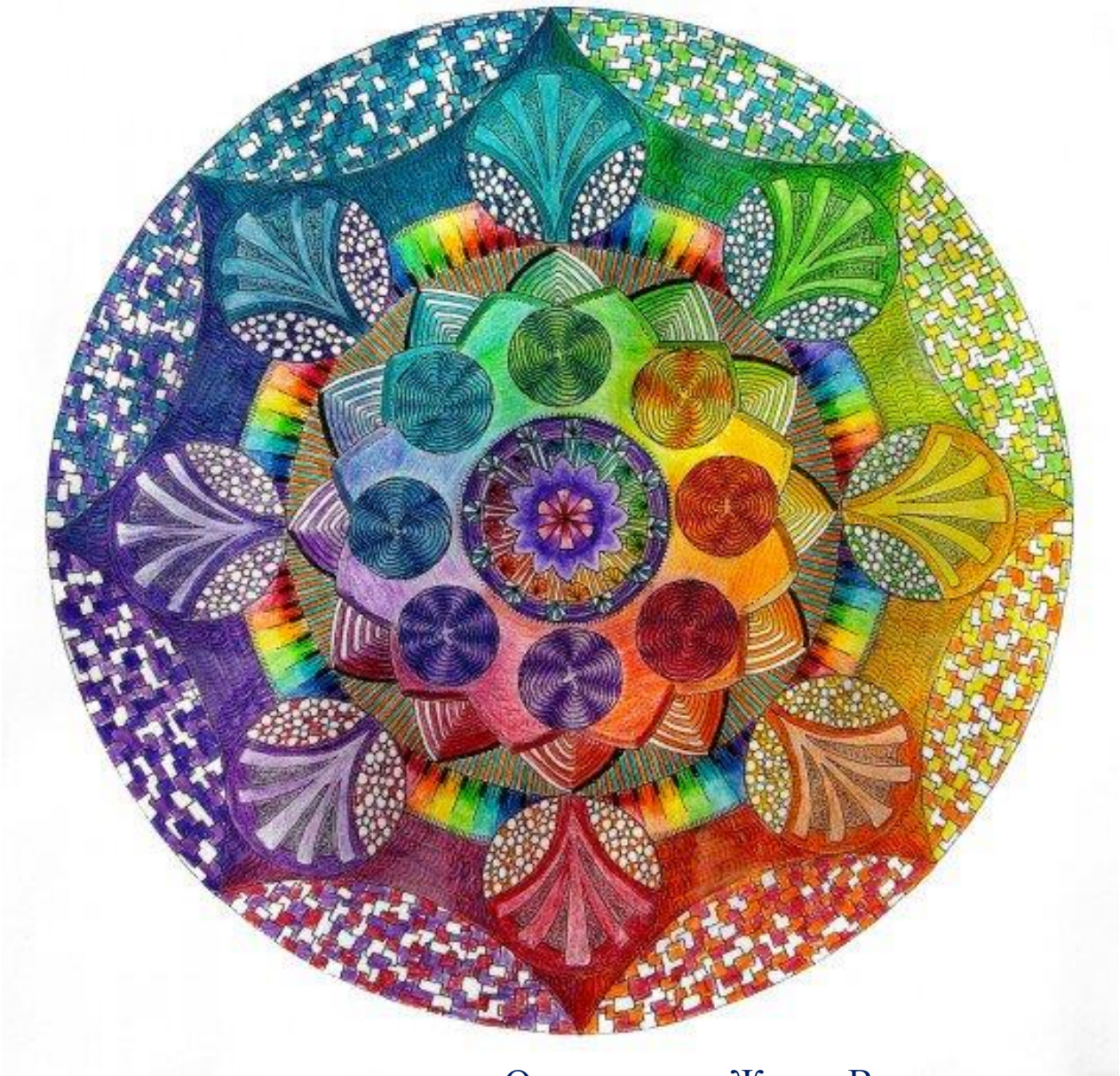
Дальнегорский филиал
Краевого государственного автономного учреждения социального обслуживания
«Приморский центр социального обслуживания населения»
Отделение срочного социального обслуживания

Краткосрочная социально-психологическая программа

«Эффект мандалы»



Автор-составитель программы: Овчинникова Жанна Владимировна
психолог Дальнегорского филиала
КГАУСО «ПЦСОН»

г.Дальнегорск 2019г.

Оглавление

Введение 3
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 6
«Понятие «Мандала», история, правила и техника 6
Второй этап работы 10
Диагностика по рисунку Мандалы 12
АНАЛИЗ СТРУКТУРНЫХ И СОДЕРЖАТЕЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ МАНДАЛЫ (методический материал для психологов) 14
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ФОРМЫ 14
Значение цвета в мандале 17
Значение формы в мандале 20
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НАПОЛНЕНИЯ ЗАНЯТИЙ 22
Упражнение «Круг как выражение внутренней целостности и равновесия» 24
Упражнение « Галерея гармонизирующих образов» 26
Упражнение «Работа с чувствами злости и гнева» 28
Упражнение «Дыхание. Рисунок на камнях» 29
Упражнение «Медитативное раскрашивание» 31
Упражнение «Личный герб и девиз» 34
Заключительное занятие 36
Упражнение «Мандала пожеланий» 37
Список использованных источников: 38
Приложение 1
АНКЕТА УЧАСТНИКА 39

Введение

Мандала - средство достижения особого психического состояния, успокоения, созерцания, умиротворения, снятия стресса, она также является средством концентрации внимания, сосредоточения, развития целостного восприятия, сенсомоторики. Она обладает метафоричностью и ресурсностью. Эта техника направлена на гармонизацию внутреннего психологического состояния, снятие внутренней тревожности, активизацию работы бессознательного. Создание мандалы – это один из эффективных методов работы с собой, метод изучения и оценки свойств собственной личности, разрешение внутренних конфликтов и создания гармоничного состояния, как в самом себе, так и в окружающем мире.

Метод мандалы – это метод АРТ-терапии. Арт-терапия (art therapy) в переводе: терапия лечение, использование в лечебных целях, арт визуальные искусства. В арт-терапии процесс важнее результата, следовательно, продукт творчества не оценивается. Может использоваться изолировано и интегративно, индивидуально и с группой, с детьми и взрослыми.

Мандала, созданная руками человека, уникальна и неповторима. Она является продуктом творчества, не только наших рук и сознания, а в первую очередь бессознательного, и создается в определенное время и в определенном месте. Именно по этому, мандала словно зеркало души! Проблемы, радости, тревоги, физическое состояние организма, ресурсы и многое другое — все это находит свое отражение в мандале. В процессе рисования мандалы ее можно гармонизировать! Ведь то, что окружает нас – всего лишь отражение того, что внутри, а значит, изменив внутреннее состояние, мы автоматически изменяем то, что нас окружает снаружи. А само рисование в круге настраивает человека на положительные мысли!

Метод «Мандала» используется, как вспомогательное средство диагностики, а также как средство коррекции и психотерапии, как в работе с лицами с ОВЗ, так и с гражданами пожилого возраста. В диагностике метод можно использовать двумя способами: когда интерпретируются готовые рисунки или выбранные и раскрашенные трафареты мандал, опираясь на то, что они отражение бессознательного. И как в любой проективной диагностике здесь имеет значение: расположение рисунка в пространстве, цвет, форма, расположение и содержание элементов и т.д.; когда мандала является опосредованным побуждением для беседы.

Рисовать мандалу можно любыми доступными способами, главное не задумываться о цвете. По желанию можно взять акварель, масляная пастель, гуашь, мелки, карандаши, фломастеры, цветной песок. Рисовать спонтанно, выбирая тот цвет, который хочется в данный момент. Не думать об эстетике, а быть честным самим с собой, только в этом случае результат будет достоверным, исходящим изнутри, из бессознательного.

Цель программы:

Гармонизация внутреннего психоэмоционального состояния, снятие тревожности, актуализация чувств.

Задачи:

- ✓ активизация бессознательного;
- ✓ развитие творческого потенциала, личностного ресурса;
- ✓ снятие эмоциональной напряженности;
- ✓ концентрация внимания;
- ✓ развитие мелкой моторики рук;
- ✓ релаксация.
- ✓ коррекция эмоциональных состояний, тормозящих процессы социальной адаптации

Программа реализуется в форме индивидуальной или групповой работы от 3 до 5 занятий.

Условия проведения занятий:

Независимо от особенностей подхода и конкретной формы организации арт-терапевтических занятий при их проведении обычно обязательными являются такие условия, как:

- ✓ психологическая безопасность участников процесса,
- ✓ отказ от оценивания процесса и результатов творческой деятельности,
- ✓ приватность и конфиденциальность,
- ✓ партнерство в отношениях клиента и специалиста,
- ✓ неограниченная свобода выбора клиентом изобразительных материалов и способов работы с ними, тем и сюжетов для творчества, допустимость отступления от традиционных изобразительных форм,
- ✓ делегирование клиенту ответственности за процесс и результаты деятельности (что, в частности, связано с использованием так называемого недирективного подхода).
- ✓ Аудитория должна иметь место для работы участников стулья, столы.

Материалы:

- листы писчей бумаги формата А4, А3;
- карандаши, краски, фломастеры, шариковые ручки, гуашь, акварель, восковые мелки, кисточки №2, №8;
- циркуль, трафарет «круг», диаметром 20 см.
- проигрыватель, релаксационные композиции

Структура программы

- ✓ Вводное занятие
- ✓ Основная часть
- ✓ Заключительное занятие

Основными формами работы являются групповые занятия продолжительностью 40–60 минут и индивидуальные занятие (продолжительностью 30 мин.) Рекомендуется использование программы, как одного из блоков плановой клубной работы.

Предлагаемая краткосрочная программа показана к применению у психически здоровых людей

Информационные ресурсы

Психолог, в реализации данной программы, использует только достоверные и проверенные источники информации: учебную и учебно- практическую литературу.

Ожидаемый результат:

Уверенность в себе, повышение общего эмоционального фона, ориентирование на успех и позитивное отношение к окружающему миру.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Вводное занятие

Первый этап работы, в рамках программы, включает начальную психологическую стабилизацию, создание безопасной среды, освоение простейших способов саморегуляцияи, а также поддержку и поиск новых способов коммуникации и самовыражения. Данный этап может быть рассчитан на несколько занятий.

МАНДАЛА В АРТ-ТЕРАПИИ
«Понятие «Мандала», история, правила и техника

Цели занятия:

- ✓ Знакомство;
- ✓ Определение основных целей занятий, ожиданий;
- ✓ Ознакомление с техникой «Мандала», как способа саморегуляции своего эмоционального состояния

Ход занятия:

Слова приветствия, представление ведущего.

