

Содержание

Введение 3

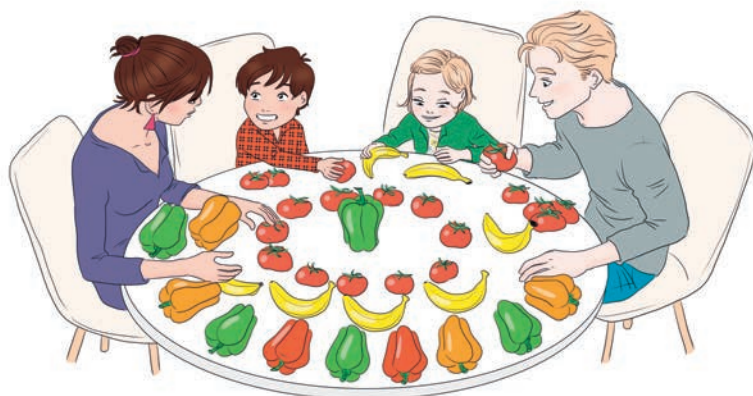
Глава 1 Успокаиваемся, расслабляемся,
переключаемся на приятное 7

Глава 2 Наблюдаем за природой
и знакомимся с порами года ... 31

Глава 3 Выражаем эмоции,
познаем себя..... 57

Глава 4 Развиваем творческие
способности, даем пищу
воображению..... 75

Глава 5 Учимся общаться и выражать
другим свою благодарность 95



Введение



Думаете, раскраски нужны лишь для того, чтобы просто отвлечь ребенка, пока вы занимаетесь другими делами? А вот и нет! Раскрашивание и создание мандал (круговых рисунков с повторяющимися узорами) не только обеспечит вам изрядную порцию полезной тишины в гостиной, но и послужит великолепным инструментом для снятия напряжения, а при регулярной практике — еще и для сосредоточения, расслабления и обретения душевного спокойствия у всех членов вашей семьи. Антистрессовые мандалы как способ медитации могут благотворно воздействовать не только на вашего малыша, но и на вас.

Предлагаемые в данной книге задания можно выполнять как в одиночку, так и в группе, дома или на природе, используя для этого цветные карандаши, фломастеры, краски, а также природные и прочие материалы.

Одни мандалы помогут вашему ребенку лучше выражать свои эмоции, другие познакомят его с понятиями экономии ресурсов и вторичного использования отходов. Раскрашивание мандал предоставит вам возможность хорошо провести время вместе, поговорить о цветах и формах, о вкусах и консистенции продуктов, о людях и вещах, которые нравятся вашему малышу...

Здесь собраны самые различные мандалы, которые вы можете использовать для обучения, расслабления, формирования ценностей, активного слушания, обмена информацией — в общем, всех важных моментов яркой семейной жизни!

Мандалы? Что это?

Это рисунки, которые состоят из графических узоров, организованных вокруг единого центра. Слово «мандала» пришло из санскрита и означает «круг», «орбита», «совокупность», «собрание». Встречаются они почти во всех западных и восточных культурах. Например, индуисты и буддисты создают и используют мандалы как инструменты самосозерцания и медитации. Создавая такой рисунок, тибетский монах концентрируется на значении, которым он его наделяет. Каждая мандала уникальна, но некоторые ее аспекты регулярно повторяются. Нередко мандалы недолговечны, например когда их рисуют цветным песком для проведения каких-то ритуалов.

Знаете ли вы, что самые прекрасные мандалы можно увидеть прежде всего в природе? В венчике цветка, в распиленном стволе дерева, в паутине, снежинке, разрезанных овощах и фруктах... Их можно обнаружить даже в Солнечной системе и спиральных галактиках! Да и мы с момента зачатия формируемся внутри сферы — клетки, материнского живота... Эта же форма присутствует и в жизни вашего ребенка (который до сих пор любит сворачиваться в позу зародыша, когда ему нужно успокоиться): в хороводах, мячах, тортах на день рождения, в луне, на которую он любит смотреть... В мандалах прекрасно то, что они отражают неразрывность микро- и макрокосма, человека и мира.

Польза мандал

Мандалы можно найти где угодно! Они обладают множеством положительных эффектов, поэтому их можно использовать и дома, и в школе. Раскрашивание мандал помогает успокоиться, расслабиться, отвлечься от грустных мыслей. А еще учителя начальных классов заметили, что эти занятия развивают у детей внимательность, сосредоточенность и трудолюбие. В спокойном состоянии им удастся лучше выразить свои эмоции; при этом развиваются творческие способности и воображение. Раскрашивание мандал развивает также прочие навыки и к тому же помогает повысить самооценку.

Как выбрать нужную мандалу

Пусть ребенок руководствуется прежде всего своей интуицией. Но вы можете ему кое-что подсказать:

- для успокоения и расслабления идеально подходят мандалы с плавными, округлыми формами;
- для повышения уровня энергии лучше выбирать солнечные и угловатые мандалы.

Помощь в обучении

- Раскрашивание и другие игровые занятия с мандалами способствуют развитию различных умений и навыков, например мелкой моторики, благодаря

чему у ребенка улучшается **координация и точность** движений рук. Это отражается в обучении письму, различным действиям с предметами, их перемещению в пространстве и т. п.

- Переходя от отдельных деталей к целому рисунку, чтобы собрать разрозненные элементы в организованное целое, и наоборот, ребенок привыкает переключаться от частного к общему и от общего к частному. Благодаря этому у него формируется **синтетичность мышления**:

- выбирая узоры, формы, цвета и т. п., ребенок учится думать наперед, актуализируя понятие времени;
- в ходе различных экспериментов он тренируется не выходить за границы рисунка, держать карандаш, быть внимательным;
- распознавая и классифицируя, ребенок развивает умение различать формы по размеру, устанавливать логические связи, определять необходимый порядок чередования, находить пространственные ориентиры (внутреннее, внешнее, узоры и т. п.) и нужные количества предметов и материалов.

