Родительский всеобуч «Использование арт-терапии для снятия эмоционального напряжения. Мандала- путь к себе»

Цель: снижение уровня эмоционального напряжения
Задачи:
• концентрация внимания;
• развитие творческого потенциала;
• развитие мелкой моторики рук;
• активизации внутренних ресурсов;
• гармонизации внутреннего состояния;
• релаксация.
Материалы: релаксационная музыка, презентация, карандаши, фломастеры, минимум 12 цветов, белая бумага формата А4 с нарисованным кругом для каждого участника.

Ход всеобуча

1. **Организационная часть**:

- Здравствуйте, уважаемые родители! Я рада приветствовать вас, приглашаю в круг вас всех.

Я хочу вам предложить поприветствовать друг друга по - особенному. Вы знаете, как здороваются иностранцы? Европейцы при встрече пожимают друг другу руку, эфиопы – прикасаются щеками, африканцы трутся носами, дружелюбные японцы кланяются. Предлагаю вам поздороваться с соседом слева по-европейски, с соседом справа как японцы. Молодцы, спасибо!

ПАМЯТКА участника:

1.Получи удовольствие!
2.Позволь себе быть свободным!
3.Доброжелательность к себе и другим.
4.Постарайся быть внимательным.
5.Избегай оценок и суждений.
6.Говори только о собственных чувствах, ощущениях, настроениях.
И ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!!!

2. **Основная часть**

Сегодня наша встреча посвящена технике медитативного рисунка – мандала. Я познакомлю вас с ней и расскажу, как можно самим получить такую прекрасную картину.

Слово мандала в переводе с санскритского означает «магический круг», т.е. это рисунок в круге. В психологии мандалу впервые начал использовать швейцарский психиатр Карл Густав Юнг.

Мандалотерапия – одно из направлений арт-терапии (исцеление искусством). На мой взгляд, это естественный и радостный способ улучшения эмоционального состояния, снятия напряжения, выражения чувств.

Мандалы очень полезны и для взрослых, и для детей. Они помогают полностью расслабиться. Создание собственных мандал из разнообразного материала развивает творческие способности, фантазию, мелкую моторику. Данный вид деятельности способствует развитию творческих способностей.

Важно во время работы соблюдать некоторые рекомендации:
- во время работы старайтесь не разговаривать друг с другом. Лишь в исключительных случаях можно шепотом что-то спросить и ответить;
- дайте возможность руке самой двигаться по кругу, самой брать «понравившиеся» ей цвета;
- не стремитесь искусственно создать шедевр. Важно сделать искренний рисунок, отражающий вашу внутреннюю жизнь. И чем более искренней и правдивой будет ваша мандала, тем больший эффект вы ощутите.

3. Практическая часть. Рисование мандалы.

1. Вспомните такой момент своей жизни, когда вам было очень хорошо и спокойно, вы чувствовали себя счастливыми, уверенными, умиротворенным, с оптимизмом смотрели в будущее, испытывали положительные эмоции, находились в гармонии с собой и внешним миром.
2. Вспомните, как вы выглядели в этот момент, что говорили, как звучал ваш голос, как двигались. Вспомните телесные ощущения, расслабленность мышц. Какое было настроение в тот момент? О чем вы думали?
Воспроизведите в памяти как можно больше подробностей - важно все.
Можете вспоминать с закрытыми глазами, если вам так удобнее. Даю вам 1-2 минуты на то, чтобы воспроизвести свое идеальное эмоциональное состояние и зафиксировать его в памяти.
- Прежде чем мы приступим, постарайтесь сформулировать вопрос или запрос.
3. Возьмите круг, выберите самый красивый цвет и спроецируйте это состояние на бумагу – нарисуйте в центре круга все что захочется. Продолжайте работу, продвигаясь от центра к краям листа, пока весь круг не заполнится. Можете нарисовать что-то абстрактное или конкретную ситуацию, людей - то, что ассоциируется у вас с тем моментом. Даю вам 10-12 минут.
(Когда работа с мандалами подходит к концу и у большей части группы готовы рисунки, психолог выводит на экран значение цветов в мандале (Приложение 1)).
4. Получилось ли изобразить нужное состояние? Исследуйте рисунок, получившийся в результате выполнения техники «Мандала» из арт-терапии *(Приложение 2)*. Схему исследования рисунка можно на слайд вывести.
5. Теперь я предлагаю устроить нам небольшую выставку. Предлагаю вывесить наши мандалы на доску. Нам необходимо сейчас, подойти к каждой мандале, рассмотреть ее, и постараться прочувствовать, что именно хотел передать автор, какие чувства и эмоции.
6. Возьмите листочек бумаги и напишите 1-2 слова, которое ассоциируется у вас с этим изображением.
7. после написания слов каждый должен взять в руки свою мандалу, все листочки, и постараться составить из данных слов небольшую фразу или предложение. Это и есть ответ на ваш вопрос или ресурс для вашего запроса.
- Скажите, удалось ли окружающим прочувствовать ваши эмоции?
- Какая фраза получилась у вас?
- Подходит ли она к вашей ситуации?