Игра «Знакомство»

Цель игры:

Введение в атмосферу тренинга. Помочь участникам лучше узнать друг друга, тренировка памяти

Ресурсы: не требуются

Время: 5-7 минут

Правила игры:

Участник называет свое имя, далее называет свой любимый цвет и поясняет, почему ему нравиться именно этот цвет, какую роль в жизни участника он играет.

Игра «Облака настроения»

Цель игры:

Упражнение помогает участникам настроиться на работу, а так же создает в группе веселую позитивную атмосферу.

Ресурсы: облака разного цвета, вырезанные из цветной бумаги

Время: 5-7 минут

Правила игры:

Каждый участник выбирает облако того цвета, какого, как он считает, его настроение сегодня. Ведущий зачитывает вслух определение по цветам

Желтый – Позитивное настроение, стремление к работе,
Зеленый – Спокойствие, уравновешенность, можно доверить ответственную работу
Красный – Возбуждение. В работе – импульсивность, активность, уверенность в

своих действиях.

Розовый – Повышенная чувствительность, романтичное настроение. Остро реагирует на замечания.

Голубой – Серьезность, сострадание, заботливое отношение к окружающим, чувство материнства. Знает свою работу.

Оранжевый – Радостное настроение. Позитивное отношение к работе, оптимизм, общительность.

Фиолетовый – Тревога, внутреннее напряжение. Отвлеченность в работе.

Синий – Уверенность в себе, чувство безопасности. В работе организованность, четкое исполнение инструкций.

Черный – Депрессивное состояние (или болезнь), подавленность. Заторможенность в работе.

Мини - лекция

Слово «мандала» пришло в язык европейцев из Тибета. «Мандала» в санскрите означает «круг, диск, кольцо, область, общество, совокупность» и является символом постоянного круговорота жизни. То есть мандала - циркулярное изображение, отражающее картину мира, отношения человека с духовной реальностью. Во многих культурах круг является символом единства и целостности. Если обратить внимание на окружающий нас мир, то примеры изображения круга можно встретить повсеместно. Мандала может быть как произведением искусства, так и формой, которую создала сама природа, встречаться в рисунках древних цивилизаций и присутствовать в современном мире.

Впервые использовать мандалу в психотерапии начал Карл Юнг, как метод самоизлечения собственных внутренних и внешних конфликтов. В своей автобиографии, "Воспоминания, сны, размышления", Юнг рассказывает о том, как в 1916г. он нарисовал свою первую мандалу, а спустя два года уже ежедневно зарисовывал в своем блокноте новые мандалы. Он обнаружил, что каждый рисунок отражает его внутреннюю жизнь на данный момент, и стал использовать эти рисунки, чтобы фиксировать свою "психическую трансформацию". Юнг пришел к выводу, что метод мандалы - это путь к нашему центру, к открытию нашей уникальной индивидуальности и считал мандалу чрезвычайно мощным символом, являющегося зримой проекцией психического мира и выражающей Самость человека.

Существуют различные техники создания мандал. Мандалу выкладывают из крупы, разноцветного бисера, бусинок, с помощью мозаики, глины, пуговиц и т.д.

Прежде чем приступать к рисованию либо раскрашиванию манлал необходимо расслабиться: сделать расслабляющую гимнастику для мышц рук, шеи, лица, провести дыхательную гимнастику, максимально успокоиться.

Тот, кто раскрашивает, отправляется в путь. Он следует каждой отдельной линии рисунка. Он погружается, уединяется и границах картинки и одновременно целиком открывается тому, что он и только он находит здесь.

Своя собственная магия есть в том, чтобы следовать линиям художника, который много веков назад именно эту линию провел так, а не иначе.

Даже лишь частично раскрашенная «неготовая» мандала обладает своей силой — иногда даже из того, что мы могли «оставить», то есть из оставленной белою части мандалы засветится еще больше по глубине, по знанию о нас самих и наших силах. Если

один и тот же мотив вы раскрасите в разное время или дадите его раскрасить разным людям, то сами удивитесь различиям и богатству результатов. Бывают готовые мандалы предназначенные для сосредоточения и исцеления.

Важнейшее правило при раскрашивании мандалы гласит: никаких правил!

Вы можете двигаться от края внутрь или начинать от центра по направлению наружу, идти по часовой стрелке или против, произвольно приступать сразу в нескольких местах и следовать внутренней системе — есть много проходов и путей познавать тайну круга и центральной точки.

Также никто не обязан заполнять цветом все белые плоскости бумаги. Некоторые люди, имеющие в этом уже многолетний опыт, рассказывают о растущей прозрачности своих мандал. Они оставляют много белого и ощущают все меньше стремления полностью раскрашивать все детали рисунков.

Мандала рисуется в свободной форме, эти рисунки отражают внутреннее состояние более точно, чем те мандалы, которые были выбраны в готовом варианте. Но, и те и другие имеют одинаковый терапевтический эффект, если их правильно использовать.

Тишина неотъемлема от раскрашивания мандалы. Тишина помогает найти путь внутрь. Поиск центра, к которому приглашает мандала, это поиск родины, целостности, примирения противоположностей, устранение полюсов. Сила и энергия ждут нас в этом внутреннем центре точно так же, как уравновешенность, покой и спокойствие.

Можно поставить музыку и наслаждаться релаксацией и рисованием. Мандала рисуется в свободной форме, эти рисунки отражают внутреннее состояние более точно, чем те мандалы, которые были выбраны в готовом варианте. Но, и те и другие имеют одинаковый терапевтический эффект, если их правильно использовать.

Упражнение №1 «Поочередное рисование»

Цель:

Сплочение группы, настрой на доверительные отношения с каждым из участников группы

Ресурсы: Ватман 1 лист, краски, кисти, простые карандаши, вода, листья растений, геометрические формы

Время: 25 минут

Правила:

На ватмане нарисован круг максимально большого диаметра. Участникам предлагается по очереди нарисовать одну из деталей, в этом круге «Мандала». Можно применять метод отпечатывания различных геометрических форм, листьев растений. У каждого участника есть всего 2 минуты на свой элемент. От того, какой в итоге получиться «Мандала» зависит сплоченность команды, умение слушать друг друга, умение находить нестандартные решения (например, один участник может рисовать элемент, а другой раскрашивать этот элемент).

В конце упражнения психолог объясняет, что первая групповая мандала – является отражением всей группы. Цвета, которое участники использовали при создании мандалы – это и есть цвета каждого участника группы.

Рефлексия:

- ✓ Понравилось ли вам упражнение?
- ✓ Сложно ли было рисовать таким образом?
- ✓ Что было самым сложным? (Вопрос каждому участнику)
- ✓ Как вы думаете, получилась у вас дружная команда?

Упражнение №2 «Автограф»

Цель:

Повышение самооценки, самовыражение, самоутверждение, развитие воображения

Ресурсы: Половинки листов А4, цветные карандаши, фломастеры, восковые мелки (на выбор)

Время: 10 минут

Правила:

Каждому участнику предлагается написать на листе свое имя, с целью начального самораскрытия и представления себя в группе. Участники могут использовать различные способы написания своего имени, применять символы, ассоциирующиеся с личностными ресурсами, увлечениями, применять различные цвета и стили написания.

Рефлексия:

- ✓ Понравилось ли вам упражнение?
- ✓ Помогло ли это упражнение почувствовать себя увереннее?

Заключительное упражнение «Мандала»

Каждому из участников предлагается на выбор один готовый рисунок мандалы. Участники начинают раскрашивать рисунок мандалы на занятии. На выполнение этого упражнения на занятии отводиться 15 минут. Домашнее занятие для участников – дораскрашивать выбранный рисунок мандалы и провести анализ выбранных цветов на занятии и дома.

Второй этап работы

На втором этапе можно начинать проработку внутреннего эмоционального состояния, выявление отрицательных переживаний и связанных с ними трудных жизненных ситуаций, внутриличностных и межличностных конфликтов, механизмов психологической защиты, травматического события с переоценкой опыта, изменением самооценки клиента и его восприятия мира. Для более успешной коррекции сохраняющейся сопутствующей симптоматики могут использоваться методы научения, связанные с освоением релаксации и визуализации, а также дозированное погружение в стимульный материал, управление эмоциональными, мыслительными, поведенческими и физическими реакциями.

Для этого этапа основной части, который можно разделить на несколько занятий, ниже будут приведены упражнения, которыми, можно наполнять занятия, варьируя данные упражнения, подстраиваться под потребности группы, делать занятия более разнообразными, наполненными и интересными.

Цели занятия:

- ✓ Проработка внутреннего эмоционального состояния
- ✓ Диагностика по рисунку «Мандала»
- ✓ Психокоррекция

Ход занятия:

Слова приветствия.

Игра «Облака настроения» (см. вводное занятие)

Мини-лекция

Эффект зеркала

В культуре древней Месопотамии понятие круга сформировалось примерно к 2300 г. до нашей эры. Аналогичное понятие — понятие свастики — возникло в культуре Дальнего Востока около 3000 г. до нашей эры. Образ круга с крестом внутри характерен для многих культур. Его роль заключается в том, чтобы выражать интуитивно постигаемые человеком отношения с внешними процессами, такими как изменение времен года. Древние шумеры связали времена года с четырьмя известными им планетами — Марсом, Сатурном, Меркурием и Юпитером.

Современный человек знает, что солнце является центром Солнечной системы, однако его бессознательные потребности и желания говорят ему нечто иное. Человек с древних времен располагал себя в центре фигур с четырьмя элементами, нередко идентифицируя себя с солнцем, вокруг которого все вращается. Конкретное воплощение этой психической и культурной конструкции — это мандала и ее проекция на внешние формы, что знаменует собой закономерный этап в развитии человеческой психики.

Принимая во внимание то, что мандала служит своеобразным зеркалом, отражающим особенности психического состояния, следует учесть, что мы видим себя в зеркале не такими, какими нас видят окружающие. Зеркало на самом деле не передает то, что находится справа и слева, оно лишь воспроизводит в обратном порядке не

правую и левую, верхнюю и нижнюю части предмета, но его переднюю и заднюю части. Все те образы, которые мы видим в зеркале, представляют собой отражения реальных объектов в обратной перспективе.

В качестве религиозного ритуального инструмента, способствующего объединению сознательных и бессознательных проявлений психической жизни и самореализации, в тибетской традиции бонпо с глубокой древности использовался круг. Традиция бонпо представляла собой наиболее древнюю на Тибете систему религиозных представлений. С распространением в этом регионе буддизма религия бонпо стала подвергаться гонениям. В то же время, начиная с VIII века буддизм воспринял символику мандалы и как оригинальный религиозный орнамент, и как инструмент инициации.

Другой культурной традицией, в которой символика мандалы получила широкое распространение, является культура североамериканских индейцев. Создаваемые ими композиции из песка способствовали установлению гармоничных отношений между внутренней и внешней реальностью и поэтому использовались в качестве инструмента исцеления. «Эта церемония могла вести, а могла и не вести к исцелению его (пациента) тела, но он все равно верил в силу ее воздействия, считая, что мандала способствует разрешению внутренних конфликтов и созданию спокойного и гармоничного состояния как в нем самом, так и в окружающем его мире.