- Ребенок не только приобретет когнитивные навыки: предлагаемые в этой книге задания станут его помощниками на пути к **самостоятельности**. В самом деле, большинство мандал он может создать сам. А задания, рассчитанные на несколько человек, позволяют учиться сотрудничеству в семье или с друзьями, а также показывают ребенку, что вы ему доверяете (использование различных инструментов, выбор предметов, свободное творчество и т. д.).

- В ходе работы с мандалами у ребенка развиваются **социальные навыки**. Уметь сдерживать злость, проявить терпение, выслушать другого, почувствовать себя в эмоционально безопасном окружении — все эти качества играют важную роль в школьные годы.

Важно: предлагаемые в данной книге задания предназначены для хорошего психического самочувствия, а не для того, чтобы ребенок сделал что-то «идеально»!

Если во время работы малыш выражает нетерпение или неверие в свои силы, если он не понимает правил

игры или ему не удастся сосредоточиться, не воспринимайте это как неудачу. Попробуйте поговорить с ребенком или отложите данное занятие, чтобы не вызвать к нему отвращения; вы сможете вернуться к работе с мандалами позже, когда он будет эмоционально готов. Для вас это хорошая возможность побыть со своим ребенком и доброжелательно его выслушать — еще один плюс данной книжки!

Свобода в четко обозначенных рамках

Симметричность и повторяемость мандал представляет собой предсказуемую систему, что позволяет расслабиться — как психически, так и физически. Она работает по тому же принципу, что и образование, — свобода в обозначенных границах. Круг представляет собой видимую границу, но его содержимое можно наполнить по собственному желанию. Дети при этом ведут себя свободно, но спокойно.

О пользе мандал говорят и нейронауки...

Существуют исследования, доказывающие, что раскрашивание уменьшает тревожность, а раскрашивание мандал еще более полезно. Эта деятельность воздействует на область коры головного мозга, причастную к творческой и двигательной активности, — префронтальную кору, которая отвечает также и за стрессоустойчивость!

Раскрашивание мандал обладает еще одним козырем: оно заставляет одновременно работать оба полушария нашего мозга. Левое полушарие обрабатывает такую информацию, как устная речь, отвечает за запоминание слов, чтение и письмо. А правое полушарие активируется, в частности, когда речь идет о восприятии образов, узоров, музыки и выражении эмоций. Их одновременное задействование ведет к балансу, который приносит ощущение расслабленности, покоя и хорошего психического самочувствия в целом.

Почти медитация

Раскрашивание, а именно раскрашивание мандал как структурированных рисунков, может оказывать такое же положительное воздействие, что и «взрослая» медитация осознанности (снижение уровня кортизола, повышение уровня гормонов хорошего психического самочувствия). А еще во время раскрашивания ребенок очень усерден: он старается не выходить за границы, сосредоточивается на различных цветах... Он полностью находится в настоящем моменте!



...и психоанализ!

В начале XX века мандалами интересовался психоаналитик Карл Густав Юнг. Он заметил, что их использование помогает пациентам вновь обрести внутреннее равновесие, спокойствие и целенаправленность действий. По мнению Юнга, мандалы позволяют человеку спроецировать вовне собственные эмоции и опыт, абстрактно представляя свое психическое состояние.

Богатство мандал

Нередко создание мандал — это очень личное, уединенное занятие, что, однако, не мешает с их помощью выражать свои чувства и внимание к другим людям.

Экологические мандалы

Мандала символизирует Землю, Вселенную, атом, клетку живого организма... Она напоминает о жизненном цикле. Раскраски и игры, которыми мы предлагаем заняться на свежем воздухе, позволяют воссоединиться с первичным, главным в нашей жизни — природой. Когда мы замечаем ее оттенки, обращаем внимание на природные материалы и формы, она становится уже не просто каким-то далеким пейзажем, а чем-то близким. Мандалы дадут вам возможность рассказать о названиях растений, вместе поразмышлять о постоянной смене времен года, поговорить об уважении к природе, разнообразии биологических видов и т. д.

Универсальные мандалы

Мандалы — это отличная возможность открыть для себя другие культуры, осваивая различные художественные навыки и приемы!

В Азии создаваемые людьми мандалы нередко недолговечны и являются частью такого опыта, как инициация и медитация. Они могут быть абстрактными или метафорическими, с изображениями Будды или других священных образов.

У индейцев мандалы обеспечивают связь с потусторонним миром и духами природы. Их можно найти в шаманском колесе (священном обруче), ловцах снов и композициях из песка.

Австралийские аборигены отображают в мандалах силы природы и мир предков.

На Западе мы можем полюбоваться чудесными мандалами в соборах и других христианских храмах в виде круглых витражей (розеток). Эти типичные

символические мандалы помогают просвещать верующих; монахи-цистерцианцы используют такие световые мандалы с абстрактными изображениями в качестве средства для медитации.

Как приступить к созданию мандалы?

- Первое правило выполнения заданий с помощью данного блокнота — это... установить как можно меньше правил! Во время раскрашивания и создания мандал предоставьте ребенку полную свободу от сложных и строгих требований. Прежде всего он должен чувствовать себя уверенно.
- Вы можете рассказать, как выполнять задание, но не указывайте ребенку, как именно ему создавать раскраску. Старайтесь поменьше вмешиваться в процесс. Возможно, вы будете удивлены логикой и выбором ребенка, но не забывайте о том, что хороших или плохих способов создания мандал не существует. Объясните это своему ребенку.
- Сначала пусть он выберет ту мандалу в блокноте, которая ему больше всего нравится. Для выполнения заданий, в которых надо более тщательно проработать детали, учитывайте навыки и настроение ребенка.
- Что касается материалов, то с самого начала запаситесь хорошими наборами заточенных цветных карандашей и фломастеров. В некоторых заданиях также указаны дополнительные материалы.
- Важный момент: мотивируйте ребенка к тому, чтобы раскрасить мандалу до конца. Если у него нет времени, чтобы завершить начатое, можно сделать это позже, например в другой день. Ведь почувствовать гармонию мандалы можно только тогда, когда она полностью раскрашена. Только тогда она может произвести должное впечатление. Заполнять все ячейки необязательно, но это должен быть осознанный выбор ребенка. Вы увидите, с какой гордостью он будет любоваться своей завершенной работой.

