

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДА МАНДАЛЫ В ДИАГНОСТИЧЕСКОЙ И ПСИХОКОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЕ ПСИХОЛОГА С ПЕДАГОГАМИ

Черкашина Н.О.

*Черкашина Наталья Олеговна - практический психолог
Государственного общеобразовательного учреждения ЛНР
г.Красный Луч «Краснолучская гимназия №1 имени Л.Литвяк»*

Аннотация: выступление содержит материал теоретического и практического характера; кратко описана история возникновения и практического применения мандалы в работе с психологическими запросами широкого спектра; просто и четко продемонстрирована схема практического применения метода мандалы в работе психолога с педагогами.

Применение мандал в актуальных направлениях психокоррекционной работы психолога с педагогическим коллективом: при проблемах самооценки (особенно эффективно использование в работе с молодыми специалистами), при ощущении внутреннего дисбаланса, активизация ресурсных состояний личности, при страхе потерять над собой контроль в ситуации обострения конфликта с конкретным учеником или коллегой, при пессимизме и депрессии, при психокоррекции накопившегося раздражения и агрессии, психокоррекция эмоциональной гиперчувствительности или, напротив, алекситимии (сложность в отреагировании чувств, эмоций), при ощущении профессионального тупика, психокоррекция тревоги, страхов, преодоление кризиса в профессиональном развитии, формирование самоуверенности на основе спокойствия и стимуляция творческого потенциала, - способствует снижению психологических эмоциональных защит, понижению внутреннего напряжения учителей.

Ключевые слова: мандала, проективный метод прикладной психологии, понимание самого себя, разноуровневая проработка эмоционально-чувственной и когнитивной сфер, глубокая техника.

Мандала – в переводе с санскрита «круг» или «центр». Рисунок её симметричен: обычно он представляет собой круг с выраженным центром. Мандала издревле имеет духовный смысл символического отражения мира и психической гармонии. Сегодня мандала – это современный способ и

инструмент глубокого понимания самого себя, относящийся к проективным методам прикладной психологии.

Интерес к данному методу в настоящее время приобретает всё нарастающий темп, поскольку метод мандала очень прост в применении, но является эффективным способом разноуровневой проработки эмоционально-чувственной и когнитивной сфер. Одним из первых европейских ученых, кто внимательно изучал мандалы и познакомил с идеей мандалы западных исследователей-психоаналитиков, является Карл Густав Юнг. Он обнаружил, что каждый рисунок отражает внутреннюю жизнь человека на данный момент и стал применять этот приём, чтобы фиксировать «психическую трансформацию» людей, которых он наблюдал в ходе своей практической деятельности. В последствии Юнг пришёл к выводу, что метод мандалы – это путь к психическому центру человека, к открытию уникальной индивидуальности и более глубокому прояснению личностных затруднений и скрытых конфликтов человека.

Сегодня мандалу принято считать мощным символом, являющегося зримой проекцией психического мира и выражающей Самость человека.

Творческая работа с мандалами помогает человеку укрепить связь между сознательным и бессознательным «Я». Потребность рисовать мандалы, особенно во время трудных, кризисных моментов даёт сильнейшую психотерапевтическую релаксацию для эмоциональной и интеллектуальной сфер человека. Прорисовка или же разукрашивание печатных мандал – это хороший способ компенсации умственной рассеянности, эмоциональной расторможенности, энергетической истощенности и целесообразный приём для упорядочивания себя, своего самоощущения в текущем данном моменте, представляющим собой ситуацию напряжения, стресса. Благодаря своей уникальной концентрической форме мандала является идеальной моделью для медитации, которая помогает расслабиться и подходит для оказания экспресс-самопомощи людям, переживающим стресс, напряжение и неспособность сконцентрироваться. Это происходит в силу того, что во время рисования мы устанавливаем контакт с нашим внутренним «Я», с нашей интуицией и чувствами – будь то позитивные или негативные чувства. Так в процессе работы с мандалами исчезает напряжение, мы успокаиваемся, улучшается состояние внутреннего мира.