В православии тоже есть множество мандал, одним из примеров может послужить иконы «Всевидящее око» или «Неопалимая купина». Если их внимательно рассмотреть эти изображения есть самыми настоящими мандалами. Мандала не оскорбляет ничьи религиозные чувства и не противоречит им, так как является не религиозным термином, а «техническим». А суть мандалы глубоко символична и психологична, поэтому мандалы присутствуют во всех религиозных схемах и культурах.

Мандала не только не противоречит главным идеям Православия, наоборот очень активно использует их принцип.

Следует учесть, что основное различие между ритуальной и личной мандалами заключается в том, что первая представляет собой статичную систему, в то время как личная мандала всегда находится в процессе изменений.

Одной из ключевых символических форм, занимающих важное место в разных культурах как выражение единства и целостности и нередко используемых в качестве фактора достижения внутреннего равновесия и гармонии, является круг (сфера). Изображение и созерцание циркулярных форм может являться составной частью практик саморегуляции. Так, например, человек может формировать циркулярный об-
раз, отражающий его представление о ресурсном состоянии (состоянии внутреннего равновесия, комфорта, фокусировки на источнике внутренней силы) и использовать этот образ в качестве визуальной модели, настраиваясь на которую, он может этого состояния достичь или его поддержать. Другим способом использования круга с целью саморегуляции является утилизация его защитных (контейнирующих) свойств. Возможно проецирование в его внутреннее пространство эмоциональных и физических проявлений стресса (болезни) для того, чтобы они могли быть там «удержаны» и затем трансформированы в более ресурсное состояние. Все это может осуществляться на основе создания рисунков в круге разного размера и заполнения их внутреннего пространства разными формами и цветами, ассоциирующимися с текущим или искомым

состоянием. Повторение данной процедуры может способствовать не только развитию навыков саморегуляции, но и выявлению особенностей динамики внутренних изменений, делая более наглядными визуальные признаки состояний по мере их изменения в рамках разных промежутков времени.

Диагностика по рисунку Мандалы

Диагностика психологического состояния по мандале применима как для взрослых, так и для детей. Так как мандалы превращают силы архетипа подсознательного в формы, которые можно сознательно ухватить, потрогать с помощью сознательного «Я», то интерпретация творческого результата при работе с мандалами возможна также, как в других проективных методиках (выбор цвета, материала, штриховка, символика образов, названий).

Ресурсы: Листы А4, цветные карандаши, фломастеры, восковые мелки (на выбор), краски, кисти, вода, пластиковая тарелочка, диаметром 25 см. , записи релаксационной музыки, проигрыватель.

Время: 40 -60 минут

Инструкция по выполнению упражнения:

Подготовка

1. Прежде всего, подготовьте удобное место для рисования, где вам никто бы не помешал. В случае необходимости, предупредите близких о том, чтобы в течение 45–60 минут вас не тревожили. Рисовать можно на полу, на планшете или на столе.
Можно дополнительно обратить внимание на то, чтобы сделать пространство вашей работы более комфортным и привлекательным, например, украсить его цветами, включите мягкую, негромкую музыку, которая создавала бы гармоничную атмосферу, но при этом не отвлекала и не была бы слишком волнующей или активизирующей.
2. Поместите перед собой лист бумаги и набор изобразительных материалов.
3. Расположитесь удобно, сидя перед столом или планшетом с листом бумаги и изобразительными материалами.
4. Постарайтесь расслабиться. Если заметите, что какие-то части вашего тела остаются напряжены, расслабьте их. Этому может способствовать более глубокое дыхание. Сделав несколько медленных, глубоких вдохов и выдохов, представьте, как напряжение уходит и все мышцы вашего тела расслабляются.
5. Мысленно представьте себе круг как символическое выражение безопасного пространства, которое вы наполните затем разными иными символическими формами и цветами, ассоциирующимися с желаемым для себя состоянием.

Основная часть

1. Начните процесс создания рисунка с обозначения внешних границ – начертите круг рукой или обведите пластиковую или бумажную тарелку. Диаметр круга может при этом составлять примерно 25 см.
2. Постарайтесь еще раз ощутить круг как символ, обозначающий безопасное и комфортное место, в которое могут быть спроецированы ваши представления, чувства и ощущения, связанные с ресурсным состоянием.

3. Переходите к заполнению внутреннего пространства круга. Не пытайтесь воспроизводить известные вам образцы. Не спешите, постарайтесь более глубоко прочувствовать процесс создания мандалы, формы и цвета, которые ассоциируются с ресурсным состоянием и постепенно формируют внутреннюю структуру круга. Можете делать небольшие паузы, чтобы расслабиться, используя для этого более глубокое и ровное дыхание.
4. Когда вы почувствуете, что создание рисунка подходит к концу, постарайтесь рассмотреть его целиком. Обратите дополнительное внимание на те детали, которые позволяют вам чувствовать созданный рисунок как символ ресурсного состояния. В случае необходимости, усильте эти детали или дополните рисунок новыми, чтобы он еще больше соответствовал вашему представлению и ощущению ресурсного состояния.

Описание и самоанализ

1. Когда вы почувствуете, что создание рисунка закончено, продолжая на него смотреть, постарайтесь почувствовать и воспринять его целиком. Также обратите внимание на то, каким качеством обладают разные части и изобразительные элементы рисунка и как они соотносятся друг с другом.
2. Обозначьте на обороте листа дату создания рисунка.
3. Взяв лист писчей бумаги, блокнот и ручку, вы можете затем записать следующее:
• название рисунка (исходя из первой или наиболее важной ассоциации);
• ряд ассоциаций к рисунку в целом или к его наиболее значимым элементам (последнее имеет особое значение в тех случаях, когда разные части или элементы обладают разным качеством, например, представлены разными цветами или формами);
• кратко описать свое эмоциональное и физическое состояние, которое предшествовало созданию мандалы, ощущалось в процессе рисования, и которое вы испытываете сейчас;
• указать то, что происходило с вами в течение дня или в последние дни (период вашей жизни); данная информация может помочь вам сейчас и в дальнейшем при создании серии мандал увидеть связь между рисунком, особенностями ваше го состояния и внешними условиями;
• подобрать к своему рисунку известное вам какое-либо музыкальное произведение или его фрагмент; ориентируйтесь на то, чтобы музыка выражала атмосферу вашего рисунка, его внутреннюю динамику; иногда достаточно представить себе тот или иной ритм, темп и лад, общий характер звучания; аналогичным образом вы можете ассоциировать свой рисунок с тем или иным движением – простым или более сложным, в том числе с танцем; вы также можете воспроизвести одно или несколько движений и почувствовать их соответствие рисунку.

Примечание:

В дальнейшем вы можете упражняться, представляя в деталях созданный вами рисунок или даже созерцая его и вспоминая то состояние, которое он отражает. При этом вы вновь можете входить в это состояние, делать его переживание более ярким. В то же время ваши потребности и, соответственно, представления о ресурсном состоянии с течением времени могут меняться. Поэтому вы можете повторить всю процедуру и создать новые рисунки, соответствующие изменившемуся представлению о ресурсном состоянии. Вы можете также вставить свои рисунки в рамку и повесить их на некоторое

время на стенку или поставить на стол для того, чтобы иметь возможность созерцать их, когда захотите.

АНАЛИЗ СТРУКТУРНЫХ И СОДЕРЖАТЕЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ МАНДАЛЫ (методический материал для психологов)

После проведения второго занятия, дав задание клиенту (группе) нарисовать свою мандалу, можно проанализировать рисунки и дать им интерпретацию. Нарисованная на бумаге мандала отражает состояние ее автора. Движение по часовой стрелке при этом может отражать процесс осознания материала бессознательного. Если движение в мандале имеет противоположную направленность, можно предполагать процесс психического регресса. Изменения глубины психических процессов отражают непрерывный диалог объективности и субъективности.

Данная техника отчасти напоминает ритуал. Любой полученный в результате рисунок априори следует считать осмысленным, даже если в данный момент его смысл определить трудно. Это не означает, что смысл мандалы всегда глубок, однако уважение нужно проявлять к любым рисункам: оно станет свидетельством того, что участники данной практики вовлечены, в своего рода сакральный акт, каковым является их диалог с самими собой. Всякий раз, когда при этом затрагиваются травмы развития, они проявляются в работе. Как и на рентгеновских снимках, результат травмы проявляется не напрямую, а в присутствии / отсутствии тех или иных цветов, форм, линий и отношений между ними.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ФОРМЫ

При диагностике мандалы в первую очередь следует обращать внимание на расположение ее центра, а затем уже на линии, символы, формы, знаки, цвет.

1. Центр мандалы

Интерпретируя центр, желательно исходить из предположения, что он является организующим элементом системы. Если система – это психика, то центр – это «Я» автора, то, что на языке аналитической психологии называется Эго (осознаваемое «Я»). Структурные и цветовые особенности центра, а так же его размер будут отображать разные аспекты «Я» - степень его с формированности, силу, способность выполнять те или иные связанные с ним функции (сознательный контроль, целеполагание). Наличие двух центров может быть связано с переживанием «Я» глубоких изменений, связанных с процессом развития. Отсутствие центра, характерно для глубоких изменений сознания, в том числе, патологического характера. В некоторых случаях, если отсутствие центра наблюдается, лишь на протяжении определенного отрезка времени - это может быть связано с особыми обстоятельствами или фазами в жизни человека (так, временное отсутствие центра может наблюдаться на определенных этапах беременности).

Розовый центр, окружённый голубым цветом, указывает на инфантильный характер переживаний. Фиолетовый центр свидетельствует о нарцисстических тенденциях. Красный центр на синем фоне будет указывать на пассивно-агрессивный стиль реагирования. То же справедливо для мандалы с синим центром на красном фоне.

Поскольку возможно множество вариантов сочетания цветов, следует соотнести психологической содержание цвета с содержанием формы.

Круг с точкой посередине использовался в качестве обозначения Бога или того единого источника, из которого всё произошло. В то же время это символ для обозначения плода во чреве матери, где центр – это плод. Внешние границы круга могут символизировать при этом «вселенную» материнского организма. Положительный характер переживаний на этой стадии передаётся через цвет: розовый, голубой или сиреневый цвета выражают ностальгию по утраченному.

Нарциссизм указывает на потребность в утверждении собственной уникальности, однако при этом человек остаётся пассивным и проявляет зависимость от окружающих. Характер изображения центра может многое сказать о самооценке: размер центра говорит об экспансивности или, наоборот, сдержанности и стеснительности. Ощущение безопасности или её отсутствия будет проявляться в тех линиях и формах, которые поддерживают центральный элемент.

