

**Мандалотерапия** - это безопасный и естественный способ изменения эмоционального состояния, снятия напряжения, выражения чувств и позволяет развивать саморегуляцию.

**Мандала** – это символическое круглое изображение, которое представляет собой как мир вне нас, который мы можем **видеть** (круг, так и невидимый мир (центр, который скрыт внутри нас). Само слово в переводе ссанскрита обозначает «круг», «диск», «центр».



# Мандалатерапия для родителей

Что же дает работа с мандалой?

Умственное и телесное расслабление.

С помощью

рассматривания или создания

мандалы вы можете

познать самого себя и мир вокруг вас.

- развитие творческих способностей;
- развитие произвольности поведения;
- развитие воображения;
- снятие внутреннего напряжения, релаксация;
- развитие мелкой моторики рук;
- графомоторных навыков;
- воспитание аккуратности;
- активизация бессознательного.



# Мандалатерапия для педагогов

Существуют правила работы педагога с ребенком при использовании мандалы.

1. Если это **мандалы - раскраски**, то предлагается несколько – пусть ребенок сам выберет по форме, по орнаменту, то что ближе ему по настроению.
2. Выбор **мандалы и сюжет работы** ребенок осуществляет самостоятельно.
3. Материалы для **работы и цветовую гамму** (*карандаши, фломастеры, краски, пастель*) ребенок выбирает самостоятельно.
4. Процесс **работы** ограничен только степенью насыщения и удовлетворения **работой**. Осуществляется принцип невмешательства взрослых в **работу** ребенка без его согласия.
5. Принцип избегания комментариев по поводу **работы**.
6. Ребенок даёт название своей **мандале как раскрашенной**, так и созданной.
7. После **работы** ребенок рассказывает о своих чувствах, переживаниях по поводу **работы над мандалой** и его отношения к результату

В работе с дошкольниками работать с мандалой можно как на индивидуальном, так и на групповом занятии. Ввести ребенка в индивидуальную или групповую работу, погрузить в творческий процесс помогает раскрашивание мандал

# Работы детей

