

Поиск внутренних ресурсов для развития и жизнедеятельности

Педагог-психолог МБУ д/с № 43 «Гнёздышко»

Мареш Светлана Владимировна

*Что ты ищешь? Счастья, любви, спокойствия духа...
Не ходи искать их на другой край земли, ты вернешься
разочарованным, огорченным, лишенным надежд. Поищи
их на другом краю самого себя, в глубине своего сердца.*



Далай-лама

Кубики историй

Коллективная работа

- ▶ На каждом кубике выбрать одно изображение, которое, по вашему мнению, способствует актуализации вашей внутренней энергии. В чем вы находите силу или наоборот спокойствие, отдых - т.е. ресурсы для развития и жизнедеятельности.
- ▶ Описать этот ресурс. Чему он способствует? Как часто вы его используете?
- ▶ Представить аудитории полученный результат.



Рисование Мандалы

Индивидуальная работа

- ▶ Нарисовать круг в центре листа.
- ▶ Выбрать цвет(а) и рисовать в круге все, что вздумается. Рисовать свободно, расслабленно, слушая внутренний голос и не давая никакой оценки изображениям в процессе рисования.
- ▶ Посмотреть на рисунок как бы со стороны, постараться придать значение изображению, найти ассоциации к созданным узорам, понять и осознать смысл полученной мандалы.



6 зон Мандалы

- **центр (1)** - отвечает за ваши глубинные чувства и желания (если в нем более одного центра, это может означать конфликт; если центра нет вообще — вероятно, вы находитесь на этапе переоценки жизненных ценностей).
- **верхнюю половину (2)** - отвечает за осознаваемые процессы
- **нижнюю половину (3)** — отвечает за неосознаваемые процессы
- **левую сторону (4)** - отвечает за женское начало (интуитивное "Я")
- **правую сторону (5)** — отвечает за мужское (физическое "Я")
- **внешний круг (6)** - за взаимодействие с миром (слишком плотные края говорят об интровертах, слишком тонкие - об экстравертах).



Некоторые значения символов в процессе рисования Мандалы

- ▶ **Круг** означает гармонию, бесконечность, единение, целостность, завершенность, защищенность.
- ▶ **Квадрат** – это достижение целей.
- ▶ **Треугольником** с верней вверх - целеустремленность и силу воли, с вершиной вниз - замкнутости, растерянности, осторожности.
- ▶ **Волнистая линия** говорит о наличии переживаний, тревог и нерешенных вопросов.
- ▶ **Спираль** является символом бесконечности. Потребность в движении, энергия перемен, стремление к развитию
- ▶ **Стрелочки или углы** – решительность, нападение, защита и другие резкие действия.
- ▶ **Многоугольник** символизирует стабильность, стойкость и надежность.
- ▶ **Крест** – это путаница и невозможность принять решение. Единство души и тела, окончание определенного цикла, ситуация выбора.
- ▶ **Лабиринт**, по логике, говорит о поиске себя и желании личности разобраться в своих чувствах и мыслях, найти свое место в жизни.

Некоторые значения символов в процессе рисования Мандалы

- ▶ **Деревья и цветы** отражают саму жизнь, безграничный мир и защищенность. Потребность в единстве, семейственность, созидание.
- ▶ **Капля** (разочарование, возрождение, очищение, прощение)
- ▶ **Глаз/зрачок** - интерпретируется как «всевидящее око», то есть обладание высшими знаниями, доступными не всем людям. Либо ощущение контроля над собой, скованность, потребность в совете.
- ▶ Изображение **сердца** – конечно же, сродни чувственности и любви к людям, миру, себе.
- ▶ **Рука** (способность помогать, готовность начать что-то новое, ощущение власти).
- ▶ **Звезда** (потребность в лидерстве, символ высоких стремлений, ощущение особенности).
- ▶ **Ракушка** может означать желание закрыться от всего мира.
- ▶ Рисунки **животных** расскажут о характере конкретной личности в определенный период.

Выбор цвета в процессе рисования Мандалы

- ▶ **Красный** - любовь, кровь, выживание, энергичность, уверенный путь. С одной стороны, это цвет уверенности в себе, сильной воли, яркой сексуальности, с другой — разрушительных эмоций (агрессии, нетерпимости, ревности).
- ▶ **Розовый** – это мудрость, чуткость, душевное развитие. Женственность, романтичность.
- ▶ **Желтый** – благополучие, индивидуальность, надежда, развитие, новая жизнь. Это цвет людей с живым, гибким, легким нравом.
- ▶ **Оранжевый** – эмоциональность, амбициозность, жизненная энергия, возвращение в конкретный момент. Говорит о большом количестве огня внутри.
- ▶ **Зеленый** – зарождение нового, гармония с миром, стремление помочь, исцеление, терпеливость. Такие люди уравновешены, однако именно уравновешенность может делать их тяжелыми на подъем.
- ▶ **Синий** – спокойствие, рациональность, серьезность, внимание. Миролюбие, прекрасная организованность (вплоть до педантичности), умение выстраивать отношения с окружающими.

Выбор цвета в процессе рисования Мандалы

- ▶ **Голубой** – символизирует небо и воду, а значит может означать душевный порыв, жизненный источник, творчество.
- ▶ **Фиолетовый** - Преобладает у людей, стремящихся к самопознанию. Они больше ценят духовное, нежели материальное.
- ▶ **Черный** цвет будет означать тайну, неизвестность, смерть, опасность. Цвет глобального беспорядка внутри. Такой человек, вероятно, испытал сильное горе. Он утратил опору и веру в жизнь. Ему необходимо спасение.
- ▶ **Белый** – это символ очищения и начала. Это и символ обновления (человек к нему готов или вот-вот будет), и одновременно нехватки энергии.
- ▶ **Серый** - Цвет реалистов. Иногда они испытывают недостаток эмоций. Склонны к скуке. Бывают равнодушными.
- ▶ **Коричневый** - Цвет надежности, смирения и практичных людей, предпочитающих стабильность.

Рецепт внутренней энергии

Индивидуальная работа

- ▶ На листе бумаги написать свой рецепт внутренней энергии (что необходимо именно вам, для повышения ресурсного состояния, для восполнения энергии, для активной жизнедеятельности)
- ▶ Используя предложенные «ингредиенты» на ассоциативном уровне заполнить стеклянную колбу. Засыпать мраморным песком. Закрыть колбу.
- ▶ Использовать талисман внутренней энергии для актуализации ресурсного состояния.





Спасибо за внимание!