Центр как источник внутренней энергии стимулирует развитие и, в конце концов, достижение стадии «оквадрачивания круга». На более зрелых стадиях развития квадрат, заключённый в круг, выступает в качестве канала для прохождения психической энергии. Если внутриутробное развитие протекало благоприятно, центр может изображаться в виде окружённого водой острова или корабля. Воспоминания об этом периоде развития часто служат своеобразным убежищем для тех, кто переживает стресс на более поздних стадиях развития. Алкоголики склонны регрессировать именно к этой стадии, к отказу от всякой активности. В крайних случаях мандалы этой стадии могут также указывать на проявление магического сознания с восприятием себя в качестве центра вселенной.

Вербальные ассоциации с «Началом»: круг внутри круга, мать и дитя, мадонна с младенцем, оплодотворение, плод во чреве, новая жизнь. Иногда, когда имеются паранойяльные проявления, внешний мир может восприниматься как угрожающий, несущий боль и напряжение. Нередко мандалы ассоциируются с воронкой, что связано со стремлением индивида сохранить контроль над ситуацией.

Когда в психологии имеет место проявление положительного переноса, может изображаться молния, направленная на ту точку. В случае изображения крупного центра оранжевого или жёлтого цвета вероятны проявления мессианских тенденций и психологической инфляции.

С этой точки зрения изображение свастики может символизировать «я» как центр силы и энергии, которые реализуются в действии и двигательной активности. Другим часто встречающимся изображением, хотя и не связанным с передачей движения, но символизирующем человеческое тело, является пятиконечная звезда или цветок с пятью лепестками.

Вербальные ассоциации с «Функционирующим Эго»: дифференцированное Эго, центральная форма как источник силы, мессианский комплекс, маниакальность - мандалы обычно очень красивы, симметричны и напоминают цветы или плоды в разрезе. Их появление в некоторых случаях может отражать нежелание и страх изменений. В норме эти мандалы появляются на некоторое время, после чего исчезают.

Нередко изображается напоминающий перекресток дорог диатональный крест, а также направленный вершиной вниз треугольник указывающий на погружение в

бессознательное и потребность в обновлении. Если такие изображения сохраняются, эта может быть связано с переживанием тревоги, депрессии и нерешительности. Эти мандалы характерны для лиц, переживающих кризис середины жизни с характерной для него потребностью в переоценке жизненных приоритетов. Подобные изображения статичны и часто производят впечатление жертвенности. Иногда они передают ощущение утраты физической целостности и напоминают о распятии. У автора такой мандалы можно предположить наличие мазохистических тенденций и переживания собственной беспомощности. Отсутствие центра иногда говорит о разрушении Эго.

2. Внешние границы мандалы

В определенной мере границы мандалы характеризуют степень открытости автора к контактам с внешним миром. Когда окружающая среда воспринимается как враждебная, внешние границы мандалы становятся очень толстыми и изображаются темными оттенками.

Мандала, представляющая собой «разрезанный пирог», каждый сегмент изображения при этом имеющий разную окраску, а центральный элемент может отсутствовать - может быть результатом патологического процесса, например шизофрении, если ее проявления сохраняются в течение длительного времени. Окраска такой мандалы дисгармонична, и из-за отсутствия центра она не производит впечатления целостного изображения. Если считать, что каждый сегмент или цвет в рисунке отражает те или иные психологические качества и аспекты индивидуальной динамики, тогда подобное изображение говорит о неком разрушительном внутрипсихическом процессе либо проявлении саморазрушительных тенденций.

Использование прямых линий, указывает на развитие рационального мышления.

3. Связь центра с внешними границами и разными зонами внутреннего пространства мандалы.

Хорошая связь, как правило, говорит о высокой психологической интеграции, способности «Я» ставить цели и достигать их, хорошем развитии воли и сознания. Однако значение может иметь и способ связи центра с внешними границами и разными зонами мандалы. В одних случаях интеграция изображения достигается за счет изображения идущих от центра лучей, лепестков цветка, напоминающих кристалл форм, а так же геометрического характера рисунка. В других случаях связь элементов рисунка и границ с центром достигается за счет изображения спирали. Происходит объединение рецептивных и активных аспектов личности и активизация Эго-идеала. Индивид воспринимает себя уже не объектом постороннего воздействия, но свободно действующим субъектом.

Мандалы могут включать прямые линии, однако рисунки не вызывают ощущение ригидности. В случае если такое ощущение возникает, можно предполагать проявление дефензивности, связанной с противодействием разрушению «я».

.

Ощущение утраты физической целостности и мазохистические тенденции могут выражаться в разделении круга на четыре окрашенных в разные цвета сегмента, которые воспринимаются как отдельные, не связанные друг с другом элементы. Для того чтобы

они воспринимались как части единого целого, необходимо присутствие пятого элемента в виде центра. В этом случае можно предполагать достижение вершины страдания — своего рода «пикового переживания».

4.Симметрия или асимметрия

Симметричные мандалы, то есть такие, в которых правая и левая половины или верхняя и нижняя часть «отзеркаливают» друг друга, могут свидетельствовать о покое, равновесии, пассивности, отсутствии психических изменений. Асимметричные же более свойственны клиентам, переживающим процесс психологических изменений, а так же тем, кто испытывает внутренний конфликт. Такие мандалы говорят об активной внутренней динамике, которая может быть связана как с процессом развития, так и с рядом эмоциональных психических нарушений. (Так мандалы, с выраженной асимметрией могут быть свойственны подросткам, говоря об амбивалентности их чувств, внутренней противоречивости и психических изменениях. Асимметрия так же может быть признаком невротического внутриличностного конфликта). Если у асимметричных мандал хорошо оформлен центр – это говорит о сохранении «Я», несмотря на изменения и внутренние противоречия.

Значение цвета в мандале

Каждому, кто занимается интерпретацией рисунков мандалы, нужно помнить, что каждый цвет имеет как положительное, так и отрицательное значение, в зависимости от того контекста, в котором он используется.

Черный цвет традиционно ассоциируется с отрицанием жизни — разрушением. С другой стороны, можно рассматривать его как психологическую смерть, предшествующую новой жизни. Черный символизирует темноту чрева и земли, в которую брошено зерно. Любая жизнь зарождается во тьме. Черный цвет нередко используется пациентами с психическими расстройствами и крайне редко - здоровыми субъектами.

Серый цвет. Этот цвет часто присутствует в мандалах наркоманов, может указывать на наличие чувства вины. Серый цвет также может свидетельствовать об апатии и ощущении усталости от жизни. Обилие серого цвета в рисунке может указывать на утрату способности испытывать от неё радость и получать удовлетворение от еды и половой близости. Он также может быть индикатором «эмоциональной слепоты» и неспособности увидеть перспективу жизни.

Тёмно-фиолетовый цвет является одним из наиболее значимых. Он указывает на состояние, которое предшествует дистанцированию от матери, на симбиотическую зависимость от неё. И любовь, и ненависть связаны с эмоциональной привязанностью, а потому присутствие тёмно-фиолетового цвета в центре мандалы может указывать на сильную зависимость от матери с преобладанием чувства любви или ненависти. Последнее более вероятно, если речь идёт о рисунке взрослого мужчины, либидо которого блокировано в силу его эмоциональной зависимости от матери. С другой

стороны, тёмно-фиолетовый цвет может указывать на активность фантазии, которая в арт-терапии обычно играет положительную роль.

Коричневый цвет иногда указывает на наличие мазохистских тенденций. С другой стороны, коричневый цвет может быть признаком большого потенциала. Если коричневый цвет занимает незначительное пространство в центре мандалы, это может свидетельствовать о заниженной самооценке ее автора.

Красный цвет. Я полагаю, что этот цвет связан с мужскими проявлениями и физиологией — сексуальной потребностью, кровью, деструктивными тенденциями и способностью отстаивать свои интересы. Все это необходимо для выживания, однако, когда красный цвет присутствует на рисунке в избытке, это может указывать на гнев и потребность кому-то отомстить. Когда же красный цвет используется вместе с черным, это свидетельствует об агрессивных тенденциях, готовых реализоваться в разрушительных действиях. В то же время, хотя красный цвет ассоциируется с кровью и взрывным темпераментом, он свидетельствует и о способности защищать свои интересы и свое «я», а потому его следует считать признаком психического здоровья. Неизменное отсутствие красного цвета в серии мандал может указывать на пассивность и недостаточную способность добиваться своего. В отдельных случаях он может отражать опыт прохождения хирургических операций. Психологическое значение этого цвета определяется формой фигуры и его расположением в мандале.

Розовый цвет можно с большой долей уверенности считать символом тела (конечно, если абстрагироваться от различий в цвете кожи, о чем было сказано выше). Большинство людей связывают розовый и телесный цвета с нежностью, чувствительностью, уязвимостью. Обилие розового цвета в мандале может указывать на эмоциональную хрупкость и незащищенность, страх обнажения и потребность в защите. В этом цвете можно увидеть проявление воз вращения к внутриутробному состоянию. Розовый цвет нередко используется теми, кто переживает соматическое неблагополучие. В период месячных многие женщины используют розовый и красный цвета.

Оранжевый цвет — один из наиболее интересных, поскольку он является результатом смешивания красного и желтого цветов. Оранжевый указывает на сильную эмоциональную зависимость от мужчины, которая может проявляться и в чувстве любви, и в чувстве ненависти. Оранжевый цвет также может указывать на высокие амбиции и противостояние авторитетам или отцу. Присутствие в мандале большого количества оранжевого цвета свидетельствует об амбивалентном отношении к мужским фигурам и потребность в самоутверждении. В мандалах женщин оранжевый цвет может указывать на проблемный характер отношений с мужчинами.
Оранжевый цвет в сочетании с цветом индиго (темно-синим), особенно когда они присутствуют в мандале в виде изогнутых фигур и используются мужчинами, может быть проявлением Эдипова комплекса. Когда в рисунке женщины оранжевый сочетается с темно-зеленым и черным цветами, это может быть свидетельством проблем сексуальной идентичности.

Желтый цвет — цвет солнца. Ярко-желтый цвет указывает на высокий интеллект и сильный характер. В отличие от оранжевого, желтый цвет ассоциируется со здоровым самоутверждением, свободным от дефензивности и противостояния авторитетам. Светло-желтый цвет в мандалах как мужчин, так и женщин в большинстве случаев отражает ясный ум и любознательность. Он нередко также свидетельствует о хороших, теплых отношениях с отцом.

Зеленый цвет ассоциируется с критическим состоянием, поскольку его положительные и отрицательные значения крайне поляризованы. Этот Цвет отражает растительную жизнь. С мифологической же точки зрения он может рассматриваться как единство матери (синий цвет) и отца (желтый цвет) и символизировать здоровый рост и развитие. Он также указывает на способность заботиться о других и о себе, свидетельствует о состоянии зрелости, когда субъект интроецирует материнские и отцовские качества и сам становится родителем.