Актуальность применения данного метода в работе именно с педагогами объясняется проективностью метода мандала. Специфика метода способствует снижению психологических, эмоциональных защит,

понижению внутреннего напряжения учителей в момент обращения к психологу и приносит лёгкий игровой эффект, что помогает установлению более открытого, недерективного стиля общения и минимализирует ожидаемо-предполагаемое педагогами оценочное поведение психолога.

Общие психологические возможности применения метода мандала: диагностика актуального эмоционального состояния (раскрашивание белого круга); коррекция эмоционального состояния, нормализация поведения (раскрашивание готовых мандал-раскрасок); изучение групповых взаимоотношений (создание индивидуальных мандал в группе с последующим созданием коллективной композиции); диагностика и коррекция конкретной проблемы (раскрасить круг, символизирующий профессиональную ситуацию, семью, образ «Я-учитель», взаимоотношения с коллегой, педагогическим коллективом, гнев, любовь, конфликт, взаимопомощь, - мотив сюжета следует выбирать в зависимости от особенностей текущего момента).

Применение мандал в актуальных направлениях психокоррекционной работы психолога с педагогическим коллективом: при проблемах самооценки (особенно эффективно использование в работе с молодыми специалистами), при ощущении внутреннего дисбаланса, активизация ресурсных состояний личности, при страхе потерять над собой контроль в ситуации обострения конфликта с конкретным учеником или коллегой, при пессимизме и депрессии, при психокоррекции накопившегося раздражения и агрессии, психокоррекция эмоциональной гиперчувствительности или, напротив, алекситимии (сложность в отреагировании чувств, эмоций), при ощущении профессионального тупика, психокоррекция тревоги, страхов, преодоление кризиса в профессиональном развитии, формирование самоуверенности на основе спокойствия и стимуляция творческого потенциала.

При организации работы с мандалами есть определённые подготовительные шаги. Прежде всего, необходимо спокойное и уединенное место, где присутствие других людей не сможет помешать или прервать работу, способствует установлению лучшей связи со своими чувствами, что очень важно. Очень эффективным и расслабляющим является прослушивание музыки во время рисования, так как это актуализирует восприимчивость к внутреннему ритму и в процесс заполнения нарисованных форм способствует проявлению состояния души, своих желаний и стремлений. Если же мандалы рисуются в группе, то это необходимо делать в тишине. Важный момент: *если работа с мандалой не*

окончена за один день, лучше ее оставить и на следующий ден, в следующую встречу начать заново. Поскольку настроение и благосостояние ежедневно меняются и то, что раскрывает мандала в понедельник, не обязательно будет верно для вторника.

Способы (техники) работы с методом мандала

1.Простой способ работы: работа с актуальным эмоциональным состоянием, с проблемной ситуацией по запросу, данная техника работы может быть использована для релаксации и снижения напряжённости.

Нарисовать круг. Он может быть на листе, и может быть вырезанным. Сконцентрироваться на данной Мандала, полная визуальных эффектов и художественных форм, так же хороша и насыщена смыслом, как та, которая содержит лишь, например, треугольник, вписанный в круг.

Выбор цвета свободный: цвет следует выбирать тот, который 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 раньше не думалось или даже который не нравится. Возможно, возникновение раздражения, неприятия какого-либо цвета, - это так же является хорошим диагностическим материалом, который заслуживает последующего обсуждения и интерпретации.

Важно! Мандала завершена, когда, посмотрев на нее, чувствуется удовлетворение от созерцания.

Правила работы для психолога при использовании мандалы:

1.Если запланирована работа с мандалами-раскрасками, то предлагается несколько, что предполагает самостоятельный выбор мандалы по форме, по орнаменту, по близости педагогу к настроению.

2.Выбор мандалы и сюжет для проработки педагог осуществляет самостоятельно.

3.Материалы для работы и цветовая гамма (карандаши, фломастеры, краски, пастель, чернила и пр.) выбирается самостоятельно.

4.Процесс работы ограничен только степенью насыщения, пресыщения и удовлетворения работой обратившегося за помощью педагога.

