

Использование мандалы как средства для релаксации, расслабления и развития ребенка



1. Разрисовывание мандалы требует высокой концентрации внимания. Ребенку необходимо позитивное подкрепление со стороны взрослого.

2. При разукрашивании мандалы нельзя давать установку на цвет. Ребенок должен делать выбор самостоятельно. Ведь только он решает, какой цвет нужен в данный момент.

3. Разрисовывание мандалы должно приносить радость. Главное правило: ребенок должен работать без принуждения.

4. В идеале, мандала должна разукрашиваться от СЕРЕДИНЫ К КРАЮ.

Это и есть способ релаксации и расслабления. И все же в данной методике нет четких правил.

Поэтому во время работы нельзя давать советы, как правильно работать с мандалой. Ребенок должен действовать по интуиции.

Самое важное — соблюдение направления и порядок разукрашивания. Однообразные действия руки успокаивают и требуют концентрации внимания, тем самым снимают внутреннее напряжение.

5. Чтобы ребенок расслабился, необходимо:

- создание соответствующей расслабляющей обстановки (отсутствие ярких, агрессивных цветовых и звуковых раздражителей);
- достаточное время для работы;
- соблюдение принципа невмешательства взрослых в работу ребенка без его согласия;
- разнообразие изобразительных материалов;
- использование релаксационной и медитативной музыки;
- хорошее освещение.

6. Избегайте комментариев по поводу работы и результата в присутствии ребенка, это негативно влияет на творчество, теряется чувство расслабления.

Анализировать данный вид работы могут только специалисты.

7. В конце работы по желанию ребенка можно:

- придумать ей название,
- подобрать для нее фон,
- вырезать мандалу и повесить ее на стену.

8. Чем чаще ребенок работает с мандалой, тем меньше будет трудностей с целенаправленностью поведения, тем больше он будет развивать свое творчество.

Также построение и раскрашивание мандал:

- Развивает творческое начало у ребенка;
- При закрашивании мандал или при их строительстве развивается мелкая моторика;
- Тренируется усидчивость и аккуратность;
- Тренируется чувство ритма, гармонии и чувство порядка, математического мышления;

Дети знакомятся с разными видами симметрии (осевой, центральной и поворотной) – не в теории, а на практике, познают искусство орнамента.

(в рамках проекта "Счастье семьи - здоровые дети")

12.09.2016

Педагог-психолог Белозерцева Т.И.