Бледно-зеленый цвет, например, цвет шартрез, нередко используется больными шизофренией. Практика показывает, что его наличие в рисунке является индикатором прекращения роста и развития и утраты энергетического потенциала.

На наличие в рисунке любых оттенков зеленого цвета нужно обращать особое внимание. Любопытно, что психотерапевты и медицинские сестры часто пользуются зеленым и желтым цветами при рисовании мандал. Я полагаю, что в данном сочетании желтый цвет выражает силу характера, проявляемую через заботу о других; зеленый же цвет в этом случае отражает способность оказывать другим поддержку. Зеленый, таким образом, свидетельствует о поддержке других, хотя прежде всего он ассоциируется со способностью заботиться о себе самом. Если зеленый цвет присутствует в большом количестве, это может указывать на некоторую ригидность или тенденцию к гиперопеке.

Светло-голубой (или небесный) цвет. Для многих людей он символизирует воду как источник жизни и бескорыстную любовь матери. Этот цвет также часто ассоциируется с тем местом, где человек чувствует себя защищенным и лелеемым и свободным от каких-либо обязательств. В женских мандалах этот цвет указывает на положительное отношение к себе как к женщине и идентификацию с материнскими функциями. Если же этот цвет в большом количестве используется мужчиной, это может указывать на некоторую пассивность. Любопытно, что некоторые мужчины используют этот цвет в сочетании с оранжевым. Такая комбинация указывает на наличие конфликта, который, по всей видимости, относится еще к детству, когда мать (светло-голубой цвет) была поставлена на пьедестал, а отец (оранжевый цвет) рассматривался как ее противоположность. Данное сочетание цветов может поэтому свидетельствовать об актуализации эдипального конфликта.

Темно-синий цвет. Этот цвет используется теми людьми, для которых характерен конфликт с матерью. Она воспринимается ими как угроза, как нечто пытающееся их поглотить. Парадоксальным образом, однако, присутствие в мандале темно-синего цвета указывает на интуитивные способности. Этот цвет, таким образом, имеет и определенные положительные значения. Негативным же аспектом симбиоза с матерью являются паранойяльные тенденции или дефензивные проявления. Если в

мандале присутствует темно-синий цвет, можно сказать ее автору, что у него имеются интуитивные способности, а также способность к эмпатии.

Сиреневый цвет или цвет лаванды. К положительным аспектам сиреневого цвета следует отнести его связь с ощущением единства с вселенской жизнью. Этот цвет может также передавать опыт нового рождения. Сиреневый, цвет является результатом соединения голубого цвета — цвета положительного материнства с розовым — цветом сублимированной сексуальности. Сливаясь, они производят сиреневый цвет.
Этот цвет имеет и негативное содержание, поскольку часто встречается в мандалах тех лиц, которые страдают бронхиальной астмой и другими респираторными заболеваниями.

Особым смыслом в изображениях мандалы обладают **радужные переливы или множество цветов, расположенных в определенной последовательности**. Они могут иметь как положительное, так и отрицательное содержание. Так, например, мандалы, в которых все цвета изображены без какого-либо порядка, могут отражать выраженные негативные переживания, связанные с утратой привычного чувства «я». Однако те же изображения, в случае, если им на смену впоследствии приходит более упорядоченное расположение цветов, могут указывать на положительные переживания экстатического характера. Изображения радуги могут быть связаны с первой стадией того процесса, который, предполагая момент дезинтеграции, ведет затем к обретению новой целостности.

Больные шизофренией часто используют цвета таким образом, что их рисунки вызывают ощущение дезинтеграции. Изображения радуги в этом случае имеют негативное содержание, указывая на распад личности. Аналогичное значение могут иметь изображения радуги в рисунках клиентов с пограничными расстройствами.
Наличие у клиента конфликтных отношений с родителями психолог может определить потому, какие цвета использует клиент при создании мандалы. Так, например, если у женщины имеются напряженные отношения с матерью, она может при создании своей мандалы вначале использовать темно-синий цвет. Когда же ей удастся установить хорошие отношения с психологом, в ее мандалах может появиться небесно-голубой цвет, указывающий на положительный опыт общения со значимым для нее лицом женского пола. Аналогичный процесс будет характерен для мужчины, который при создании своей первой мандалы использовал грязно-желтый цвет, указывающий на неразрешенный конфликт в его отношениях с отцом.

В ходе работы, проводимой мужчиной, выступающим для клиента в качестве примера хорошего отца, такой клиент постепенно начнет использовать ярко-желтый цвет, указывающий на установление новых, положительных отношений с родительской фигурой, каковой является психолог.

Значение формы в мандале

Каждая мандала – это композиция, состоящая из линий, символов. Геометрических элементов, вызывающих изменения как на физическом, так и на более тонком уровне. При проведении диагностики учитывается: толщина соединительных линий, нарисованные формы, символы.

Мандалы могут включать как извилистые линии, так и прямые. В отличие от извилистых линий, прямые указывают на преобладание рационального начала и более характерны для мужчин. Поэтому изображение звезды можно считать символом мужественности, а изображение цветка — женственности. Пятиконечная звезда в середине мандалы — признак уверенно стоящего на ногах человека. Так же как и эмбрион, звезда может указывать на связь с материальным миром, физическим телом, однако звезда говорит о силе, в то время как изображение эмбриона — об уязвимости и слабости.

Крест в центре мандалы можно трактовать как крест (христианскую символику) или перекресток. Можно предполагать, что автор рисунка пребывает в состоянии нерешительности либо чувствует себя распятым. Нередко крест также ассоциируется с жертвой, и если он находится в центре, то может отражать состояние дезинтеграции, за которым следует формирование нового центра «я».

Расположенный в середине мандалы квадрат может соответствовать саду или двору, возможно, что автор рисунка переживает состояние стресса. В эзотерической традиции квадрат или куб являются обозначением земли и физического пространства. Если изображен оранжевый квадрат, автор рисунка, возможно, в жизни пытается сопротивляться давлению, которое оказывается на него извне, со стороны социальных авторитетов. Если же у квадрата есть «вход» или «выход», его можно расценивать как дверь или ворота, через которые проходит энергия.

Треугольник в центре мандалы указывает на движение. Если треугольник направлен вершиной вверх, это признак активности и стремления защитить свои интересы. Если же вершина треугольника направлена вниз, прогноз неблагоприятен: такой треугольник указывает на движение вниз, к земле, возможность смерти и разрушения. Сочетание треугольника, направленного вершиной вверх, с треугольником, направленным вершиной вниз, формирует звезду Давида, сочетающую в себе созидательное начало с разрушительным.

Когда внешняя граница мандалы представлена цветной линией, это является благоприятным признаком. В случае отсутствия такой границы можно предполагать утрату психической целостности, поскольку мандала характеризует «я» ее автора; при этом то, что находится вне круга, ассоциируется с внешней по отношению к личности средой. Если же внешняя граница мандалы очень плотная, можно предполагать наличие паранойяльной настроенности или стремление защитить хрупкое «я». В то же время это может являться признаком интроспективной ориентации.

Обширное незакрашенное пространство в мандале свидетельствует о желании автора рисунка скрыть или подавить свои чувства. В сочетании с едва заметной внешней границей круга это, однако, указывает на готовность к контактам.

Оценивая состояние автора мандалы, обратите внимание на размер ее центра. Если он невелик, у автора можно предположить сниженную самооценку. Если же центр вовсе отсутствует, тогда не исключено, что вся мандала характеризует Эго автора. Если вся мандала раскрашена ярко-оранжевым или желтым цветом, высока вероятность инфляции: это, в частности, характерно для маниакальной фазы маниакально-депрессивного психоза

В мандалах здоровых индивидов, как правило, присутствуют все основные цвета. Рассматривая мандалу, следует обратить внимание на то, какой из основных цветов

отсутствует. Если в женских мандалах неизменно присутствуют оранжевый, желтый и красный цвета, но отсутствуют синий и голубой, можно предполагать наличие очень сильного предубеждения, препятствующего развитию фемининных качеств женщины. Если же мужчина при создании мандал не использует желтый цвет и пользуется в основном зеленым и синим цветами, можно предполагать, что его мужские качества недостаточно проявлены и что он слишком пассивен.

Состояние каждого из нас может меняться, поэтому, используя мандалу как средство оценки процесса психического развития, следует быть готовым к тому, что характер изображения будет со временем меняться. Задача первичной оценки, которая зачастую происходит на материале всего нескольких мандал, — определить, каково состояние человека в данный момент, допуская при этом, что через некоторое время оно может стать другим. Было бы ошибочным на основе анализа мандал навешивать на людей ярлыки и рассматривать их рисунки как нечто неизменное. Мандала становится эффективным средством работы лишь в том случае, если мы рассматриваем ее как часть непрерывного процесса развития и изменений.

В заключительной части второго занятия предложите распределить все нарисованные мандалы на стене, чтобы в любой момент, каждый из участников мог видеть свое творение.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НАПОЛНЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Упражнение Мандала «Безопасного места»

Каждому человеку нужна среда, в которой он мог бы чувствовать себя в безопасности и комфорте. Этим местом может быть сад, берег моря, комната или дача. Не всегда, однако, у человека есть возможность оказаться в этом месте, когда он в этом нуждается. В этом случае можно воспользоваться силой воображения, вызывая внутренний образ этого места. Формирование такого образа доказало свою эффективность при нахождении человека в стрессовых ситуациях. Это помогает восстановить ощущение комфорта и безопасности. Особенно полезной данная способность может быть для людей, перенесших психическую травму. Когда они начинают переживать наплывы неприятных воспоминаний, чувств и мыслей, они могут произвольно регулировать свое состояние, используя соответствующие гармонизирующие образы. Навыки активного воображения, связанные с представлением гармонизирующих образов, очень важны для поддержания внутреннего равновесия.

Данное упражнение поможет сформировать и нарисовать образ безопасного и комфортного пространства с целью более эффективного совладания со стрессом и последствиями психической травмы.

Рекомендуемое время выполнения упражнения: 45–60 минут.
Материалы: бумага для рисования формата А3, масляная пастель или карандаши разных цветов, гуашевые краски, кисточки, палитра, вода.

Инструкция по выполнению упражнения

Подготовка

1. Вспомните разные места, реальные и воображаемые, находясь в которых вы могли бы чувствовать себя комфортно и безопасно. Если вы не можете вспомнить ни одно из таких мест, не беспокойтесь. Постарайтесь представить его в своем воображении сейчас.
2. Представьте себе одно из таких мест как можно более ярко. Оно может быть как реальным, так и воображаемым, а также сочетать в себе признаки того и другого. Вы можете наполнить это место любыми деталями, которые захотите, чтобы сделать его как можно более привлекательным для себя.
3. Постарайтесь живо представить себе те предметы и сенсорные характеристики, которые имеют особо важное значение для создания ощущения безопасности и комфорта. Это могут быть цветы, музыка, личные предметы и т. д.