5. Психологу следует фиксировать состояния напряжения / расслабленности, связанное с процессом работы.

6. Осуществляется принцип невмешательства в работу обратившегося без его согласия.

7. Соблюдение принципа избегания оценочных комментариев по поводу работы.

8. При желании, мандале можно дать название.

9. После работы важно дать возможность человеку проговорить свои чувства, переживания, высказаться по поводу работы над мандалой и своего отношения к результату проделанной работы (допускаются корректные наводящие вопросы психолога).

2. Глубокая техника, предполагающая работу с актуальной, создающей дискомфорт ситуацией, - техника «Четыре шага»:

Данная техника предполагает работу с четырьмя конкретными мандалами-схемами: «мандала потребностей», «мандала препятствий», «мандала пути», «мандала достоинств».

Алгоритм работы:

№1. «Мандала потребностей»

На рабочую поверхность положить первую мандалу, затем следует немного отстраниться и сфокусироваться на имеющихся мыслях, которые проплывают в сознании. Следует сосредоточиться на словах, вопросах, пришедших на ум. Посмотрите на мандалу потребностей, лежащую перед вами, и спросите себя: «Что мне сейчас необходимо, чтобы моя жизнь стала лучше?» (возможны иные варианты вопросов, соответствующие конкретным потребностям). Далее следует выбрать карандаш любого цвета, который привлечёт внимание, и раскрасить те части первой мандалы, какие захочется. Когда работа будет окончена, посмотрите на получившийся рисунок и запишите первые три слова, которые придут на ум. Помните, что вы работаете с мандалой Потребностей.

№2. «Мандала препятствий»

Теперь обратитесь ко второй мандале, - «мандале препятствий». В центральном круге этой мандалы изобразите любую геометрическую фигуру. Спросите себя: «Что мне мешает иметь то, что мне нужно?» («Что мне

мешает удовлетворить свои актуальные потребности?») Затем выберите карандаш и раскрасьте четырёхугольники, двигаясь от внешнего края мандалы к внутренней её структуре. По окончании посмотрите на своё произведение и подумайте, что Вам напоминает этот рисунок. Запишите три ответа, что пришли Вам на ум первыми.

№3. «Мандала пути»

Перейдите к третьей мандале, - «мандале пути». Посмотрите на неё внимательно и спросите себя: «По какому пути мне идти, чтобы прийти к самому себе, к целям, которые важны для меня?» Возьмите карандаш того цвета, который Вам нравится больше остальных и, используя его, пройдите лабиринт мандалы, направляясь к центру. «Что Вам напоминает выбранная дорога?» Запишите те три слова, что по Вашему мнению, лучше всего определяют этот путь.

№4. Мандала достоинств»

Поработайте с четвёртой мандалой – «мандалой достоинств». Задайте себе вопрос: « В чём заключаются три моих главных достоинства?» Запишите их на бумаге. Возьмите для каждого из этих достоинств отдельный цветной карандаш и впишите слова в мандалу. Затем раскрасьте те участки или всю мандалу, которые Вам подскажет ваш внутренний голос.

№5.Подведение итогов:

по порядку разложите перед собой все мандалы и все, что Вы писали к каждой из них. Внимательно прочитайте написанное и спросите себя «Кто Я?, Кем я являюсь на самом деле?, какая Я изначально?» Подумайте и сформулируйте свой ответ. Работу следует завершить созданием своей мандалы под соответствующее музыкальное сопровождение. После завершения рисования мандалы необходимо дать возможность человеку проговорить свои чувства, переживания, высказаться по поводу работы над мандалой и своего отношения к результату проделанной работы(допускаются корректные наводящие вопросы психолога).

