

Мастер-класс по мандала-терапии «Волшебные мандалы»

Гришко Людмила Геннадьевна,
педагог-психолог ГБОУ АО
«Коряжемский детский дом-школа»

Цель: активизация творчества детей через процесс создания мандал.

Задачи:

1. Дать общее представление о мандале.
2. Ознакомить с основными формами работы с мандалами.
3. Вызвать интерес к рисованию собственной мандалы под звуки спокойных мелодий.
4. Способствовать снижению уровня внутреннего напряжения и тревожности.
5. Научить изготовлению мандал из необычного материала.
6. Воспитывать интерес и желание узнавать что-то новое и создавать необычные рисунки.

Время проведения: 24 апреля 2015 г. 12.10 – 12.50

Место проведения: кабинет 3 «А» класса МОУ СОШ №6

Возраст участников: учащиеся младшего школьного возраста (3 «А» класс МОУ СОШ №6)

Оборудование: аудиозапись спокойной музыки, видеоролики «Мир танцующих мандал» и «Танец на круге», мандалы для раскрашивания, цветные карандаши (фломастеры, пастель), фрукты в вазах, большие картонные круги (по количеству микрогрупп), полотенца, клеенки на стол, разделочные доски, пластмассовые одноразовые ножи, рисунок «Рефлексивное дерево»

Форма работы: групповая, данное занятие проводится в подгруппе до 14 человек.

Ход работы. Этапы мастер-класса

1. Организационная часть

- Начало мастер-класса, создание атмосферы погружения в творческий процесс – видеоролик «Мир танцующих мандал».
- Приветствие, вступительное слово мастера. Постановка целей и задач.
- «Круг доброты». Детям предлагается встать в круг, прикоснуться ладошками друг к другу и сказать своему соседу добрые и приятные слова.

2. Основная часть

- Немного из теории. Что такое мандала, кто ее придумал, в чем ее сила, примеры мандал (с использованием презентации).

Ведущий: (СЛАЙД) «Само слово «Мандала» в переводе с санскрита означает «круг, диск». Круг – это самая гармоничная фигура из всех. Задумайтесь, в природе все самое важное имеет форму круга: (СЛАЙД) наша планета, Луна, (СЛАЙД) Солнце, (ЗВЕЗДЫ) звезды, (СЛАЙДЫ) мы вращаемся по круговой орбите. (СЛАЙД) Если мы посмотрим глубже, то отметим, что все физические тела состоят из круглых атомов. (СЛАЙД) Даже времена года формируют большой круг, сменяя друг друга и всегда возвращаясь на свое место. И так везде, где движется сила. (СЛАЙД) Когда люди объединяются, они тоже встают в круг.

Таким образом, круг – это нечто глубинное, целостное, объединяющее, гармонизирующее. Поэтому, когда мы что-то создаем в круге по своему усмотрению, по своему желанию, мы получаем удовольствие и удовлетворение. Мы расслабляемся, успокаиваемся, у нас улучшается эмоциональное состояние. Через рисунок мандалы мы можем выразить свои чувства и мысли и даже узнать о себе что-то новое. Мандала учит нас творить, развивает творческие способности.

(СЛАЙДЫ) Мандала, грубо говоря, это некий рисунок в круге. Она имеет центр, вокруг которого располагаются линии, геометрические фигуры, самые разные формы. Разные народы, люди самых разных культур создают свои мандалы.

(СЛАЙДЫ) Мандалы широко распространены на востоке. Буддисты считают, что мандала обладает целительными свойствами и используется как инструмент для медитации. (СЛАЙДЫ) Индеец по имени Черный Буивол в 1931 г сказал: «Сейчас плохо жить, потому что квадрат не имеет силы. Вы, наверное, заметили, что индейцы все делают круглым... все стремится быть круглым... все, что создается Силой Мира, создается круглым... (СЛАЙД) Набравший наибольшую силу ветер превращается в вихрь. (СЛАЙД) Птицы строят свои гнезда круглыми... (СЛАЙДЫ) Наши вигвамы были круглыми, но белый человек поселил нас в квадратные дома. Наша сила ушла, и мы вымираем».