Основная часть

1. Нарисуйте круг мандалы. Внутри нарисуйте безопасное место, которые вы представили. Можно это делать по-разному, например, изображать вид этого места схематично, абстрактно или более точно, реалистично
2. Можете обратить дополнительное внимание на те детали, которые позволяют вам чувствовать себя в безопасности и контролировать ситуацию, например: закрыта ли входная дверь, какой вид открывается за окном и т. д.

Описание и самоанализ

1. Представьте, будто вы перенеслись в изображенное место, и попытайтесь увидеть то, что находится слева и справа, спереди и сзади от вас, над вами и под вами. При этом вы можете при желании создать несколько дополнительных зарисовок.
2. Составьте список визуальных признаков безопасного места, которое вы изобразили. Опишите, почему каждое из них для вас имеет значение.
3. Представьте изображенное место в натуральную величину, рассмотрите детали. Подумайте, в каких ситуациях воображение такого места может быть для вас полезно. Можете ли вы хотя бы на несколько минут представлять его себе, находясь среди людей, на более длительное время, когда находитесь в уединении?

Примечание: В дальнейшем вы можете упражняться, с закрыты ми глазами представляя в деталях изображенное место. Вы можете также повесить свой рисунок на стенку или даже поместить его в рамку и поставить на стол для того, чтобы иметь возможность созерцать его, когда захотите.

Упражнение «Круг как выражение внутренней целостности и равновесия»

Одной из ключевых символических форм, занимающих важное место в разных культурах как выражение единства и целостности и нередко используемых в качестве фактора достижения внутреннего равновесия и гармонии, является круг (сфера). Изображение и созерцание циркулярных форм может являться составной частью практик саморегуляции.

Так, например, человек может формировать циркулярный образ, отражающий его представление о ресурсном состоянии (состоянии внутреннего равновесия, комфорта, фокусировки на источнике внутренней силы) и использовать этот образ в качестве визуальной модели, настраиваясь на которую, он может этого состояния достичь или его поддержать. Другим способом использования круга с целью саморегуляции является утилизация его защитных (контейнирующих) свойств. Возможно проецирование в его внутреннее пространство эмоциональных и физических проявлений стресса (болезни) для того, чтобы они могли быть там «удержаны» и затем трансформированы в более ресурсное состояние. Все это может осуществляться на основе создания рисунков в круге разного размера и заполнения их внутреннего пространства разными формами и цветами, ассоциирующимися с текущим или искомым состоянием. Повторение данной процедуры может способствовать не только развитию навыков саморегуляции, но и выявлению особенностей динамики внутренних изменений, делая более наглядными визуальные признаки состояний по мере их изменения в рамках разных промежутков времени.

Рекомендуемое время на выполнение упражнения: 45–60 минут.

Материалы: бумага для рисования формата А3, масляная пастель или карандаши разных цветов, гуашевые краски, кисточки, палитра, вода, пластиковая или бумажная разовая тарелка.

Основная часть:

1. Начните процесс создания рисунка с обозначения внешних границ – начертите круг рукой или обведите пластиковую или бумажную тарелку. Диаметр круга может при этом составлять примерно 25 см.
2. Постарайтесь еще раз ощутить круг как символ, обозначающий безопасное и комфортное место, в которое могут быть спроецированы ваши представления, чувства и ощущения, связанные с ресурсным состоянием.
3. Переходите к заполнению внутреннего пространства круга. Не пытайтесь воспроизводить известные вам образцы. Не спешите, постарайтесь более глубоко прочувствовать процесс создания мандалы, формы и цвета, которые ассоциируются с ресурсным состоянием и постепенно формируют внутреннюю структуру круга. Можете

делать небольшие паузы, чтобы расслабиться, используя для этого более глубокое и ровное дыхание.
4. Когда вы почувствуете, что создание рисунка подходит к концу, постарайтесь рассмотреть его целиком. Обратите дополнительное внимание на те детали, которые позволяют вам чувствовать созданный рисунок как символ ресурсного состояния. В случае необходимости, усильте эти детали или дополните рисунок новыми, чтобы он еще больше соответствовал вашему представлению и ощущению ресурсного состояния.

Описание и самоанализ
1. Когда вы почувствуете, что создание рисунка закончено, продолжая на него смотреть, постарайтесь почувствовать и воспринять его целиком. Также обратите внимание на то, каким качеством обладают разные части и изобразительные элементы рисунка и как они соотносятся друг с другом.
2. Обозначьте на обороте листа дату создания рисунка.
3. Взяв лист писчей бумаги, блокнот и ручку, вы можете затем записать следующее:
• название рисунка (исходя из первой или наиболее важной ассоциации);
• ряд ассоциаций к рисунку в целом или к его наиболее значимым элементам (последнее имеет особое значение в тех случаях, когда разные части или элементы обладают разным качеством, например, представлены разными цветами
или формами);
• кратко описать свое эмоциональное и физическое состояние, которое предшествовало созданию мандалы, ощущалось в процессе рисования, и которое вы испытываете сейчас;
• указать то, что происходило с вами в течение дня или в последние дни (период вашей жизни); данная информация может помочь вам сейчас и в дальнейшем при создании серии мандал увидеть связь между рисунком, особенностями вашего состояния и внешними условиями;
• подобрать к своему рисунку известное вам какое-либо музыкальное произведение или его фрагмент; ориентируйтесь на то, чтобы музыка выражала атмосферу вашего рисунка, его внутреннюю динамику; иногда достаточно представить себе тот или иной ритм, темп и лад, общий характер звучания; аналогичным образом вы можете ассоциировать свой рисунок с тем или иным движением – простым или более сложным, в том числе с танцем; вы также можете воспроизвести одно или несколько движений и почувствовать их соответствие рисунку.

Примечание: В дальнейшем вы можете упражняться, представляя в деталях созданный вами рисунок или даже созерцая его и вспоминая то состояние, которое он отражает. При этом вы вновь можете входить в это состояние, делать его переживание более ярким. В то же время ваши потребности и, соответственно, представления о ресурсном состоянии с течением времени могут меняться. Поэтому вы можете повторить всю процедуру и создать новые рисунки, соответствующие изменившемуся представлению о ресурсном состоянии.

Упражнение « Галерея гармонизирующих образов»

Данное упражнение может рассматриваться как продолжение предыдущего. Оно также направлено на развитие навыков активного воображения, необходимых для успешного преодоления последствий психической травмы. Человек может в своем воображении перемещаться в комфортную, гармонизирующую среду с целью снижения внутреннего напряжения. В то же время определенная степень контакта с внешней реальности при этом также необходима. Попадая в стрессовую ситуацию и регулируя свое внутреннее состояние, человек должен сохранять способность осознавать и по возможности контролировать то, что происходит вокруг, совершать те или иные действия, направленные на преодоление угрозы.

Выполняя данное упражнение и создавая серию картин, можно развивать навыки активного воображения.

Рекомендуемое время на выполнение упражнения : 45–60 минут.

Материалы: альбом или планшет с бумагой для рисования формата А4, иллюстрированные журналы, клей, ножницы.

Инструкция по выполнению упражнения

Подготовка

1. Посмотрите несколько иллюстрированных журналов и выберите ряд картинок, изображающих места, пребывание в которых создавало бы ощущение комфорта и безопасности. Это могут быть как помещения, так и открытые пространства, например, природные пейзажи.
2. Вырежьте эти картинки.
3. Расположите каждую из этих картинок на отдельном листе вашего альбома или планшета для рисования.
4. Если желаете, оформите обложку альбома или планшета для рисования и подберите название для вашей коллекции гармонизирующих образов.

Описание и самоанализ

1. Рассмотрите образы, помещенные вами в альбом или на планшет, обратите внимание на визуальные и иные сенсорные характеристики изображенных на них мест.
2. Представьте, что вы действительно очутились в одном из изображенных мест, и ответьте на следующие вопросы:
• Вы стоите, сидите или идете?
• Где вы точно находитесь в пространстве этой картины?
• Какова температура окружающей среды?
• Какое это время суток?
• Опишите звуки, запахи, виды этого места.
• Во что вы одеты?
• Вы предпочитаете находиться здесь в одиночестве или с кем-то?
• Как представление себя в этом месте повлияло на ваше ощущение комфорта и безопасности?

Примечание: При желании вы сможете пользоваться созданной галереей образов с целью гармонизации своего состояния. Достаточно отвести 1–10 минут созерцанию одной из выбранных картин, представляя себя при этом в данном месте.

Упражнение «Работа с чувствами злости и гнева»

Как и другие чувства, чувства злости и гнева являются нормальными человеческими переживаниями, требующими своего признания и выражения. В то же время выражение этих чувств не должно приводить к причинению ущерба себе и другим. Переживание чувств злости и гнева может побуждать человека к изменению сложившейся системы отношений, являться стимулом к более решительным действиям. Часто эти чувства появляются в тех случаях, когда человек чувствует себя недооцененным, обделенным, игнорируемым, отвергнутым, непонятым, а также когда возникает угроза его интересам. Эти чувства также нередко возникают в ответ на агрессию извне, при переживании боли и психической травмы. Злость, гнев и ярость, как правило, входят в структуру переживаний, характерных для посттравматических состояний. Личность может по-разному относиться к подобным чувствам: одни позволяют себе их открыто выражать, другие склонны эти чувства подавлять. Нередко открытому выражению злости и гнева мешает страх потери над ними контроля, причинения ущерба окружающим либо представления о моральной недопустимости этих переживаний. Признание естественности и даже необходимости этих чувств способствует обретению способности ими управлять и находить оптимальные способы их выражения.

Данное упражнение позволяет выразить эти чувства в метафорической, изобразительной форме и может служить основой для развития навыков управления своим гневом.

Рекомендуемое время на выполнение упражнения: 45–60 минут.
Материалы: клей, пластилин, ножницы, степлер, картонный или пластиковый круг (можно взять форму из-под торта), подручные материалы: кусочки такни, пуговицы, бусинки; различные крупы: манная, гречневая, рис, бобы, фасоль и т.д.; природные материалы: веточки, листья, цветы, шишки и т.д.

Инструкция по выполнению упражнения

Подготовка
Постарайтесь вспомнить различные проявления чувств злости и гнева на эмоциональном и физическом уровне, возможно, внутренне обращаясь к какому-то событию из вашей жизни.

Основная часть
1. Задайте себе вопросы:
«На что похожи мои чувства злости и гнева?»
«Каковы у моего гнева масса, размер, текстура и температура; на какие предметы похож мой гнев?»
«Могу ли я обозначить его с помощью подручных материалов?»
«В какой части круга (мандалы) я готова поместить эти предметы, обозначающие мой гнев?»

«Являются ли эти предметы неподвижными или движутся?»
«Если они движутся, то как, в каком ритме и с какой скоростью?»