Базовый принцип

- Если вы хотите помочь ребенку сосредоточиться, отстраниться от внешнего шума или отвлечься от грустных мыслей, предложите ему раскрашивать мандалу снаружи внутрь.
- И наоборот, если вы хотите развить его внимательность, умение открываться другим, наблюдательность по отношению к окружающему миру, предложите ему раскрашивать мандалу изнутри наружу.

Выбираем подходящий момент, устанавливаем ритуал

Почему бы не ввести небольшой ритуал создания мандал? Предлагайте ребенку устроиться поудобнее (всегда в одном и том же месте), напоминайте ему о дыхании и, если нужно, включайте негромкую музыку. Если вы любите эфирные масла, самое время капнуть несколько капель какой-нибудь расслабляющей смеси в аромалампу!

Родители детей более старшего возраста могут ввести этот ритуал перед выполнением домашнего задания. Выбирая мандалу, чтобы сосредоточиться, и раскрашивая ее снаружи внутрь, ребенок успокаивается и с большей готовностью посвящает время школьным урокам. Можете побыть рядом и пораскрашивать вместе с ним. Или, пока ребенок раскрашивает, почитайте ему вслух текст, который в школе задали выучить наизусть. Тогда он лучше запомнится!

Есть идея!

Сделайте ксерокопию пары страниц с мандалами. Если ребенок любит раскрашивать в транспорте или валяясь на кровати, предложите ему для этого небольшую доску-планшет с зажимом для бумаги. Он может прикрепить к нему одну из ксерокопий и спокойно раскрашивать в комфортном для него месте!

Как выбирать цвета?

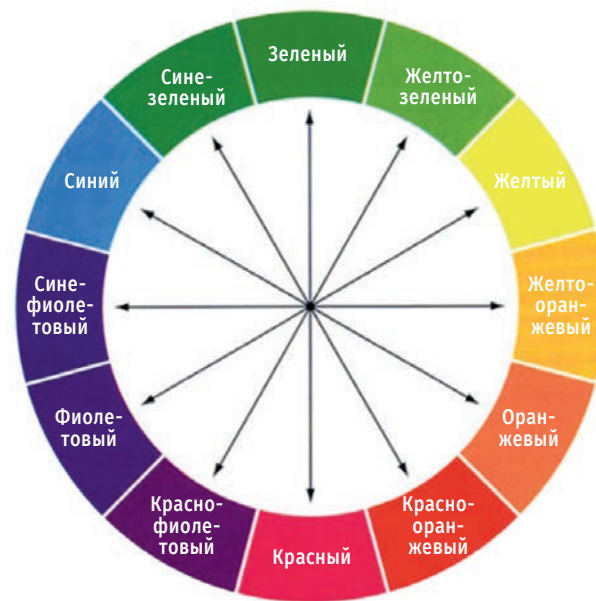
Пусть ребенок даст волю своим творческим способностям и выражению чувств! При этом помните, что одни цвета успокаивают, а другие тонизируют:

- холодные цвета (синий, серый, зеленый и их оттенки) порождают чувство мира и покоя;
- теплые цвета (красный, желтый, оранжевый и их яркие оттенки) дают энергию и жизненную силу.

Для усиления задуманного эффекта без колебаний дополняйте ту или иную цветовую гамму штрихами

одного или нескольких дополнительных цветов. На приведенной ниже схеме дополнительные по отношению друг к другу цвета соединены стрелками.

Выбор цветов — это тоже подсознательная форма самовыражения. Во время раскрашивания воспользуйтесь моментом, чтобы поговорить с ребенком о его чувствах. Такое активное слушание полезно для всей семьи.



В заключение

Огромный плюс мандал состоит в том, что они не требуют особых художественных способностей и навыков. Результат не нужно оценивать. Мандалы просто отражают состояние ребенка в конкретный момент, поэтому просто доброжелательно примите его шедевр. Если хотите, можете использовать мандалы как повод о чем-то поговорить, однако основное предназначение этого блокнота — принести ребенку удовольствие!



Глава 1

Успокаиваемся, расслабляемся, переключаемся на приятное

Если ребенок играет, то это вовсе не означает, что в данный момент он не расслабляется и не учится! В ходе выполнения заданий он сможет выбирать различные формы и цвета, раскрашивать, вырезать, клеить, придумывать сказочные миры. Он будет стараться выбирать гармоничные цвета и не выходить за линии раскрасок, станет более сосредоточенным и уравновешенным.



Ритмичные, отчасти гипнотизирующие движения руки во время раскрашивания успокаивают нервную систему. Данное занятие можно рассматривать как технику расслабления, поскольку дыхание при этом замедляется, а частота пульса снижается. Раскрашивание может даже служить основой медитации.



Дома



В одиночку



В любое
время года



15-30 минут

Вам понадобятся:

- цветные карандаши или фломастеры.

Мандала неторопливости

Старая черепаха медленно ползет, неся на себе тяжелый панцирь... Будь как она: представь, что ты старушка или старичок, и спокойно, не спеша раскрась панцирь, лапки, голову и хвост рептилии.



