

МАНДАЛА КАК МЕТОД АРТ-ТЕРАПИИ В ДИАГНОСТИКЕ И КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ КЛИЕНТА

Возраст: метод подходит как для детей, так и для взрослых.

1-2 года – рисование в пустом круге (в этом возрасте важны цвет и форма) вместе с мамой безопасными пальчиковыми красками (три основных цвета: красный, желтый, синий).

3-5 лет – раскрашивание готовых мандал на выбор ребенка и рисование собственных. Набор карандашей (не менее 12 цветов), гуашь, цветная пастель, уголь, работа с цветным песком.

6-7 лет – раскрашивание готовых мандал на выбор ребенка и рисование собственных.

Цели:

- коррекция эмоционального состояния, нормализации поведения (раскрашивание готовых мандал-раскрасок);
- диагностика актуального настроения (раскрашивание белого круга);
- изучение групповых взаимоотношений (создание индивидуальных мандал в группе с последующим созданием коллективной композиции);
- диагностика и коррекция конкретной проблемы (раскрасить круг, символизирующий школу, семью, образ «Я», дружбу, любовь, гнев и пр.);

Преимущества метода:

- Работа с мандалой позволяет клиенту взаимодействовать со своим внутренним состоянием, осознавать его, трансформировать.
- Работа с мандалой позволяет психологу быстро получить информацию об эмоциональном состоянии клиента в текущий момент.
- Творческая работа с мандалами может помочь человеку укрепить связь между сознательным и бессознательным «Я».
- Благодаря своей уникальной концентрической форме мандала является идеальной моделью для медитации, которая помогает расслабиться и подходит для тех людей, кто не имеет данного опыта, кто страдает от стресса, напряжений и неспособности концентрироваться.
- Возможна работа в разных техниках: плоскостная, полуобъемная и объемная. *Плоские* – нарисованные на плоскости, их рисуют на бумаге, используя краски, карандаши, фломастеры, мелки. *Полуобъемные и объемные* (рельефные) мандалы - мандалы, сделанные из ниток, песка и цветного порошка, металла, дерева, высеченные на камне, вышитые и т.д.

Правила работы психолога с клиентом при использовании метода мандалы:

1. Если запланирована работа с мандалами-раскрасками, клиент сам выбирает по форме, по орнаменту то, что ближе ему по настроению.
2. Для работы необходимо выбрать спокойное и уединенное место, где присутствие других людей не сможет прервать работу. Прослушивание музыки во время рисования может оказывать расслабляющий эффект.
3. Выбор мандалы и сюжет работы клиент осуществляет самостоятельно.

4. Материалы для работы и цветовую гамму (карандаши, фломастеры, краски, пастель, чернила и пр.) клиент выбирает самостоятельно.
5. Чаще всего, мандала создается индивидуально, однако, возможны исключения, когда несколько работ из общей группы объединяется в один общий рисунок.
6. Рекомендуется всегда начинать с круга, чтобы потом сконцентрироваться на этой форме или дополнить его, создав сложную игру линий и форм, геометрических фигур. По желанию клиент может выйти за форму круга.
7. Процесс работы ограничен только степенью насыщения, пресыщения и удовлетворения работой.
8. Психолог фиксирует состояния напряжения, расслабленности, связанное с процессом работы.
9. Осуществляется принцип невмешательства в работу без согласия клиента.
10. Принцип избегания оценочных комментариев по поводу работы.
11. Клиент, при желании, даёт название своей мандале.
12. После работы важно дать возможность клиенту проговорить о своих чувствах, переживаниях по поводу работы над мандалой и отношения к результату (допускаются корректные наводящие вопросы).
13. Если работа над мандалой не завершена за один сеанс, лучше ее оставить и в следующий раз начать новую работу

Анализ мандалы:

При трактовке узора учитывается:

1. общий вид рисунка
2. цветовая гамма, в которой исполнен рисунок
3. геометрические фигуры
4. сила нажима руки на бумагу
1. Общий вид рисунка:
 - Центр – непосредственно то, что является ядром личности – «я» автора. (Два центра встречаются в работах людей с патологиями развития личности.) Незаполненный, пустой центр говорит о готовности к переменам.
 - Внешние границы круга – осознание своих психологических границ в процессе взаимодействия с другими, защита своего личностного пространства. Слишком плотная оболочка может указывать на защиту своих границ, тревожность. Разрывы, тонкая, пунктирная линия границы – внутренний конфликт. Благоприятный признак – граница обведена цветной линией. Отсутствие границ – возможно, человек испытывает внутреннее беспокойство.
 - Линии, связывающие центр с внешними границами, говорят о способности ставить цели и достигать их, о хорошей воле.
 - Пустоты, большие незакрашенные участки – о желании скрыть или подавить свои чувства.
 - Симметрия внутри круга говорит о внутренней гармонии с самим собой.
 - Ассиметрия может означать процесс психологических изменений или невротический внутренний конфликт (характерно для подростков).
2. Геометрические фигуры:
 - квадраты — символ храма, уюта дома и очага;
 - треугольники — знак постоянного движения, противоречия;

- круги — символизируют единство, вечность, натуральные циклы и просветление;
- линии — прямые символизируют простоту и точность, округлые — мягкость и женственность, переломанные — отсутствие спокойствия;
- звездочка — символизируют мужество и жизненную энергию;
- цветок — символизируют краткость жизни и красоту;
- кресты — знак выбора пути, проходимого личностью;
- сложный, запутанный узор без четких границ – невозможность собраться с мыслями и взять себя в руки.
- спирали, закрученные по часовой стрелке, заключенные в круге, символизируют созидательную энергию. Против часовой – инерцию, регресс.
- молнии и зигзаги – символы творчества, креативного подхода к жизни, божественной энергии.

3. Цветовая гамма:

- красный — цвет крови, цвет выживания, любви и страсти
- черный — цвет тьмы, смерти, отчаяния, опасности
- желтый — символизирует благополучие, радость, счастье
- оранжевый — амбициозность, эмоциональность, споры
- голубой — символизирует источник жизни, воду и небо
- синий — мистика, тайна, конфликт, интуиция, страх
- зеленый — поддержка, понимание, желание помочь
- салатный — слабое энергетическое поле
- фиолетовый — эмоциональная зависимость
- сиреневый — переживания, волнения, самочувствие.

Со интерпретацией цветов следует быть осторожным, так как цвета в разных культурах и теориях имеют разные трактовки.

4. Сила нажима руки на бумагу (трактуется так же, как и в проективных методиках)

Рекомендуемая литература для работы по методу мандалы:

1. Грин Шиа Практический курс медитации для начинающих: 60 мандал для рисования и раскрашивания.– М.: АСТ; Астрель, 2007.
2. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала». / Под ред. А.И.Копытина. – СПб.: Речь, 2002. – 144 с.
3. Осипук Э. Психодиагностическая и психокоррекционная работа с детьми с использованием мандалы. Газета Школьный психолог. №4, 2007, С. 18-19.
4. Осипук Э. Диагностические мандалы, используемые в консультативной практике (индивидуальный и групповой варианты). Газета Школьный психолог. №4, 2007, С. 20-28.
5. Понятовская-Замышляева Д. Медитативные игры с мандалой. Газета Школьный психолог. №4, 2007, С.29-31.
6. Цайри А. «Мандала» альбомы. 1-я ч. для малышей, 2-я ч. от 8 лет. – Германия, Равенсбург, 2004.
7. Штейнхард Ленор. Юнгианская песочная психотерапия.- СПб.: Питер, 2001.-320с.: ил. (Серия «Практикум по психотерапии»).
8. Юнг К.Г. О символизме мандалы (Относительно символизма мандалы). // О природе психе. / М.: Рефл-бук; К.: Ваклер, 2002. – С. 95-182.
9. Юнг К.Г. Исследование процесса индивидуации. // Тэвистокские лекции. / М.: Рефл-бук; К.: Ваклер, 1998. – С. 211-283.