**"Что же такое арт-терапия?"**

Термином арт-терапия ( изотерапия) обозначают как совокупность видов искусства, используемых при психокоррекции, так и собственно как метод .

***"Что же такое мандала-терапия?"***

И стоит начать с того, что Мандалу мы рассмотрим как метод арт-терапии. Слово "мандала" имеет древнее происхождение, еще с санскрита оно переводится как "священный круг". Где сам круг - это символ, олицетворяющий модель вселенной, от малого до великого, от схематичного изображения клетки человека до "карта космоса".

Это направление арт-терапии пришло из народных традиций и верований и связано с использованием для рисования целительной формы круга. Рисование мандал даёт человеку возможность познакомиться со своими сложными сторонами, понять причины возникших состояний, обозначить возможные варианты решения проблемы и выстроить ресурсное состояние.

Во многих древних культурах особенно на Востоке, в культуре индусов, буддистов, мандала считается священной, а ее рисование используют для духовного развития и исцеления тела.

Изначально мандалы рисовали цветным песком, что до сих пор практикуют Тибетские Монахи, сегодня же мандалу рисуют, вышивают, плетут, выбивают на ткани и коже, изображают на песке, делают из витражей и вообще применяют почти все виды творчества!

В психологии мандала - это символическое изображение внутреннего мира, наиболее безопасное для нашего восприятия. Круг создает ощущение защищенного пространства, и это ощущение способствует большему раскрытию в момент творчества, позволяя проявиться самому важному и глубинному.

**Техника «Мандала»**

**Цель:** активизировать творческую активность методами изотерапии; позволить проявиться разным чувствам, которые наполняют внутреннее пространство человека.

**Задачи:**

**-** поиск ресурсов самосовершенствования;

- развитие эмоционального интеллекта, чувственности;

- формирование навыка рефлексии собственных состояний и потребностей.

**Для чего рисуют Мандалы в психологии?**

Мандала , созданная руками человека ,уникальна и неповторима. Она является продуктом творчества, не только наших рук и сознания, а в первую очередь бессознательного, и создается в определенное время и в определенном месте. Именно по этому, мандала словно зеркало нашей души! Проблемы, радости, тревоги, физическое состояние организма, ресурсы и многое другое — все это находит свое отражение в мандале. В процессе рисования мандалы мы можем ее гармонизировать! Ведь то, что окружает нас – всего лишь отражение того, что внутри, а значит, изменив внутреннее состояние, мы автоматически изменяем то, что нас окружает снаружи. А само рисование в круге красиво и настраивает человека на положительные мысли!

Существуют ли противопоказания для мандала-терапии?

НЕТ! Это в первую очередь ресурсная техника, помогающая найти скрытые в человеке возможности изменить то, что не нравиться в жизни или в себе. Она достаточно мягко и аккуратно погружает человека в мир бессознательного, пробуждая в нем ребенка, умение радоваться всему и играть, открывая новые грани творческой стороны человека. Создание персональной мандалы удивительный и захватывающий творческий процесс, этап воспоминания и узнавания себя заново.

Приглашаю окунуться в мир самопознания!

Одно из главных преимуществ работы с мандалами – это то, что каждый человек раскрывает себя сам с помощью своего Внутреннего Ребёнка, с помощью созерцания, карандашей, красок и определенного количества свободного времени.

Мандалы хороши, как для детей, так и для взрослых. Так, в психокоррекционной и развивающей работе с детьми и подростками психологические возможности мандал возможно применять:

в *целях коррекции эмоционального состояния*, *нормализации поведения* (раскрашивание готовых мандал-раскрасок)

в *целях диагностики актуального настроения* (раскрашивание белого круга)

в *целях изучения групповых взаимоотношений* (создание индивидуальных мандал в группе с последующим созданием коллективной композиции)

с *целью диагностики и коррекции конкретной проблемы* (раскрасить круг символизирующий школу, семью, образ «Я», дружбу, любовь, гнев и пр.)

Также есть и другие возможности применения мандал в актуальных направлениях психокоррекционной работы психолога с детьми, подростками и взрослыми, это:

* при проблемах самооценки
* при ощущении внутреннего дисбаланса
* активизация ресурсных состояний личности
* при страхе потерять контроль над собой
* при пессимизме и депрессии
* при психокоррекции накопившегося раздражения и агрессии
* психокоррекция эмоциональной гиперчувствительности или напротив, алекситимии (сложность в отреагировании чувств, эмоций).
* при ощущение жизненного тупика
* психокоррекция страхов и тревог
* преодоление кризиса в развитии (возрастные, личностные)
* сопровождение адаптации
* семейные ситуации
* психосоматические проблемы
* сплочение группы на основе духовного сближения, коллективного творчества
* повышение концентрации и внутреннего равновесия (например, у гиперактивных детей)
* коррекция расстройств мелкой моторики и нервного напряжения
* воспитание терпеливости и аккуратности
* формирование самоуверенности на основе спокойствия и стимуляции творческого потенциала