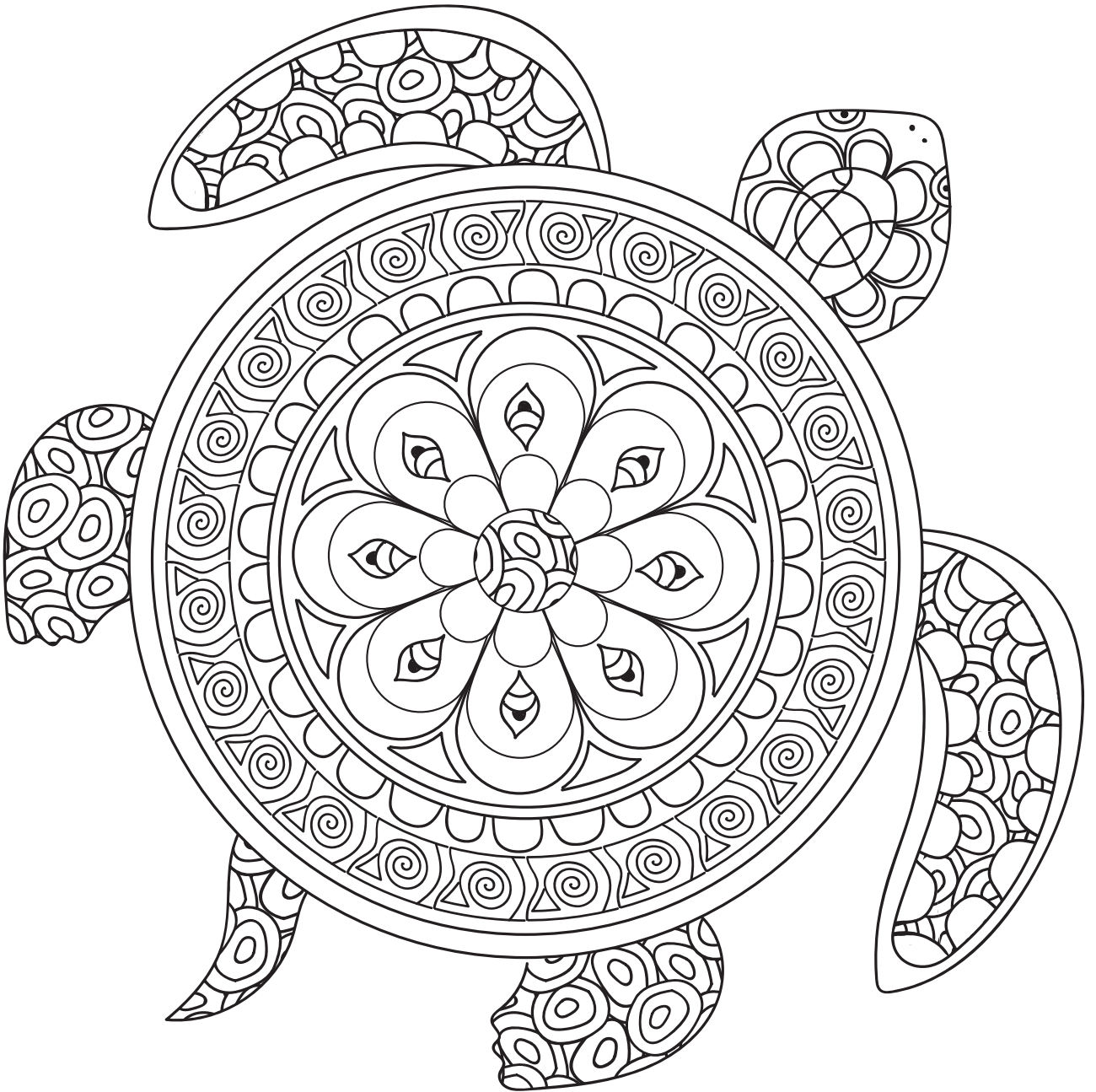
..... Родителям на заметку

→ Как?

Улучите момент и объясните ребенку, что цель этой игры — не торопиться, а раскрашивать очень медленно, как черепаха. Если он не закончит рисунок сейчас, то может сделать это в любой другой момент.

→ Почему это полезно для ребенка?

Дети, как и взрослые, нередко испытывают стресс. Если вы покажете малышу, что он может спокойно, в стиле *slow life*, уделять себе время, это принесет огромную пользу всей вашей семье!





Дома



В одиночку



Весной



15-30 минут

Вам понадобятся:

- цветные карандаши или фломастеры ярких оттенков.

Мандала-загадка

Божья коровка,
Полети на небо,
Принеси нам хлеба,
Чёрного, белого,
Только не горелого...

Догадайся с помощью цифр, где прячутся эти симпатичные красные жучки с черными точечками, и подуй на них, чтобы они улетели!