- Практическая часть.

Индивидуальная работа «Раскрашивание мандал».

Перед раскрашиванием мандалы детям предлагается закрыть глаза и представить, что они погружаются в себя, в свой внутренний мир.

Ведущий: «Вспомните все, что происходило с вами в этом году: удивительное и обыкновенное, приятное и не очень. Вспомните тех людей, которые окружали вас. Внимательно рассмотрите те образы, которые возникают у вас. Постарайтесь запомнить их формы, цвета, линии. Побудьте в своем мире какое-то время. Когда вы будете готовы, откройте глаза».

Далее детям предлагается несколько мандал-раскрасок на выбор.

Ведущий: «Выберете для себя мандалу, ту, которая вам нравится именно сейчас, ту, которая «смотрит» на вас, которую вам хочется сейчас потрогать, ощутить и наполнить светом и цветом».

Дети самостоятельно выбирают мандалу и цветовую гамму для ее раскрашивания. Педагог не вмешивается в работу ребенка, без его согласия, не высказывает оценочных комментариев. Желательно использование музыкального сопровождения (спокойной музыки). По окончании работы детям предлагается дать название своим мандалам, по желанию показать их классу, рассказать, что на них изображено. Со стороны педагога допускаются корректные наводящие вопросы.

Ведущий: «Рисовать мандалы можно как индивидуально, так и в группе. После этого обязательно обсудить, что понравилось, а что может быть раздражало или вызвало другие отрицательные эмоции».

(Презентация) (СЛАЙД) Существует много форм работы с мандалой. (СЛАЙДЫ) Мандалы можно не только раскрашивать, но и рисовать самим. (СЛАЙД) Мандалы можно рисовать на песке (СЛАЙД) и даже на снегу. (СЛАЙД) Загадкой для всех людей являются круги на полях. (СЛАЙД) Мандалы создают из цветного песка, мозаики, (СЛАЙД) декоративных мелких камней, (СЛАЙД) природного и бросового материала. (СЛАЙД) Можно создавать мандалы в зеркальной плоскости. (СЛАЙД) Делать их в технике «волшебных красок» («волшебные краски» создаются самим рисующим из муки, соли, клея, растительного масла, гуаши). (СЛАЙД) Мандалы можно плести (это новый вид мандалотерапии).

Но мы сегодня будем делать «Вкусные мандалы» (СЛАЙДЫ), которые можно составить из фруктов, овощей, орехов и других пищевых продуктов.

Подгрупповая работа «Создание вкусных мандал».

Участники делятся на 3 группы. Каждой группе раздается все, что необходимо для создания мандалы: большие картонные круги, вазы с разными фруктами и овощами, разделочные доски, пластмассовые ножи, влажные салфетки, полотенца. Пока дети работают, для фона включается видео «Танец на круге» (мандалы из глины на гончарном круге).

Каждая группа создает свою групповую мандалу, на любую тему (школа, семья, друзья, отдых и т.п.) Что группа задумает изобразить в своей мандале, что она для этого использует, как нарежет и расположит «вкусный» материал – это полностью желания и фантазии детей. По окончании работы группам предлагается дать название своей мандале. Очень важно, чтобы все включились в эту работу.

По окончании создания мандал, каждая группа представляет свою мандалу.

3. Заключительная часть

- Афиширование – представление выполненных работ. Каждая группа представляет свою мандалу.

- Рефлексия деятельности учащимися.

Упражнение «Рефлексивное дерево». Детям предлагается нарисовать на «Рефлексивном дереве» - листочки (если было интересно и познавательно), - яблочки (если появилось желание сделать мандалу дома или в другом месте).

- *Заключительное слово мастера. Ребята, сегодня вы узнали много интересного о мандале, научились ее изображать, используя различный материал. Надеюсь, вам понравилась эта работа. Я желаю вам творческих успехов и благодарю за внимание.*