4. Заключительная часть. Рефлексия.

Сейчас я попрошу Вас поделиться своими впечатлениями, сказать, с каким настроением вы уходите, есть ли представление о том, как можно использовать эти знания в вашей жизни.

Упражнение «Аплодисменты по кругу»

Цель: способствовать положительному завершению тренинга.

Инструкция: «Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихо, а затем становятся все сильнее и сильнее».

Один из участников тренинга начинает хлопать в ладоши, глядя на другого представителя группы и постепенно подходит к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т. д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Спасибо за работу!

Приложение 1

Красный

Это жизненная сила, энергия, либидо, активность, страдание, гнев, трансформация, разрушение, смелость, агрессивность, мужская энергия. Много красного цвета в мандале показывает нам, что много гнева и агрессии накопилось, и им надо дать приемлемый выход через трансформацию, направить эту энергию на творчество и реализацию.

Его отсутствие в мандале говорит о пассивности и отсутствии самоутверждения. Желательно, чтобы он присутствовал хотя бы в сложных цветах. Например, в розовом, фиолетовом, оранжевом.

Синий (голубой)

Голубой цвет отображает женскую энергию, это релаксация и спокойствие. Это принятие и символ доброй матери. Он обычно говорит о возрождении и расширении. Это наша внутренняя способность создавать связи, питать взращивать. Но слишком много голубого цвета в мандале может говорить о пассивности и погружении в бессознательное. Отсутствие в мандале голубого цвета говорит об отсутствии контакта со своей внутренней женской энергией. Тёмный, мутный синий цвет — это пожирающее материнское начало, конфликтные отношения с матерью и негативное отношение к своей женской энергии, женскому началу.

Жёлтый

Жёлтый цвет — это индивидуальность, наша миссия. Для женщин, это Анимус. Это стремление идти вперёд. Чистый жёлтый цвет — это отображение наших хороших взаимоотношений с отцом. Затемнённый, грязный жёлтый — это болезненная привязанность к отцу, сниженная самооценка и проблемы во взаимоотношениях с мужчинами.

Остальные цвета создаются путём смешивания основных цветов и несут следующие качества:

Бирюзовый — исцеление, забота о себе и других.

Персиковый — чувственность, телесность, телесная сексуальность.

Розовый — нежность, естественная телесность, эмоциональная жизнь.

Лавандовый — духовное пробуждение, добродетель, возрождение.

Фиолетовый (яркий, фуксин) — эмансипация, индивидуализация, начало творческого проекта, отделение от матери.

Лилово-фиолетовый — развитие, идентификация, центрированность на себя, жизнь, живущая для себя.

Оранжевый — самоутверждение, упорство, самооценка, эгоцентризм, амбиции, взаимоотношения с мужским началом, с отцом.

Зелёный — рост, обновление, забота и поддержка других, взрослое отношение к себе.

Коричневый — печаль, желание домашнего очага, табу, низкое мнение о себе, заблокированность энергий.

Серый — безнадёжность, депрессия, вина.