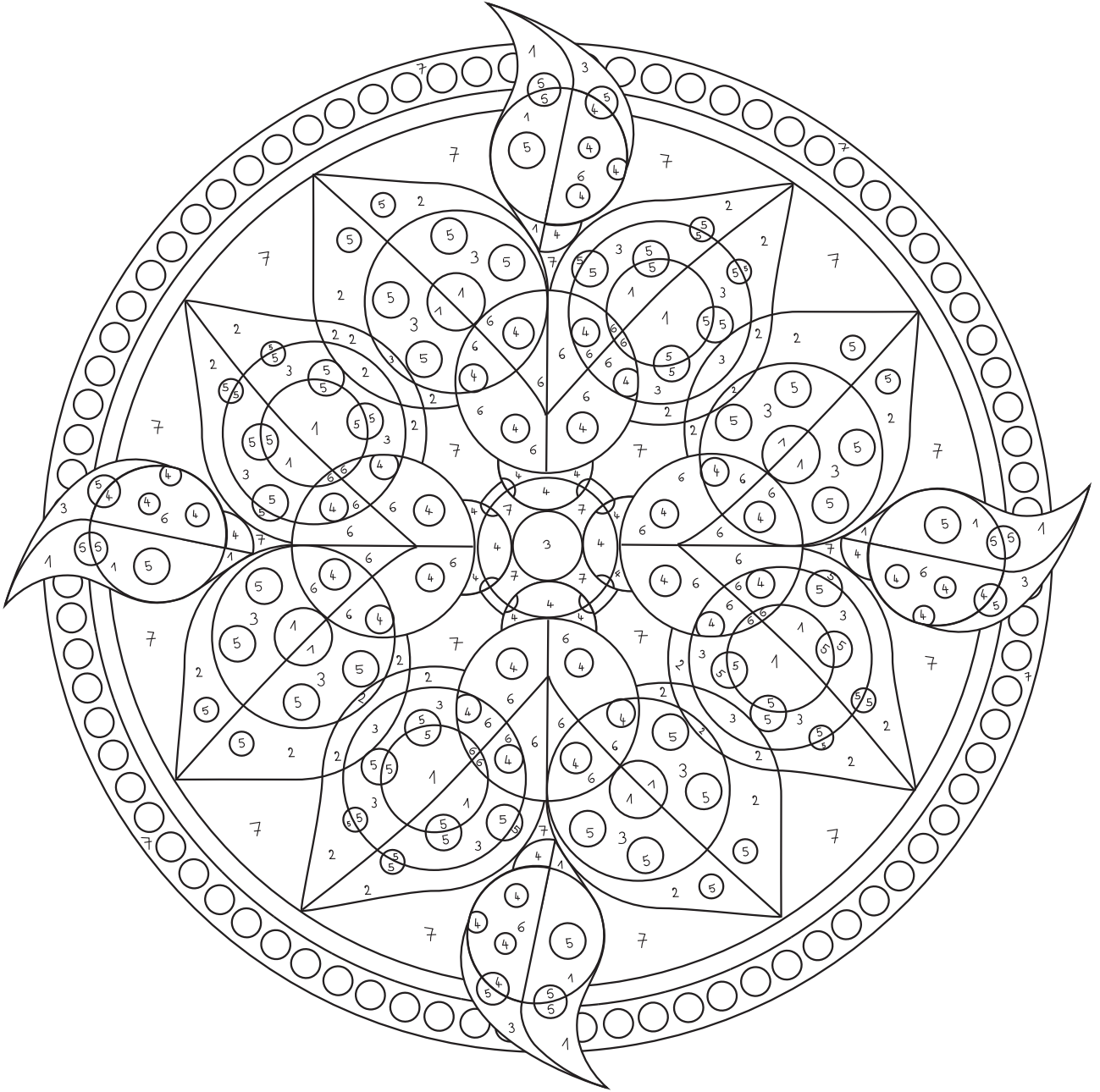
Родителям на заметку

→ Как?

Посоветуйте ребенку заняться этой раскраской в каком-нибудь спокойном месте. Подготовьте карандаши или фломастеры указанных возле цифр цветов и покажите, как раскрашивать картинку по цифрам, чтобы появлялись божьи коровки. Предложите ребенку каждый раз, когда будет готова новая божья коровка, набирать полную грудь воздуха и дуть на нее!

→ Почему это полезно для ребенка?

Выполнение данного задания помогает малышу учиться осознанно дышать, точно следуя указаниям взрослого.



1



2



3



4



5



6



7



Дома



В одиночку



В любое
время года



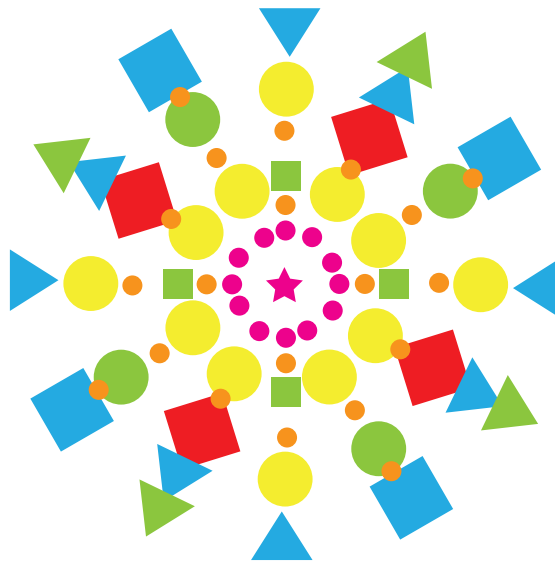
20-30 минут

Вам понадобятся:

- упаковка наклеек в форме геометрических фигур.

Мандала из наклеек

Ты — властелин этой мандалы! Наклей геометрические фигурки так, как тебе хочется, создав разные ряды фигур по линиям А, Б и В. А затем доделай оставшуюся часть мандалы по узорам, которые ты только что придумал(-а). И постепенно на твоих глазах станет появляться ни на что не похожая работа!



.....Родителям на заметку.....

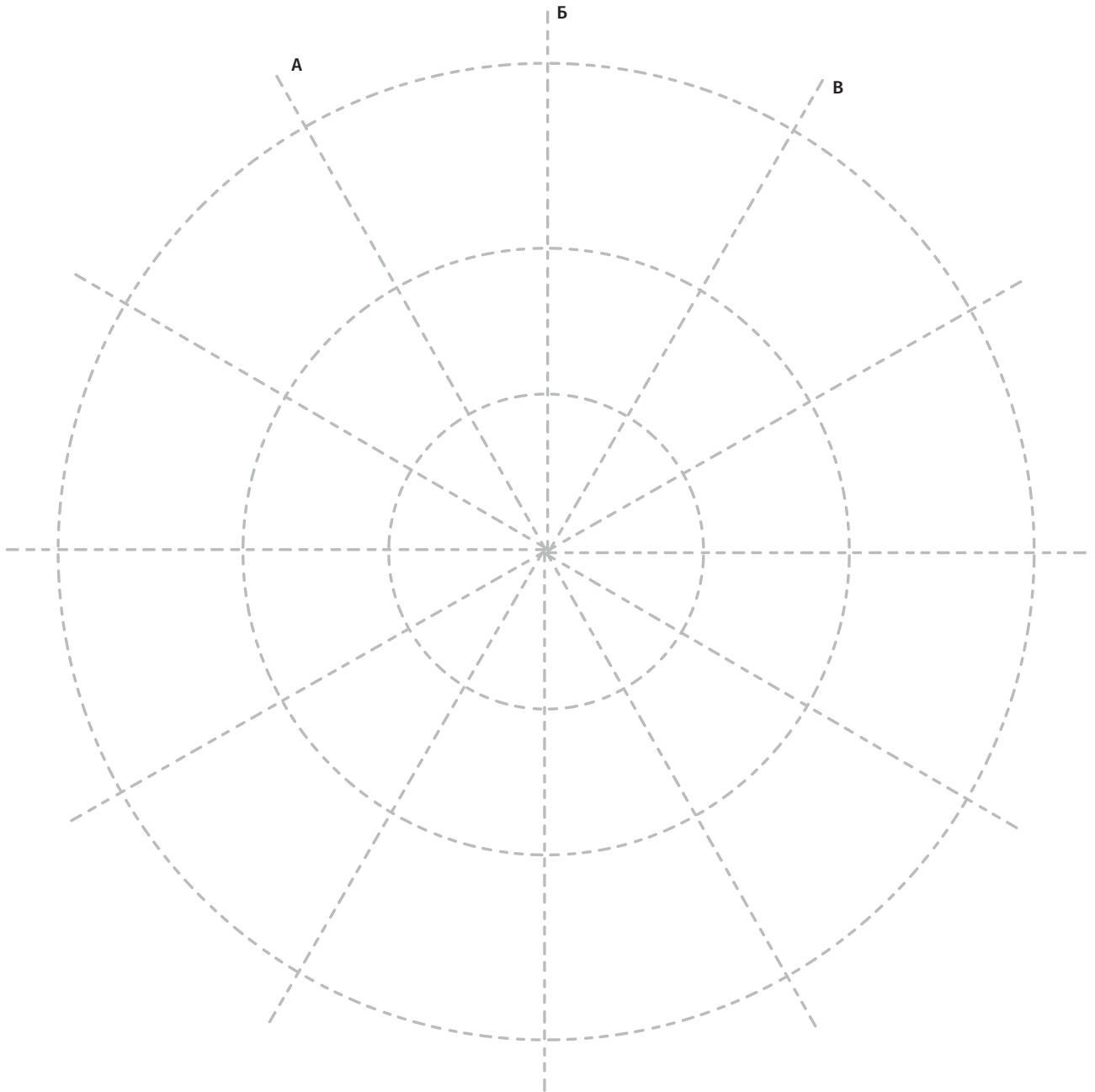
→ Как?