При помощи клея, пластилина или степлера прикрепите к мандале свой «Гнев»

2. Вновь посмотрите на материалы, которые у вас есть. Выберите один или несколько предметов, которые могли бы служить «помощниками» в победе над гневом.
3. Закрепите их на круге мандалы, в месте, который вы выберете.
4. В процессе работы постарайтесь найти для них оптимальное расположение относительно друг друга
6. Дождитесь, чтобы чувства злости и гнева, проявившиеся в процессе работы, стабилизировались, и чтобы вы почувствовали себя достаточно спокойно.

Описание и самоанализ
1. Опишите, что произвело на вас наиболее сильное впечатление в этом упражнении.
2. Поясните, что общее между чувствами злости и гнева и найденными вами предметами.
3. Опишите качества выбранных вами предметов-«помощников». Как они «помогают» предметам, ассоциирующимся со злостью и гневом?
4. Поясните, почему вы расположили те и другие предметы именно таким образом?
5. Что предметы-«помощники» могут символизировать в ваше жизни, как это может помочь вам лучше выражать чувства злости и гнева?
6. Подумайте, какие еще способы конструктивного выражения этих чувств возможны.
7. Подумайте, чем выражение чувств злости и гнева может быть для вас полезно, к каким изменениям в вашей жизни это могло бы привести.

Упражнение «Дыхание. Рисунок на камнях»

Стрессовая ситуация, тревога, волнение негативно влияют на процесс дыхания, могут приводить к временным или более устойчивым функциональным нарушениям дыхания (учащение, поверхностность либо неравномерность). Обращая внимание на дыхание, и делая его более глубоким и равномерным, можно повысить его качество, тем самым научиться снимать эмоциональные проявления травматического стресса и достичь физического комфорта. Это также поможет нейтрализовать неприятные мысли и воспоминания, связанные с любыми неприятными ситуациями. Использование простых изобразительных приемов в сочетании с равномерным и глубоким дыханием позволяет еще больше повысить контроль над физическим и эмоциональным состоянием.

Рекомендуемое время на выполнение упражнения: 45–60 минут.
Материалы: круглые камни (крупная галька), масляные краски, кисти, вода.

Инструкция

Подготовка

Приготовьте круглые не очень большие, гладкие камни. Сядьте удобно на стуле, чтобы спина была прямая и стопы равномерно прилегали к полу. Обратите внимание на дыхание: насколько оно поверхностное или глубокое; каков ритм дыхания – частый, редкий, средний. Почувствуйте движения грудной клетки, связанные с вдохом и выдохом. Насколько ваше дыхание равномерное?

Основная часть

1. Начните рисовать точки масляной краской на камне. Точки могут быть любого диаметра, какого Вам захочется. Можете ставить короткие линии, объединять точки в композиции, выбирать цвета по своему усмотрению.
2. Сфокусируйтесь на дыхании. При каждом вдохе и выдохе представляйте их мысленно в виде точек и затем начните изображать эти точки на камне. Продолжайте делать это в течение примерно пяти минут. Закончите композицию.
3. Возьмите другой камень. Измените характер дыхания, стараясь сделать его несколько более редким и глубоким. Используйте в процессе дыхания живот, почувствуйте движения брюшной стенки по мере углубления дыхания. Продолжая дышать более глубоко, можете мысленно произносить: «Я вдыхаю покой. Я выдыхаю напряжение», «Покой приходит. Напряжение уходит». Перенесите изображение своего дыхания в виде точек на камень. Выбирайте подходящие цвета.

Описание и самоанализ
1. Опишите особенности линий и точек, которые вы нарисовали
2. Опишите различия и сходства, которые вы обнаружили, сравнивая точки и линии на двух разных камнях. Обратите внимание не только на особенности самих точек, линий, цвета, но и то, как они располагаются на камнях
3. Обозначьте, как линии могут отражать разный уровень внутреннего напряжения.
4. Удалось ли вам произвольно изменить характер дыхания и повлиять на свое состояние?
5. Как вы оцениваете результат вашего творчества?

Примечание: В дальнейшем вы можете пользоваться данным упражнением, произвольно меняя характер дыхания и влияя на свое состояние, снижая уровень внутреннего напряжения. Постепенно вы сможете усовершенствовать навык контроля над дыханием и психической саморегуляции.

Упражнение «Медитативное раскрашивание»

Для выполнения этого упражнения необходимо выбрать готовую мандалу раскраску. Рисунок должен интуитивно Вам понравиться. Данное упражнение помогает сформировать и передать чувственный образ ресурсного состояния, связанного с ощущением комфорта, безопасности и внутреннего равновесия на основе раскрашивания круга и заполнения его внутреннего пространства разными формами и цветами.

Рекомендуемое время на выполнение упражнения: 45–60 минут.

Материалы: готовые образцы мандал для раскрашивания, масляные краски, кисти, вода, пастель, цветные карандаши, цветные восковые мелки, фломастеры (на выбор).

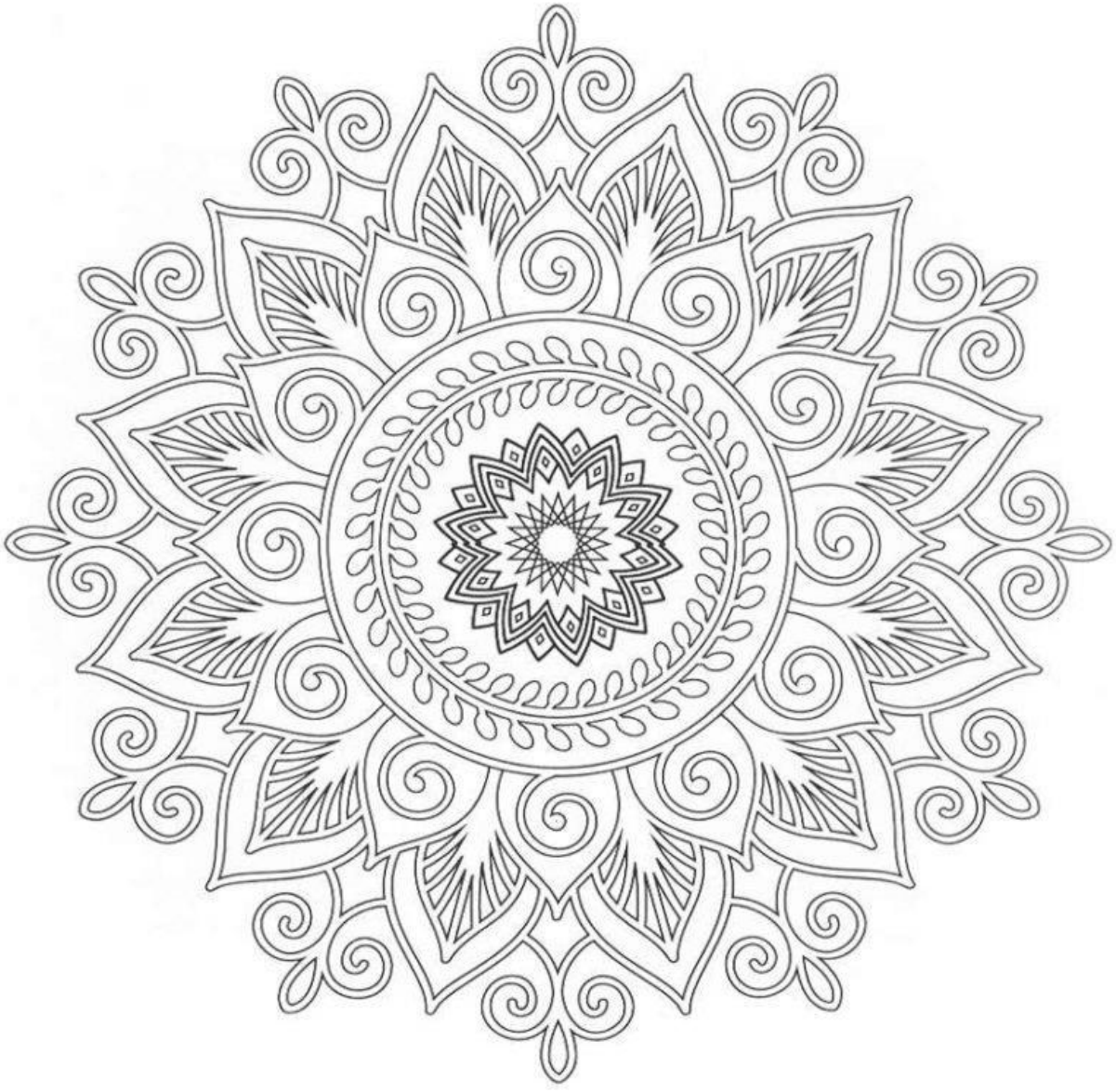
Инструкция по выполнению упражнения

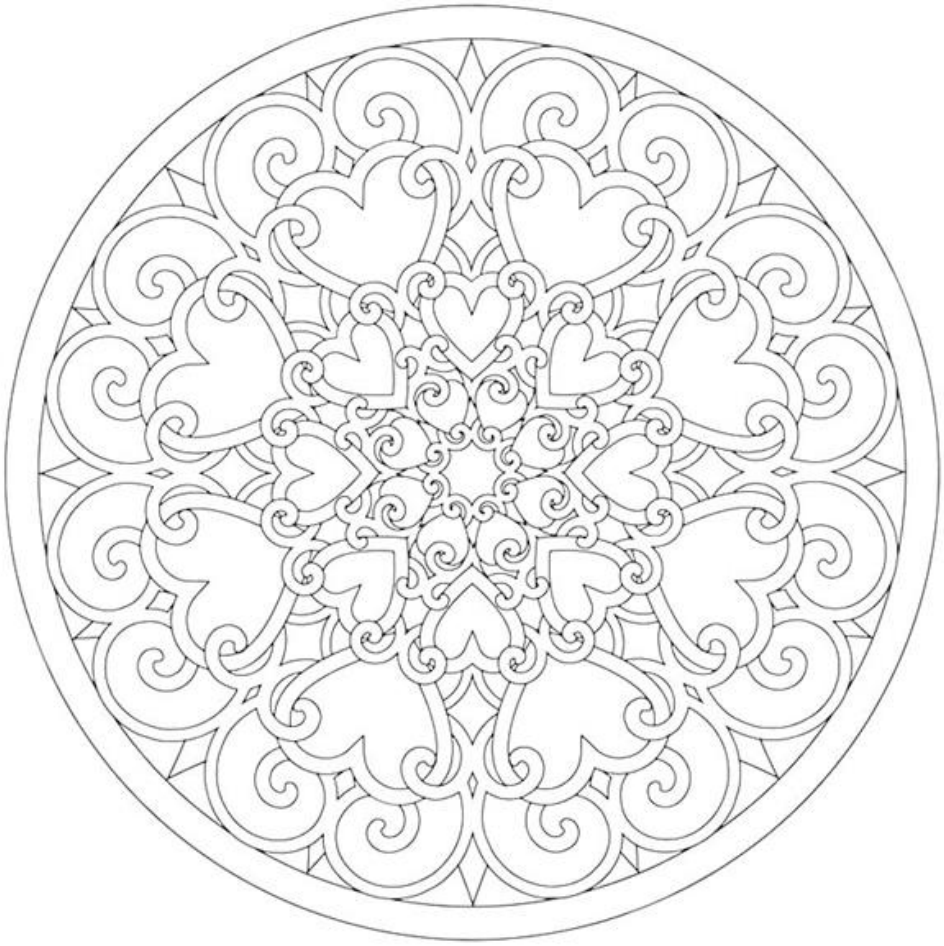
Подготовка

Выберите наиболее понравившуюся вам мандалу – раскраску. Можно мысленно дать название (мандала удачи, здоровья, исполнения желаний и т.д.). Уберите лишние шумы (медитативное раскрашивание нужно проводить не отвлекаясь). Включите музыку, которая наиболее соответствует Вашему настроению в настоящий момент времени (рекомендовано – релаксационная музыка, медитативная музыка, классическая музыка). Постарайтесь сосредоточиться на элементах мандалы, цвете, своих мыслях.

