

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад компенсирующего вида №77 «Крымчаночка» муниципального  
образования городской округ Симферополь Республики Крым

г. Симферополь ул. Крымских партизан, 19 т. (0652) 44-36-00, sadik\_krimchanochka@crimeaedu.ru

## **Занятие с элементами тренинга и арт-терапии для педагогов ДОУ**

### **«Мандала, как ресурс против эмоционального выгорания педагога»**



Подготовила и провела:  
педагог-психолог МБДОУ  
№77 «Крымчаночка»  
Парубочая Елена Романовна

## **Занятие с элементами тренинга и арт-терапии для педагогов ДОУ**

### **«Мандала, как ресурс против эмоционального выгорания педагога»**

**Цель:** Профилактика эмоционального выгорания через рисование мандалы.

#### **Задачи:**

- способствовать позитивным взаимоотношениям, взаимопониманию между педагогами;
- снять мышечное и эмоциональное напряжение педагогов;
- ознакомить коллектив с понятием «мандала» и возможностями использования её как психоэмоционального ресурса.
- дать представление о методе мандала-терапия в работе с детьми и взрослыми.
- сформировать интерес к мандала-терапии, как методу саморазвития и профилактики психологического здоровья.

#### **Приборы и материалы:**

- музыкальный центр;
- ноутбук;
- видеопроектор;
- записи релаксационной музыки;
- видеоролик: «Мир танцующих мандал»
- бумага формата А4 с шаблонами мандалы,
- изобразительные средства для каждого участника.

#### **План мероприятия:**

1. Вводный этап.
2. Основной этап.
  - 2.1. Проведение тренинговых упражнений: «Давайте поздороваемся», «Вдох – выдох», «Австралийский дождь»
  - 2.2. Теоретическая часть  
Ознакомление коллектива с понятием «мандала» и возможностями использования её как психоэмоционального ресурса.
  - 2.3. Практическая часть
    - а) выбор и раскрашивание мандал;
    - б) обсуждение значения использованных в рисовании цветов.
3. Завершающий этап.  
Рефлексия, получение обратной связи.

## Ход тренинга

### 1. Вводный этап.

**Педагог-психолог:** Добрый день! Я рада приветствовать вас на нашем тренинге! Это замечательно, что мы смогли с вами встретиться и имеем возможность немного расслабиться, отдохнуть, поиграть, узнать о себе и коллегах что-то новое и, самое главное, - выразить друг другу радость встречи.

### 2. Основной этап.

#### **Упражнение «Давайте поздороваемся»**

**Цель:** эмоционально-психологическое сближение.

Педагоги по сигналу психолога начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на пути. Здороваться надо определенным образом:

- 1 хлопок - здороваемся за руку;
- 2 хлопка - здороваемся плечами;
- 3 хлопка - здороваемся спинами

Для полноты тактильных ощущений желательно ввести запрет на разговоры во время игры.

#### **Упражнение «Вдох-выдох»**

Участники стоят в кругу. Вначале давайте все вместе вдохнем, а теперь – выдохнем. А теперь по сигналу ведущего топнем ногой, одновременно «выбросив» в пол кулак со всей силы и крикнем «ха».

#### **Упражнение «Австралийский дождь»**

**Цель:** обеспечить психологическую разгрузку участников.

Участники стоят в кругу. Ведущий предлагает послушать австралийский дождь.

**Инструкция:** Я показываю движение, которое необходимо передавать по кругу цепочкой. Как только движения возвращаются ко мне, я передаю следующие.

Следите внимательно:

- В Австралии поднялся ветер. (Ведущий трет ладони).
- Начинает капать дождь. (Клацанье пальцами по коленям).
- Дождь усиливается. (Поочередные хлопки ладонями по груди).
- Начинается настоящий ливень. (Хлопки по бедрам).
- А вот и град – настоящая буря. (Топот ногами).
- Но что это? Буря стихает. (Хлопки по бедрам).
- Дождь утихает. (Хлопки ладонями по груди).
- Редкие капли падают на землю. (Клацанье пальцами по коленям).
- Тихий шелест ветра. (Потираание ладоней).
- Солнце! (Руки вверх).

**Обсуждение.** Скажите, пожалуйста, что чувствуете? Расстались ли вы с напряжением?

Участники присаживаются на стулья.

## Теоретическая часть.

### *Ознакомление коллектива с понятием «мандала» и возможностями использования её как психоэмоционального ресурса.*

Современный ритм жизни несет с собой много забот, тревог и не всегда положительно сказывается на здоровье. Именно поэтому так важно уметь расслабиться, сбросить с себя груз проблем и заглянуть внутрь себя.

Одним из способов изменения эмоционального состояния, снятия напряжения, выражения чувств и развития саморегуляции - является мандала-терапия.

Слайд 2: **Мандала – терапия**, одно из направлений арт-терапии (исцеление искусством, терапия, использующая творческие ресурсы человека и глубинные процессы его психики). Это один из инструментов для оздоровления и исцеления психики, естественный и радостный способ улучшения эмоционального состояния, снятия напряжения, выражения чувств, который способствует развитию творчества, художественному и духовному самовыражению детей и взрослых.

Что же такое мандала?

Слайд 3: Слово «мандала» в переводе означает «круг», «диск». В духовных традициях мандала — это не просто круг или узор. Это целая модель мироздания, в которой заключается гармония и примирение с миром.

Мандала — это схематическое изображение строения Вселенной. Классическая схема выглядит так: круг — символ Космоса, в него вписывают квадрат. Он отображает четыре стороны света. Внутри него находится еще один круг.