Подготовьте упаковку наклеек самой простой формы (например, кругов, квадратов и треугольников). Помогите малышу разложить их по цвету и форме. Найдите с ним линии А, Б и В. Пусть он наклеит на них свои первые узоры, а потом повторит их в оставшейся части мандалы. Помните: если у него не получается в точности повторить узор, ничего страшного. Главное, чтобы он увидел, как из-под его рук выходит собственная, уникальная мандала.

→ Почему это件 полезно для ребенка?

В ходе выполнения данного задания он познакомится с понятиями «форма» и «цвет» и закрепит их. Также можно рассказать малышу, что такое контраст и порядок чередования, обращая внимание на выбор им тех или иных наклеек. Это хорошее игровое занятие по геометрии!







Дома



В одиночку



В любое
время года



10-20 минут

Вам понадобятся:

- цветные карандаши или фломастеры ярких оттенков.

Мандала для проголодавшихся

Ты уже два часа кричишь родителям «Я хочу есть!» и все без толку? Какие же они сегодня медлительные! Что ж, пока они заканчивают готовить еду, вооружись карандашами или фломастерами и займись раскрашиванием этой мандалы. Обмани свое чувство голода, вспоминая вкус каждого продукта, который ты раскрашиваешь. Если ты не доделал(-а) мандалу, а тебя уже зовут к столу, ничего страшного, закончишь ее после десерта.

..... Родителям на заметку

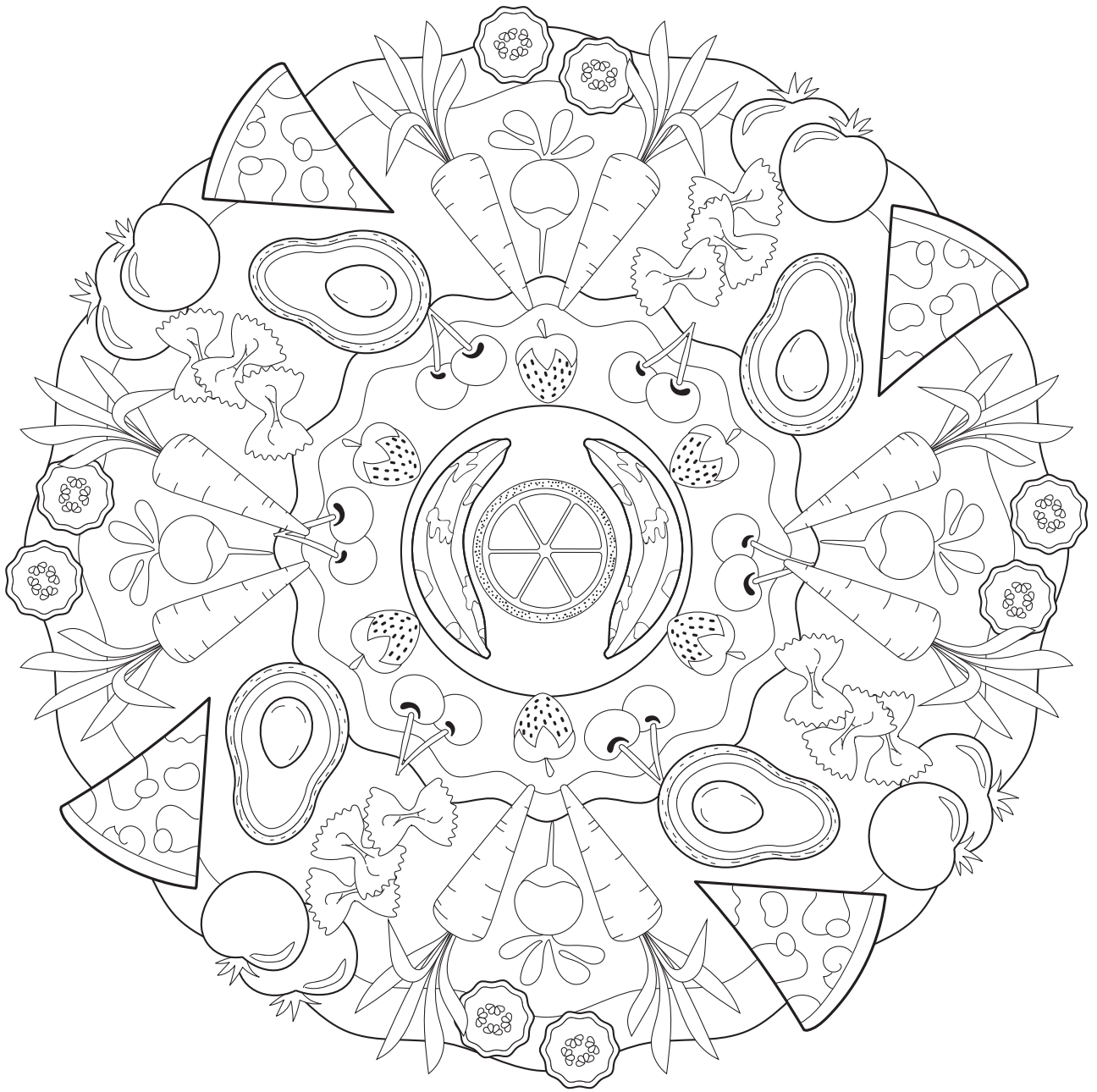
→ Как?

