

**Методические рекомендации по использованию  
мандал в работе с дошкольниками**

Информацию подготовил: педагог-психолог  
Татьяна Николаевна Бондарева

**Мандала** - в переводе с санскрита – круг, диск, орбита, пространство, Мандала – это символическое круглое изображение, которое представляет собой как мир вне нас, который мы можем видеть (круг), так и невидимый мир (центр), который сокрыт внутри нас.

Мандала, в первую очередь, - это инструмент саморазвития, дающий возможность самостоятельно работать со своим эмоциональным состоянием и корректировать его.

#### **Способы работы ребенка с мандалой:**

- активный (ребенок сам рисует мандалу);
- смешанный (ребенок выбирает раскраску-мандалу);
- пассивный (ребенок выбирает готовую мандалу и с ней работает).

Мандалы могут быть как изображенными на плоскости, так и объемными, рельефными. Их вышивают на ткани, рисуют на песке, выполняют цветными порошками, делают из металла, камня, дерева и т.п.

#### **Применяют мандалы в следующих целях:**

- 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 семью, образ «Я», дружбу, любовь, гнев и пр.).

Педагогами мандала может с успехом применяться для развития творческого мышления, развития произвольности поведения, снятия внутреннего напряжения, развития мелкой моторики руки, воспитания терпеливости и аккуратности, активизации ресурсов личности.

#### **С какого возраста можно заниматься созданием мандал?**

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

**3–5 лет** Раскрашивание готовых мандал на выбор ребенка и рисование собственных. Гуашь, цветная пастель масляная, работа с цветным песком (восемь цветов: красный, желтый, синий, зеленый, фиолетовый, серый, коричневый, черный). Также можно использовать различные природные материалы, крупы, макаронные изделия, пряжу, нити и пр.

**6–7 лет** Раскрашивание готовых мандал на выбор ребенка и рисование собственных. Можно уже использовать в работе более сложные акварельные краски.

### Основные правила при работе с мандалой:

1. Если запланирована работа с мандалами-раскрасками, 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, чернила и пр.) ребенок выбирает самостоятельно.
4. Процесс работы ограничен только степенью насыщения, пресыщения и удовлетворения работой.
5. Осуществляется принцип невмешательства в работу ребенка без его согласия.
6. Принцип избегания оценочных комментариев по поводу работы.
7. Ребенок даёт название своей мандале как раскрашенной, так и созданной.
8. На одном занятии можно работать только с одной мандалой.
9. Необходимо использовать музыкальное сопровождение.
10. После разукрашивания ребенок рассказывает о своих чувствах, переживаниях, доволен ли он своей работой.
11. 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.
12. Помните, не существует «хороших» или «плохих» мандал!

Использование мандал возможно не только в решении психопрофилактических и психокоррекционных целях, но и в решении образовательных задач. Это еще раз подтверждает широкие возможности использования данного метода. Но нужно помнить, что мандала – это всегда изображение в круге.