**Цвета**, которые выбираются для рисования мандалы, раскрывают много информации о личности обратившегося клиента, который интуитивно склоняется к выбору любимого или актуального для настроения цвета. Этот выбор варьируется в зависимости от душевного состояния человека, а также от этапов жизни

При выборе цвета дети обычно более спонтанны, чем взрослые. Мы не должны забывать, что в младенчестве чувства выражать легче. Это происходит из-за того, что взрослыми движет разум и они большое значение придают эстетическим критериям. Многие подростки, взрослые, которые впервые рисуют мандалу, подавляют как раз это открытое выражение чувств, раздумывают, как можно лучше расположить и выделить цвета, чтобы законченная работа получилась гармоничной и красивой. Но, когда творчество пробуждает Внутреннего Ребёнка, начинается сам процесс «исцеления».

При интерпретации мандалы нужно помнить что, прежде всего первый шаг, это нарисовать мандалу, не думая о значении цветов, которые мы выбираем, или об эстетике окончательной работы. Мы должны отталкиваться от структуры мандалы, от формы, которую заполняем нашими чувствами, нашим состоянием в данный момент. После завершения рисования можно воспользоваться интерпретацией цвета Люшера, прочитать о значении символов и знаков, но очень важно спросить у автора, как называется его мандала, что он чувствует, когда смотрит на неё, нравится она ему или не нравится, есть ли желание что-либо изменить. Работая с ассоциациями, психолог будет иметь возможность сформировать картину состояния личности, определить конкретную проблему клиента в данный момент. Появляется возможность спланировать дальнейшую психокоррекционную работу. В случае необходимости предлагается повторная встреча.

Когда у клиента, и у самого психолога уже есть опыт рисования мандал и известны душевные процессы, с которыми связаны цвета, можно сделать иначе: зная эмоциональное состояние личности, можно выбрать определенные цвета для стимуляции или нейтрализации этого чувства, тем самым направленно организовать психокоррекцию цветом.

При организации работы с мандалами есть определённые подготовительные шаги. Прежде всего, необходимо спокойное и уединенное место, где присутствие других людей не сможет прервать работу. Это поможет лучше установить связь со своими чувствами, что очень важно. Также оказывается очень эффективным и расслабляющим прослушивание музыки во время рисования, так как это делает нас более восприимчивыми к нашему внутреннему ритму, таким образом, мы вливаемся в процесс заполнения нарисованных форм своим состоянием души, своими желаниями и стремлениями. Но, если мандалы рисуются в группе, это необходимо делать в тишине. Работа в группе создает крепкие связи между всеми ее членами, хотя мы не всегда это осознаем.

Мандала всегда должна быть написана, нарисована для самого себя, так как с ее помощью нам хочется наладить что-то в своем внутреннем мире. Однако, если несколько членов семьи или друзей нарисовали свои мандалы, можно объединить их все в один общий рисунок. Однако если мы не заканчиваем работу над мандалой за один день, лучше ее оставить и на следующий день начать заново. Наше настроение и благосостояние ежедневно меняются и то, что раскрывает мандала в понедельник, не обязательно будет верно для вторника.

Простой способ начать работу — это нарисовать круг. Он может быть на листе, и может быть вырезанным. Рекомендуется всегда начинать с круга, чтобы потом сконцентрироваться на этой форме или дополнить его, создав сложную игру линий и форм, геометрических фигур. Цвет, который мы наносим на одном участке, должен оставаться таким или измениться, создавая рисунок на всей мандале. Помните, не существует «хороших» или «плохих» мандал! Мандала, полная визуальных эффектов и художественных форм, будет так же хороша и насыщена смыслом, как та, которая содержит лишь, например, треугольник, вписанный в круг.

Выбор цвета свободный: как только перед нами мандала в черно-белом цвете, мы выбираем цвет, который нас больше всего привлекает, стараясь не думать во время этого. По мере распределения цвета по рисунку происходит взаимодействие между глазом, рукой и подсознанием. Возможно, в процессе работы возникнет какой-нибудь тон, о котором мы не думали или даже который нам не нравится. Возможно, мы почувствуем раздражение, данный цвет и его значение появятся в мандале тем или иным образом, поэтому мы должны избегать размышлений и позволить цветам возникать самим. Опытный психолог в психокоррекционных целях может сделать наоборот: выбрав определенные цвета, с которыми необходимо работать конкретному ребенку, подростку, взрослому. Например, использовать те цвета, которые не нравятся и проработать конфликтную составляющую или цвета времен года или праздников. С другой стороны, может быть, посмотрев на мандалу в черно-белом варианте, клиент вообще не захочет вообще добавлять цвет. В этом случае можно пофантазировать воображая цвета, которыми можно было бы разкрасить мандалу, или сосредотачиваясь на ее контурах, сочинить сказочную историю, стихотворение для этой фигуры - эта медитативно-ресурсная работа также даст ощущение спокойствия и стабильности.