Предложите ребенку раскрасить эту мандалу, пока он ждет окончания приготовления еды. Если вы уверены, что ваше блюдо не сгорит, то прежде, чем малыш начнет раскрашивать, сядьте рядом с ним и вместе назовите продукты на рисунке. Можно также вспомнить их вкус (сладкий, соленый, кислый, горький) и консистенцию (тающий, хрустящий и т. д.).

→ Почему это件 полезно для ребенка?

Выполнение данного задания поможет осознать разнообразие вкусовых ощущений. Занимаясь раскрашиванием, малыш учится спокойно ждать, в данном случае окончания приготовления пищи.







Дома



В одиночку
или вдвоем



В любое
время года



10-20 минут

Вам понадобятся:

- цветные карандаши пастельно-нежных оттенков.

Мандала для расслабления

Может, ты уже играл(-а) в эту игру в детском саду (в школе) или с родителями: в ней нужно медленно вдохнуть воздух через нос и потихоньку выдохнуть его через рот. Попробуй это сделать... а затем повтори упражнение: медленный вдох (носом), а затем плавный выдох (ртом), от которого будет подрагивать страничка раскраски. Положи перед собой несколько карандашей неброских цветов и начни раскрашивать.



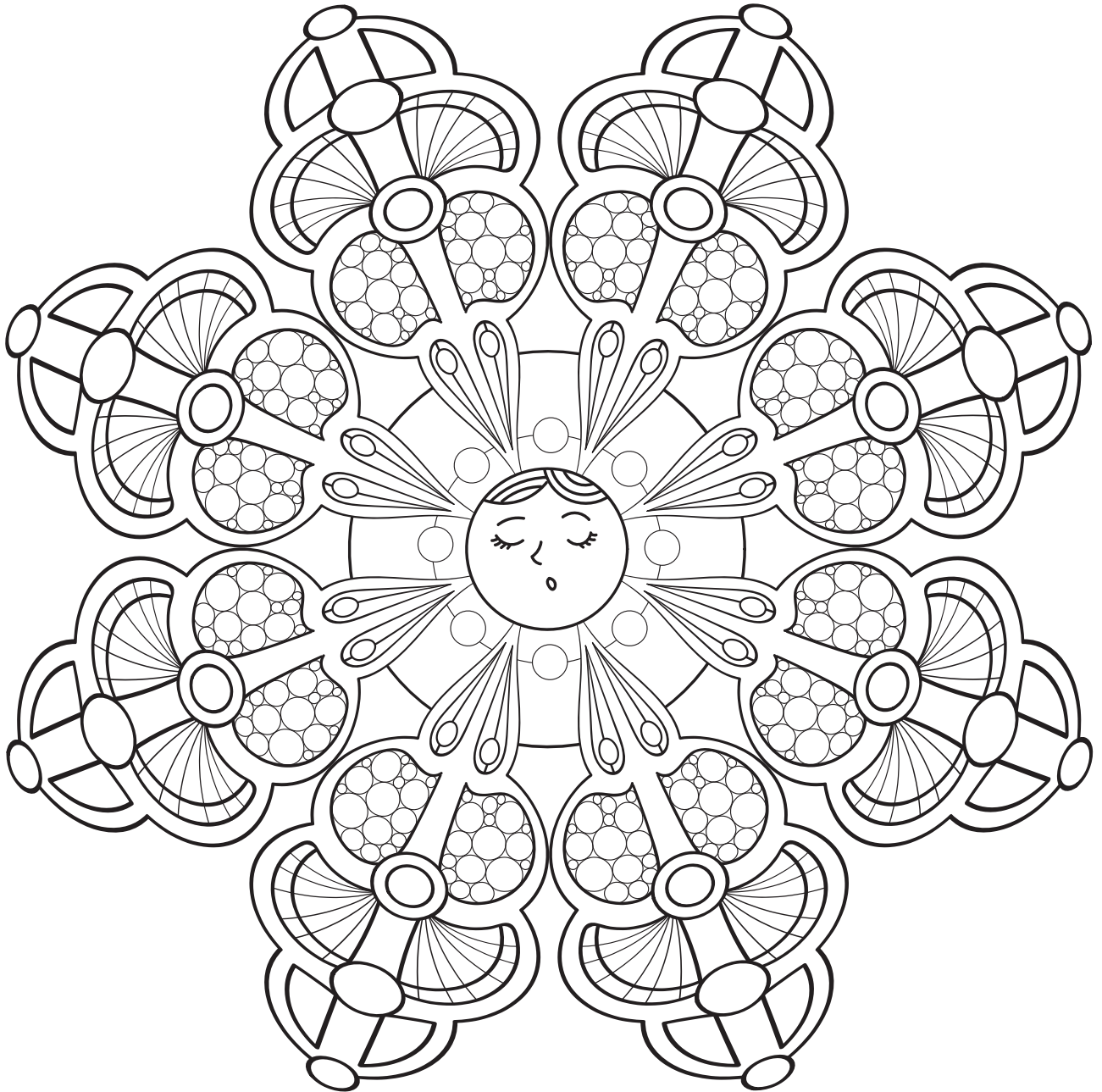
..... Родителям на заметку

➔ Как?

Перед тем как ваш ребенок станет раскрашивать эту мандалу, предложите ему сконцентрироваться на дыхании. Вместе с ним подышите так, чтобы вы оба ощущали, как плавно свежий воздух входит через нос и чуть более теплый воздух выходит через рот. Для лучшей визуализации можно вдыхать, держа руку на груди, а выдыхать на ладонь или лист бумаги. Помогите ребенку выбрать для этой раскраски палитру цветов, которые кажутся ему спокойными.

