча робота з Mандалами може допомогти людині зміцнити зв`язок між свідомим і несвідомим "я". Необхіднысть малювати Мандали, особливо під час важких періодів, ймовірно, означає, що несвідоме "я" хоче бути захисником свідомого "я". Доказом цього можуть бути каракулі, які часто малюють діти і дорослі в моменти кризи, коли "Я" сповнена несвідомого тривожного змісту. Наприклад, Mандала є, наприклад, ті абстрактні малюнки або каракулі, які ми підсвідомо малюємо на аркуші паперу, поки ми наодинці з самим собою, наприклад за чашкою кави, на зборах або конференціях, які нам нецікаві, або під час розмови по телефону. Ці малюнки в тій чи іншій формі, є спробою компенсувати нашу розумову неуважність та впорядкувати наше існування на даний момент. Якщо ми проаналізуємо наведені вище малюнки, то впевнимося, що основою більшості з них є прості геометричні фігури (зазвичай квадрат коло або спіраль).

Завдяки своїй унікальній концентричній формі Мандала є ідеальною моделю для медитації, яка допомагає розслабитися і підходить для тих, хто ніколи раніше не медитували , так і для тих, хто страждає від стресу, напруги і нездатність зосередитися. Хто малює час від часу олівцем або фарбами, або хто пам'ятає, як робив це в дитинстві, знає, яке задоволення приносить творчость. Це відбувається тому, що під час малювання ми встановлюємо контакт з нашим внутрішнім "я", з нашою інтуїцією і почуттями — чи позитивні чи негативні почуття — котрі можуть наплинути на нас під час творчого процесу. Таким чином зникає напруга, ми заспокоємося, поліпшується стан нашого внутрішнього світу. Навіть люди, які не малювали з дитинства, або хто вважає, що вони не креативні, також можу зрозуміти, що вони мають творчі навички.

Одним з основних переваг роботи з Maндалами – це те, що кожен відкриває сам себе з допомогою своєї « внутрішньої дитини», через споглядання, олівці, фарби та певної кількості вільного часу.

Maндали є хороші як для дітей так і для дорослих. Таким чином, у психокорекційній та розвиваючої роботи з дітьми психологічні можливості Мандал можна застосовувати як:

- з метою корекції емоційний стану, нормалізації поведінки (розфарбування готових Мандал - розмальовок)

- з метою діагностування фактичного настрою дитини (розмальовування білого кола)

- з метою вивчення групових взаємовідносин (створення індивідуальних Мандал у групі, для того щоб створити колективну композицію)

- з метою діагностики та корекції конкретної проблеми (розмалювання кола, що символізує школу, сім'ю, образ "Я", дружбу, кохання, гнів, тощо.)

Мандала – це більше, ніж просто малюнок, виконаний на папері, тканини або піску, це спосіб об'єднання того, що була розділене в єдине ціле. Для дитини мандала – це не стільки закінчений художній об'єкт, а скільки спосіб узагальнення і упорядкування себе, свого внутрішнього світу. Творча робота з Мандалою завдяки її концентричній структурі привносить необхідну енергію у внутрішній світ людини, щоб відновити рівновагу і спокій, щоб людина відчуває себе саме такою ж "круглою " та цільною , як є Мандала. Це показує нам велике значення Мандал, як на активний арт- терапевтичний метод у психокорекційній роботі педагога.