Со временем и с опытом, возможно, клиенту захочется самостоятельно создать свои собственные мандалы. Поэтому мы можем рисовать формы и затем раскрашивать их, приклеивать цветную бумагу, фотографии, ракушки, песок, листья деревьев, цветы, ткань, создавать альбом мандал, анализируя жизненные процессы личности. При этом важен не тип предметов и материалов из чего создана мандала, а возможность выразить свои чувства. Воображение не ограничивается, любой выбранный материал для мандалы будет служить путем к внутреннему миру и быть не только физическими и осязаемыми объектами, но и образами ума, чувств, эмоций, снов и т.п. Как только мандалы закончены, мы можем например, вставить в рамку те, которые нам особенно нравятся (рамка не должна быть слишком изящной, чтобы не отвлекать внимание от сущности мандалы), обрезать, чтобы сделать их подвижными или повесить их на стену. Важно! Мандала завершена, когда, посмотрев на нее, клиент чувствует удовлетворение от созерцания.

**Существуют правила работы психолога с клиентом при использовании мандалы:**

Если запланирована работа с мандалами-раскрасками, то предлагается несколько – пусть клиент сам выберет по форме, по орнаменту, то что ближе ему по настроению.

Выбор мандалы и сюжет работы клиент осуществляет самостоятельно.

Материалы для работы и цветовую гамму (карандаши, фломастеры, краски, пастель, чернила и пр.) клиент выбирает самостоятельно.

Процесс работы ограничен только степенью насыщения, пресыщения и удовлетворения работой.

Психолог фиксирует состояния напряжения / расслабленности, связанное с процессом работы.

Осуществляется принцип невмешательства в работу ребенка, подростка, взрослого без его согласия.

Принцип избегания оценочных комментариев по поводу работы.

Клиент, при желании, даёт название своей мандале как раскрашенной, так и созданной.

После работы важно дать возможность клиенту проговорить о своих чувствах, переживаниях по поводу работы над мандалой и отношения к результату (допускаются корректные наводящие вопросы)

Мандалы — это нечто большее, чем просто рисунки, выполненные на бумаге, ткани или песке, это есть способ объединения того, что было разобщено в единое целое. Для клиента мандала — это не столько законченный художественный объект, а сколько способ обобщения и упорядочивания себя, своего внутреннего мира. Творческая работа с мандалой из-за её концентрической структуры привносит нужную энергию во внутренний мир человека для восстановления равновесия и спокойствия, чтобы человек чувствовал себя таким же «круглым» и цельным, как мандала. Это указывает нам, на большую ценность мандал, как на активный арт-терапевтический метод в психокоррекционной работе психолога.

**Итог выполнения работы**

***КОГДА ЗАКОНЧИТЕ РИСОВАТЬ, ПОДПИШИТЕ РИСУНОК И ПОСТАВЬТЕ ДАТУ.***

**- Расскажите, что вы создали?**

**- Как вы можете назвать свою работу?**

**- Какие ощущения она вызывает у вас в данный момент?**

**- Какие чувства вы испытывали в процессе рисования?**

**- Присутствуют ли в работе границы? Каковы их функции?**

**- Есть ли в работе динамика?**

**- Какая часть работы воспринимается вами как наиболее ресурсная?**

**- Какой именно ресурс она в себе содержит?**

**- С каким аспектом вашей жизни можно соотнести этот рисунок?**

**Диагностические и терапевтические критерии:**

1. Ваша задача – организовать диалог сознательного с бессознательным. То, что мы рисуем, - это всегда изображение проблемы, того, что наполняет душу человека в данное время.
2. Центральный элемент круга - это «Я- человек», его истинное «Я» в данный момент жизни.
3. Отсутствие четкого центра может говорить о том, что человек не идентифицирует себя четко, не понимает, куда идет, для него сейчас время перехода, раздумий, смены курса жизни.
4. Пространство за кругом – это мир.
5. По виду и оформлению границ можно понять, как человек выстраивает границы с миром, людьми. Если границы отсутствуют, значит, человек не всегда может сказать «нет», возможно, берет чужие заботы на себя, забывая о своих потребностях. Если границы четко очерчены, - человек понимает, где его пространство, где начинается пространство других людей.
6. Движение - это символ динамики в душевном пространстве. Если движение по часовой стрелке- значит, энергия направлена на созидание, расширение границ, саморазвитие, накопление знаний, умений и навыков. Если против часовой, - это процесс завершения чего- то, прощания, отпускания, перехода. Если нет движения, то можно предположить длительное состояние покоя, застоя, возможно, депрессии.
7. Все прямые линии в рисунке часто связывают с мужскими энергиями, все плавные – с женскими.