Основная часть

1. Начните раскрашивать мандалу выбирая наиболее соответствующий Вашему настроению цвет.
2. Слушая музыку, постарайтесь освободить свои мысли
3. Передайте свое состояние на данный момент в цвете, проанализируйте как изменялся цвет в ходе работы.
4 Когда вы почувствуете, что создание рисунка закончено, продолжая на него смотреть, постарайтесь почувствовать и воспринять его целиком.
5. Посмотрите на готовый рисунок, какие чувства он у вас вызывает после окончания раскрашивания? Пришло ли чувство удовлетворения? Если нет, проанализируйте, что тревожит Вас в настоящий момент?
6. Какие элементы хотелось бы изменить? (Сделайте это и проанализируйте готовый результат)





Примечание:

1. Главное правило – работа без принуждения.
2. Выбор мандалы осуществляется самостоятельно. (Необходимо предложить весь набор мандал)
3. Материалы для работы (карандаши, краски, фломастеры и т.д.) выбираются самостоятельно. При работе нельзя давать установку на цвет.
4. На одном занятии можно работать только с одной мандалой.
5. Тишина неотъемлема от раскрашивания мандал, однако, допускается использование музыкального сопровождения
6. Психолог фиксирует состояние напряжения/расслабленности, связанное с процессом работы.
7. Клиент самостоятельно анализирует свое внутреннее состояние, фиксирует для себя цвет, форму, содержание или полный образ, который дает ощущение покоя и умиротворения. Если он научиться запоминать это состояние, то полученные навыки могут быть в дальнейшем использованы с целью саморегуляции.

Упражнение «Личный герб и девиз»

Является завершающим символическим обобщением стержневых личностных характеристик и потребностей, смысловым апогеем основного этапа групповой АТР-терапии. Это упражнение, используемое в рамках всей программы, проводиться не спонтанно, а обсуждается заранее. (Может быть использовано, как домашнее задание) для участников. Его особенность состоит также в создании текстовой части рисунка в виде личного девиза.

Рекомендуемое время на выполнение упражнения: 45–60 минут.

Материалы: масляные краски, кисти, вода, пастель, цветные карандаши, цветные восковые мелки, фломастеры (на выбор), листы А4

Инструкция по выполнению упражнения

Подготовка

На листе А4 участникам предлагается нарисовать свой личный герб. раскраску. Вначале можно мысленно представить его себе, дать название, придумать девиз. Участникам предлагается постараться сосредоточиться на элементах и цвете.

Основная часть

1. Придумайте свой личный герб и нарисуйте его на листе бумаги.
2. Выберите наиболее подходящие для вашего герба цвета, символы, внутреннее наполнение
3. Передайте свое состояние на данный момент в цвете, проанализируйте как изменялся цвет в ходе работы.
4 Когда вы почувствуете, что создание рисунка закончено, продолжая на него смотреть, постарайтесь почувствовать и воспринять его целиком.
5. Посмотрите на готовый рисунок, какие чувства он у вас вызывает после окончания раскрашивания? Пришло ли чувство удовлетворения? Если нет, проанализируйте, что тревожит Вас в настоящий момент?
6. Какие элементы хотелось бы изменить? (Сделайте это и проанализируйте готовый результат)

Заключительное занятие

Подведение итогов и завершение программы рассчитано на последние занятие. Эта часть программы служит обозначению основных «уроков» и открытий, связанных с предыдущими этапами, закреплению достигнутых изменений и планированию дальнейших действий, связанных с сохранением и усилением положительных эффектов работы.

Цели занятия:

- ✓ Закрепление полученных навыков;
- ✓ Выражение чувств, связанных с окончанием работы группы с помощью создания «Мандалы пожеланий»
- ✓ Анкетирование.

Ход занятия:

Слова приветствия, представление ведущего.

Игра «Автор выражения»

Цель игры:

Введение в атмосферу тренинга. Повышение самооценки, позитивный настрой группы.

Ресурсы: разноцветные стикеры, фломастеры или шариковые ручки

Время: 10-15 минут

Правила игры:

Участники пишут на стикерах различные выражения, которые придумывают самостоятельно. Таких выражений каждый участник может придумать несколько, главное условие – один стикер – одно выражение. Стикеры с написанными выражениями складываются в пустую коробку (шляпу, мешочек). Психолог достает из коробки один стикер и зачитывает написанное выражение. Задача группы угадать автора.

Упражнение «Мандала пожеланий»

Цель:

Закрепление полученных навыков создания мандал, сплочение группы, выражение чувств, связанных с окончанием работы группы по программе.

Ресурсы: Ватман с нарисованным кругом, цветная бумага, цветные карандаши, фломастеры, ножницы, клей.

Время: 45-50 минут

Правила:

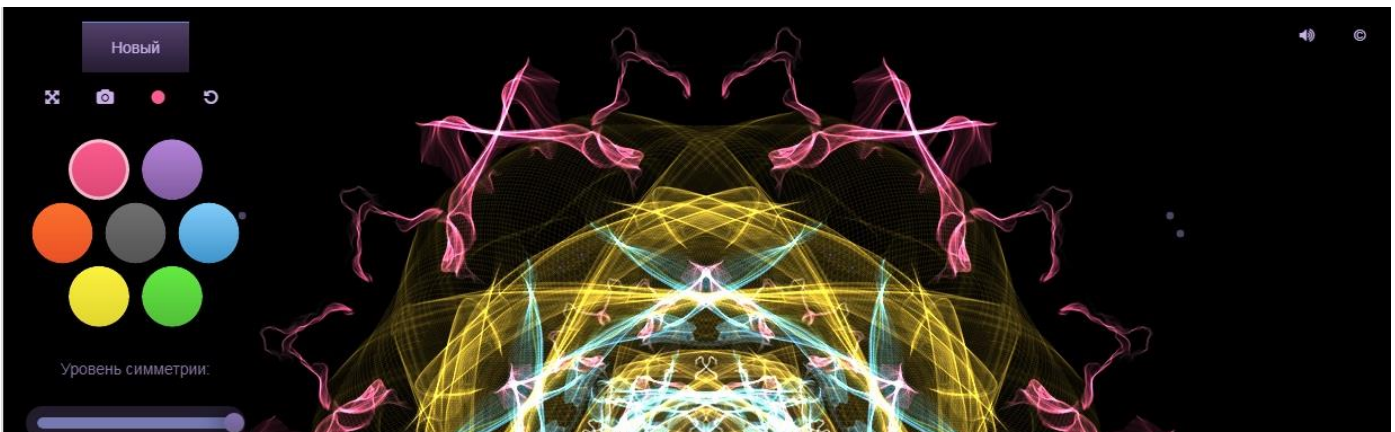
Участники определяются с проектом будущей мандалы (она может состоять из треугольников, цветов и т.д.). Каждый участник вырезает из цветной бумаги элемент, пишет на нем пожелание и приклеивает на ватман. Таким образом заполняется все пустое пространство круга мандалы. Готовая мандала с добрыми пожеланиями вывешивается на стену.

Особенность данного упражнения в том, что можно приклеивать элементы без пожеланий, и тогда, любой желающий в будущем сможет оставить свое.

Рефлексия:

1. Понравилось ли Вам упражнение?
2. Что в полученной обратной связи оказалось особенно важным для Вас?

В заключении занятия всем участникам предлагается заполнить анкеты по программе «Эффект мандалы» (Приложение 1), а так же, для продвинутых пользователей интернета, предложить ссылки на сайты по созданию арт-терапевтических рисунков, в том числе и рисунков мандал он-лайн (ссылка на сайт прилагается в списке используемых источников).



Список использованных источников:

1. «Психологические рисуночные тесты для детей и взрослых»/ М.А.Шевченко – Москва: АСТ, Кладезь, 2015г

2. «Психологические цветовые и рисуночные тесты для взрослых и детей»/ М.А.Шевченко- Москва: АСТ, Кладезь, 2015г. – (Реальная психология)

3. «Арт-терапия в психологическом сопровождении»/ Н. Е. Пурнис - Санкт-Петербург: Издательство «Речь», 1991г.

4. «Методы АРТ-терапии в преодолении последствий травматического стресса»/ А.И. Копытин - Москва: Когито-центр, 2014г.

5. «Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала»/ А.И.Копытин – СПб: «Издательство «Речь», 2005г.

Интересные ссылки на интернет ресурсы:

1. http://www.newart.ru/htm/flash/risovalka_15.php/

2. http://www.psychologies.ru/psychotherapy/self-development/10-mandal-chtobyi-vernut-jizni-yarkost/

Приложение 1

АНКЕТА УЧАСТНИКА
краткосрочной социально-психологической программы
«ЭФФЕКТ МАНДАЛЫ»

1. ФИО _____

2. Ваш возраст_____

3. Вы посещали все занятия данной программы?
- да, было интересно и познавательно
- нет, потому что _____

4. Вы принимали участие в программе в рамках групповой или индивидуальной работы?_____

5. Оправдались ли Ваши ожидания от участия в программе?
- да, было интересно и познавательно
- нет, потому что _____

6. Оцените по 10 бальной шкале, улучшилось ли ваше психоэмоциональное состояние после прохождение краткосрочной программы «Эффект мандалы», где 1 минимальная оценка (не улучшилось), а 10 максимальная оценка.
_____

7.Возникали ли у Вас трудности в плане выполнения упражнений?
_____

8. Какие упражнения запомнились Вам больше всего?
_____
_____

9. Будите ли Вы применять эти упражнения самостоятельно?
- обязательно
- буду применять по мере необходимости
- скорее нет

10. Ваши пожелания/замечания _____
_____
_____

СПАСИБО ЗА УЧАСТИЕ!!!!