**Значение форм в мандале**:

**Прямоугольник** – состояние перехода и изменения, замешательство, неопределённость.

**Треугольник** – лидерство, активность, целеустремлённость.

**Зигзаг** – креативность, непредсказуемость.

**Стрелы, углы** – защитная и нападающая агрессия, активность.

**Круг** – гармония, целостность, благополучие.

**Спираль** – движение, энергия.

**Овал, глаз** – защита, порядок, забота, покой.

**Плавные линии, узоры, сер**дца – женственность, нежность.

**Квадрат, ромб, многоугольник** – фундамент, опора, основательность.

*Мандала снимает концентрацию внимания на проблеме и направляет энергию на её решение. Таким образом, не всегда обязательно обсуждать рисунок и формулировать выводы. Часто бывает достаточно просто рисовать.*

Использование мандал существенно помогает ***улучшению детско-родительских отношений.*** Предложив ребёнку сделать тематический рисунок в круге, вы сможете понять его отношение к себе, к семье, к классу и т.д. Таким образом, вам удастся избежать лишних допросов и оказать ребёнку поддержку.

С мандалой можно работать не только индивидуально, но и ***в любой группе*** (в семье, с коллегами). Если каждый член группы нарисует мандалу, выражающую его настроение и самочувствие в этой группе, можно будет определить степень удовлетворённости отношениями каждого участника. После этого будет полезно нарисовать совместную мандалу, изображающую желаемые отношения.

ГБОУ «Школа №117»

**МАНДАЛА**

Исследование своего внутреннего мира, улучшение самочувствия и взаимоотношений

Москва, 2015г.

**Мандала** – в переводе с санскрита «***круг***» или «***центр***». Обычно это симметричный рисунок с выраженным центром, вписанный в круг. Но это может быть и простое несимметричное изображение. Издревле мандала имеет духовный смысл символического отражения мира и психической гармонии и используется разными народами в религиозных целях.

Мандала помогает человеку *укрепить связь* между сознательным и бессознательным «Я». **Работа с мандалой – это встреча со своей глубинной сущностью, избавление от травмирующего опыта, осознание истинных желаний и потребностей.**

Мандалы можно создавать самостоятельно (рисовать, вышивать, плести, выкладывать из песка), а можно раскрашивать готовые шаблоны.



Доказано, что рисование и созерцание мандалы помогает в разных случаях:

* *При проблемах самооценки*
* *При ощущении внутреннего дисбаланса*
* *Для активизации ресурсных состояний личности*
* *При депрессии и пессимизме*
* *Для выплеска накопившейся агрессии и раздражения*
* *Для коррекции страхов и тревог*
* *Для улучшения отношений в семье*
* *При проблемах со здоровьем*
* *Для сплочения коллектива*

Мандалы бывают двух видов:

1. **Диагностическая**. Расслабившись и настроившись на работу, можно нарисовать изображение в круге с помощью цветов и форм, которые вам подскажет интуиция. Не нужно обдумывать и заранее планировать рисунок. Следует «отключить» интеллект и рисовать чувствами. Такая мандала расскажет, как вы себя чувствуете на самом деле, что переживаете, чем недовольны. Иногда нам тяжело понять и сформулировать свои эмоции. Мандала помогает их осознать при помощи анализа использованных цветов и фигур.
2. **Терапевтическая**. Зная, какое состояние вы хотите достичь, чем зарядиться, можно нарисовать мандалу, целенаправленно вписав в круг определённые формы и цвета, которые помогут вам достичь цели. Такую мандалу можно повесить на видном месте и при необходимости обращаться к ней. Это может быть рисунок, заряжающий вас энергией и активностью, либо расслабляющий и успокаивающий, либо помогающий сконцентрироваться, либо уменьшающий конфликтность и т.д.

**Значение цветов в мандале**:

|  |  |
| --- | --- |
|  | Энергия преобразования, действия, возбуждения |
|  | Повышенная чувствительность, потребность в заботе |
|  | Общительность, вера в силы, волю, амбиции |
|  | Развитие, освобождение, поиск нового, независимость |
|  | Обновление, внутренняя гармония, чувствительность |
|  | Стабильность, самоуважение, твёрдость, постоянство ценностей |
|  | Сострадание, чувство материнства и беззаветной любви |
|  | Покой и мир в душе, удовлетворение, расслабление |
|  | Духовное обновление, бегство от реальности |
|  | Ностальгия, стремление к духовности, увлечённость, любознательность, единство противоположностей |
|  | Отсутствие или подавление эмоций, равнодушие |
|  | Духовность, чистота, свет, невинность |
|  | Потребность в эмоциональной безопасности |
|  | Пустота, интуиция, возрождение, отрицание |