Слайд 4: «Тибетский монах»

Мандалы ассоциируются прежде всего с индийской и буддистской культурой, где мандалы были частью религиозных ритуалов, медитационных практик, оздоровительных систем, а также элементом украшения.

Тибетские монахи долгими часами кропотливо создают круг из цветных песчинок, восхитительные красочные узоры и орнаменты.

Слайд 5: Мандалы есть во многих культурах и религиозных культурах. Особенно много их в восточных культурах. Но, и в христианстве, и в славянской культуре можно встретить мандалы (павлопосадский платок).

Витражные окна готических католических соборов – rose windows – типичные мандалы.

Слайд 6: «Природа и окружающий мир»

Мандалы могут быть как произведениями искусства, так и формами, созданными самой природой. В природе можно увидеть мандалу в спелом фрукте, цветке и снежинке и многом другом. Земля, какой она видится из космоса – тоже мандала.

Слайд 7: «Магические мандалы» Мандала гармония и равновесие

Слайд 8: «Защита от негатива»

Слайд 9: «Разрушение негатива»

Слайд 10: «Денежная мандала»

Слайд 11: «Мандала солнечного света»

Слайд 12: «Лечебные мандалы» Исцеление поджелудочной железы.

Слайд 13: «Исцеляющая кровь»

Слайд 14: «Омоложение»

Слайд 15: «Исцеление на здоровье»

Слайд 16: «Использование мандала-терапии в работе с детьми».

Мандалатерапия не имеет ограничений ни в возрасте, ни в состоянии здоровья. Поэтому эта техника может быть использована без ограничений детьми и их родителями.

Часто дети не могут адекватно выразить свои эмоции, а также верно оценить эмоции окружающих, в том числе других детей. Все это мешает построить теплые, доброжелательные взаимоотношения. Использование мандалы может помочь импульсивным, тревожным детям стабилизировать эмоциональный фон, развить навыки саморегуляции, снять напряжение, выразить эмоции и чувства.

Мандалы для детей состоят из простых понятных фрагментов, например, несложная абстракция, простые геометрические фигуры, цветы, изображения животных. Дети в ходе занятий раскрашивают мандалы, начиная от простых узоров, заканчивая более сложными.

Слайд 17: «Правила работы при использовании мандалы»

Существуют правила работы при использовании мандалы:

1. Выбор мандалы и сюжет работы ребенок осуществляет самостоятельно.
2. Материалы для работы и цветовую гамму (карандаши, фломастеры, краски, пастель, чернила и пр.) ребенок выбирает самостоятельно.
3. Осуществляется принцип невмешательства в работу ребенка.
4. Принцип избегания оценочных комментариев по поводу работы.
5. На одном занятии ребенку предлагается только одна мандала.
6. После работы важно дать возможность ребенку проговорить о своих чувствах, переживаниях.

Слайд 18: «Занятие с детьми подготовительной группы «Волшебный круг – мандала»

Слайд 19: «Мандала вокруг нас»

Слайд 20: «Спасибо за внимание»

### **3. Практическая часть**

#### **Упражнение «Рисунок в круге «Мандала – исцеляющий круг»**

А сейчас я предлагаю раскрасить и подарить себе мандалу. Возьмите в руки карандаши устраивайтесь поудобнее. Выберете для себя мандалу, ту, которая вам нравится именно сейчас, ту, которая «смотрит» на вас, которую вам хочется потрогать, ощутить и наполнить светом и цветом.

Раскрашивая мандалу, сосредоточьтесь на выбранном цвете, почувствуйте его энергию. Поразмышляйте над тем, какие цвета вам сейчас наиболее нравятся, какие отталкивают. При раскрашивании происходит процесс на глубинном уровне человека в котором находится возможность для разрешения внутренних конфликтов и раскрытия новых внутренних ресурсов. Поэтому важно еще несколько дней работать с созданной мандалой, поместив ее на видном месте или уделяя несколько специальных минут в день для ее созерцания.

**Рефлексия:** Какими ощущениями вы бы могли поделиться сейчас. Как чувствовали себя во время работы? Что чувствуете сейчас? Ассоциируйте свои ощущения с цветом.

В завершение нашей встречи предлагаю игру «Волшебная шкатулка»

### **Игра «Волшебная шкатулка»**

**Цель:** поднятие настроения (можно использовать в завершении игротренинга).

Участникам предлагается достать по одной записке из волшебной шкатулки (вазы, мешочка), которая подскажет им, что их ожидает сегодня или, что им нужно сделать в ближайшее время.

Варианты пожеланий:

- Тебе сегодня особенно повезет!
- Жизнь готовит тебе приятный сюрприз!
- Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь!
- Люби себя такой, какая ты есть, - неповторимой!
- Сделай себе подарок, ты на него заслуживаешь!
- Сегодня с тобой вместе радость и спокойствие!
- Сегодня твой день, успехов тебе!
- Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это!
- В твоей семье царит любовь и взаимопонимание
- Исполнится твоё самое заветное желание
- Жди от любимых приятного сюрприза
- С сегодняшнего дня в твоей душе спокойствие и умиротворение и т.д.

### **Завершение. Обратная связь.**

Уважаемые коллеги наш мини - тренинг подошел к концу. Озвучьте, пожалуйста, ваши впечатления о нашем мероприятии в целом. Что вам понравилось? Поделитесь своим мнением, для нас оно очень важно.

Упражнение – разминка «Давайте поздороваемся»



## Упражнение «Австралийский дождь»



**Ознакомление коллектива с понятием «мандала» и возможностями использования её как психоэмоционального ресурса.**





# «Рисование мандалы»