Краткие рекомендации по интерпретации:

- *движение в мандале:* важной диагностической информацией является зона начала работы с мандалой. Если условно вертикально поделить круг на левую, центральную, и правую зоны, то левую зону следует рассматривать как зону «прошлое, женская или материнская», правую – «будущее, мужская или отцовская», центральная – зона «настоящее или здесь и сейчас в данный момент». Если круг условно поделить горизонтальными линиями, то зона «низа»- это зона эмоций и чувств, зона «верха» - зона мыслей и интеллекта, а зона «посередине» – зона действий и поступков, мотивов. Здесь психологу

следует отметить характер выбираемых педагогом зон для начала работы с мандалой.

- **цвет в мандале:** интерпретацию по цветам можно осуществлять, руководствуясь интерпретацией Люшера. Важно помнить, что выбираемый цвет может быть показателем ресурса, а может быть компенсирующим цветом:

Желтый

+ Солнце, свет, свечение, спокойствие, расцвет, жажда свободы, жажда действия, воображение, интеллект, мудрость, интуиция, вдохновение

- Боязнь замкнутых пространств, зависть, переоценка своих сил, поверхностность

Оранжевый

+ Оптимизм, жизненная энергия, контактность, амбициозность, сила, храбрость, активность, уверенность в себе, здоровье, открытость, сердечность, порядочность

- Тщеславие, беспечность, рассеянность

Красный

+ Любовь, страсть, жизненная сила, чувственность, самостоятельность, настойчивость, энергия, сексуальность, энтузиазм

- Гнев, ярость, агрессивность, неосознанные стремления, склонность к разрушению

Розовый

+ Романтичность, преданность, мягкость, сдержанность, женственность, альтруизм, любовь к комфорту, невинность, отвращение к насилию

- Необходимость в опеке, сентиментальность, потеря чувства реальности, обидчивость, робость

Фиолетовый

+ Сверх-я, духовность, склонность к мистике и магии, вдохновение, самостоятельность, интуиция, умение объединить противоположности, преобладание чувств, склонность к творческому мышлению

- Страдание, самоотречение, покаяние, меланхолия, самоизоляция (отказ от восприятия людей и вещей)

Синий

+ Безопасность, спокойствие, мир, равновесие, верность, тишина, горячее желание, идеализм, альтруизм, разум, отдых, свобода

- Пустота, скука, паралич, наивность, хаос, грусть

Бирюзовый

+ Коммуникабельность, гибкость, общительность, понимание себя, доброта,

самоисцеление, шарм, юмор, изобретательность
- Эгоцентризм, тщеславие

Зеленый

+ Жизнь, природа, надежда, сила воли, постоянство, равновесие, рост, настойчивость, исцеление, благополучие, целостность, уважение, целеустремленность
- Нечестность, чрезмерная амбициозность, жажда власти

Каштановый

+ Привязанность к земле, богатство, поиск безопасности, новая стадия жизни
- Боль, бедность, нищета, заниженная самооценка

Серый

+ Умение объединять противоположности, процесс просветления, аналитическое мышление, спокойствие, ясность
- Безразличие, отсутствие эмоций, депрессии, скрытность, расплывчатость мышления

Черный

+ Возвращение, достоинство, непобедимость, обновление
- Смерть, разрушение, траур, консерватизм, мрачность, угроза, отчаяние, потеря, страх, разочарование, пессимизм, защита, зависимость

Белый

+ Чистота, невинность, совершенство, здоровье, духовность, правдивость, истинность, инициативность, честность, свобода, согласие
- Бесцветность, угрюмость, чрезмерное стремление к совершенству, холодность, замкнутость, пустота.