Белый — духовность, трансформация, чистый лист, единство в котором

соединяется разнообразие мира. Белый — это все цвета, ещё не проявленные на свои спектры.
Чёрный — тайна, смерть-возрождение, посвящение, бессознательное. Иногда это может быть выражением депрессии и горя, которое мы не позволяем себе выразить. Гармония и красота изначального Хаоса.
На что следует обратить внимание на рисунке
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).
Дополнительную интерпретацию можно получить, соотнеся рисунок со стадией архетипического круга Джоан Келлог (см. Приложение № 2).
Заключительный шеринг
Итак, наше занятие подошло к концу. Мы познакомились с понятием мандала, ее символикой, значением, узнали, в каких случаях и как можно использовать, а также затронули свой личный опыт.

Приложение 2

Исследуйте рисунок, получившийся в результате выполнения техники «Мандала» из арт-терапии:

1. Определите верх и низ мандалы. Для этого посмотрите на рисунок и прислушайтесь к своим ощущениям. Подпишите верх маленькой буквой «в», а низ — маленькой буквой «н».
2. Поставьте дату создания мандалы. При систематической работе это поможет увидеть изменения, найти закономерности в рисунках. Если рисуете несколько мандал в день, то дополните дату соответствующими порядковыми номерами.
3. Если вы хотели просто выплеснуть эмоции на бумагу, то на этом можно остановиться. А можно пойти дальше — исследовать рисунок.
4. Посмотрите на мандалу с расстояния вытянутой руки. Если хотите, можете повесить ее куда-то или просто отодвинуть от себя.

5. «Погуляйте» по мандале, изучите формы и цвета внутри нее, полюбуйтесь ей.
6. Отметьте, в какой части рисунка вы чувствуете себя комфортно, а где нет. Может быть, вам везде комфортно или везде некомфортно. Такое тоже бывает.
7. Дайте название своей мандале. Желательно, чтобы оно отражало ваше первичное впечатление от знакомства с ней. Обычно дают названия: "счастье", "радость", "спокойствие", "умиротворение", "любовь", "гармония";
8. Запишите цвета, которые есть в рисунке. Определите доминирующий и вспомогательные.
9. Отметьте пустые места, если они есть.
10. Напротив каждого цвета напишите возникающие с ним ассоциации, образы, воспоминания, чувства. Составьте свой словарь цветов.
11. Исследуйте числа и формы. Для этого подсчитайте количество похожих элементов, например, пятен или волн.
12. Запишите свои ассоциации на различные формы, встречающиеся в мандале.
13. Определите тему своей мандалы. Для этого еще раз посмотрите на название и словарь цветов.
14. Запишите несколько предложений, которые приходят вам в голову, когда вы смотрите на мандалу.
15. Определите послание мандалы. Посмотрите на свой рисунок. Если бы он мог говорить, то что сказал бы вам? Может быть, он хочет о чем-то предупредить или что-то посоветовать. Может быть, на что-то намекает или о чем-то кричит. Что вы хотите ответить на это послание?

Необязательно идти в таком порядке, в каком перечислены пункты работы с мандалой. Например, посмотреть послание можно сразу после того, как вы нарисовали ее.

Важно внимательно и бережно исследовать получившийся арт-объект. Только так можно добиться хорошего эффекта от работы. Даже если получившийся рисунок не нравится, это повод «поговорить» с ним и с собой.

Мандалу интерпретирует тот, кто ее нарисовал. Психолог может подсказать, на что обратить внимание, например: «Смотри, у тебя эта форма повторяется пять раз. Как думаешь, это что-то значит?» Но психолог не может за клиента интерпретировать рисунок.

Вопросы, которые может задать психолог клиенту при исследовании мандалы:

- Расскажите, что вы создали?
- Как бы вы назвали свой рисунок?
- Какие чувства, ощущения, мысли вызывает у вас этот рисунок?
- Какие чувства вы испытывали в процессе рисования?
- Есть ли в вашей мандале центральный элемент, что вы можете сказать о нем?
- Есть ли в вашей работе границы? Если да, то что вы можете сказать о них?
- Какая часть мандалы наполняет вас ресурсом? Какой это ресурс?
- Если бы рисунок мог говорить, то что он сказал бы вам?

- Что вы ответили бы рисунку?