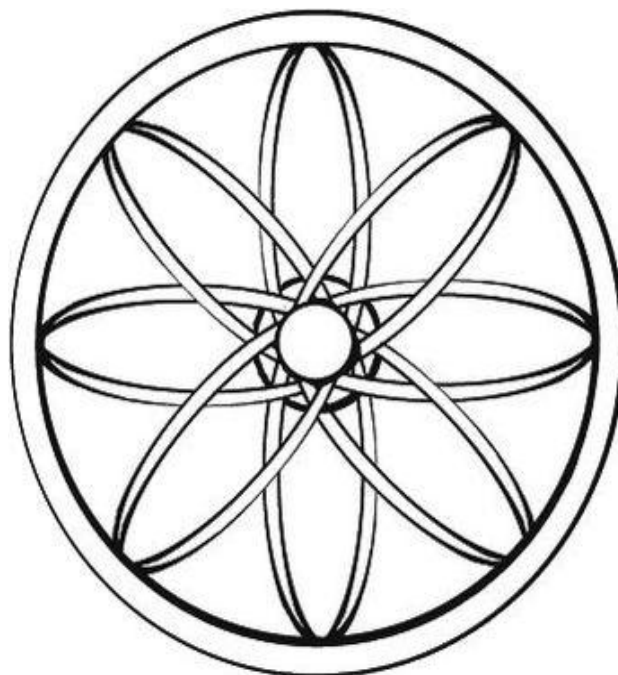
Рекомендуемая литература для работы по методу мандалы:

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.

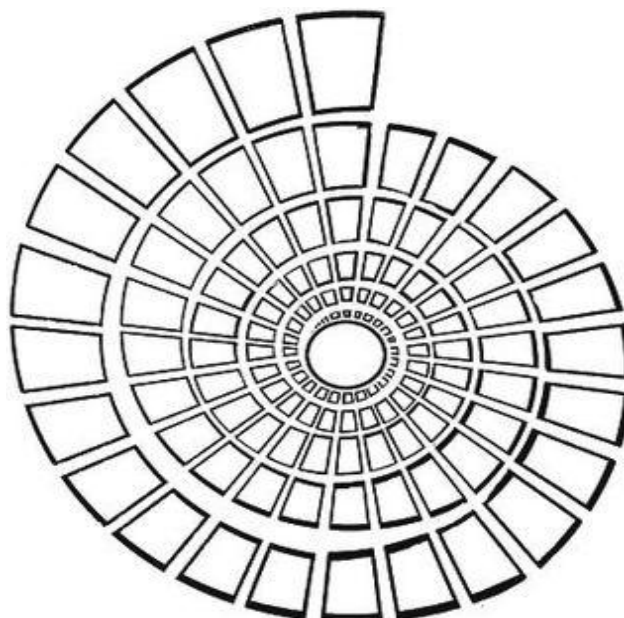
7. *Штейнхард Ленор*. Юнгианская песочная психотерапия.- СПб.: Питер, 2001.-320с.: ил. (Серия «Практикум по психотерапии»).
8. *Юнг К.Г.* О символизме мандалы (Относительно символизма мандалы). // О природе психе. / М.: Рефл-бук; К.: Ваклер, 2002. – С. 95-182.
9. *Юнг К.Г.* Исследование процесса индивидуации. // Тэвистокские лекции. / М.: Рефл-бук; К.: Ваклер, 1998. – С. 211-283.

ПРИЛОЖЕНИЕ

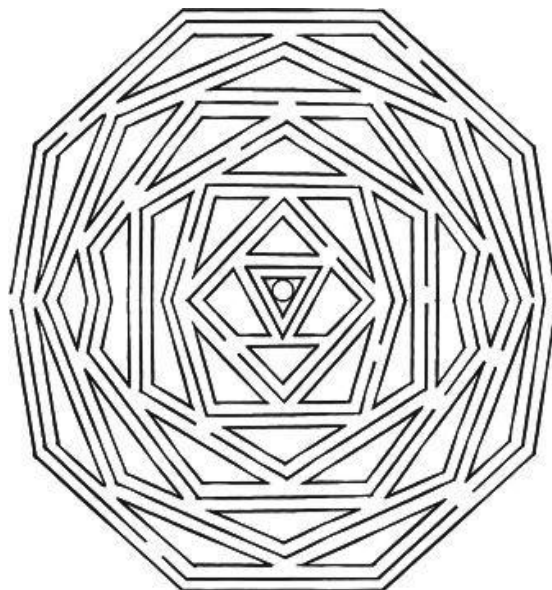
№1. «Мандала потребностей»



№2. «Мандала препятствий»



№3. «Мандала пути»



№4. Мандала достоинств»