➔ Почему это件 полезно для ребенка?

В ходе выполнения данного задания он постепенно осознает такой естественный и очевидный процесс, как дыхание. Это первый шаг к расслаблению и медитации. Предложите малышу выполнить данное упражнение, когда он напряжен, устал или вот-вот закипит от злости. Осознанное дыхание может стать в эти моменты ценным союзником.





Дома



В одиночку



В любое
время года



10-20 минут

Вам понадобятся:

- цветные карандаши.

Мандала защиты

Когда улитка чувствует опасность или усталость, она прячется в свою раковину. Так она защищается, чтобы восстановить силы для свершения великих дел в будущем. А тебе порой хочется побыть одному(-ой)? Хочется, чтобы тебя оставили в покое в твоей «раковине» – убежище, где ты можешь набраться сил, чтобы потом вернуться к играм? Тогда возьми несколько цветных карандашей и оживи этих улиточек, чтобы они взяли тебя в свой хоровод...



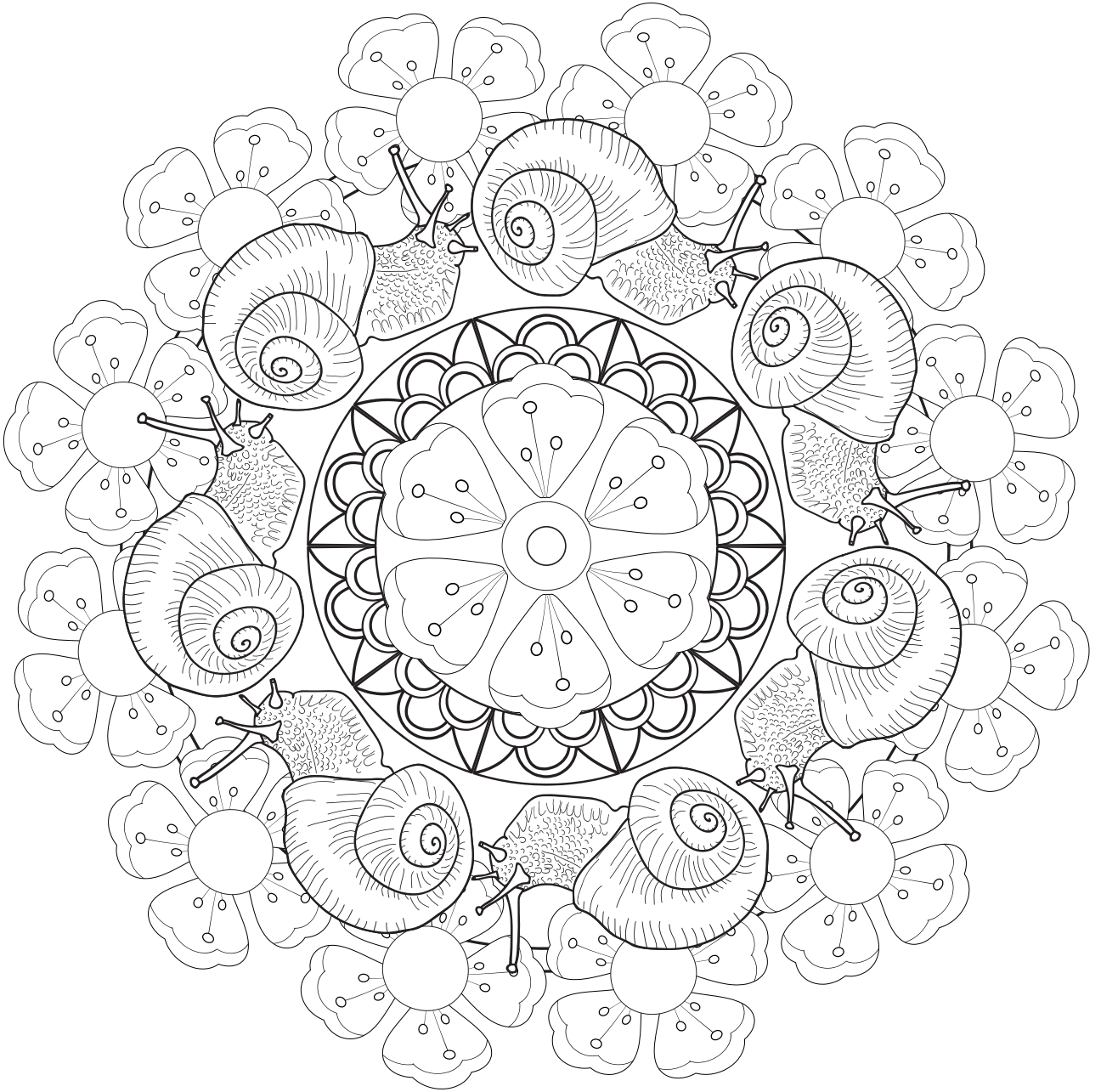
..... Родителям на заметку

→ Как?

Позвольте ребенку самому выбрать цвета для раскрашивания этой мандалы тогда, когда он хочет или ему нужно заняться чем-то спокойным. Если на прогулке вы с ним увидите улитку, не спеша наблюдайте за тем, как она передвигается — медленно, но целенаправленно. Вы можете объяснить малышу, что медлительность не мешает ей совершать отважные поступки: подниматься по гладкому оконному стеклу или ползти по лезвию ножа!

→ Почему это полезно для ребенка?

Данное задание позволяет обратить внимание малыша на то, что в каждом, даже самом маленьком и самом медленном, живом существе дремлет супергерой, обладающий силой, о которой никто и не подозревает. Вы можете провести параллель с ним самим, спросив, каковы его сильные и слабые стороны (если нужно, покажите, что это относительно); какие у него есть способы защиты для того, чтобы набираться сил (спокойные занятия, послеобеденный сон, чтение...); знает ли он, что для человека очень важна способность осознавать границы своих возможностей и понимать, когда он готов их преодолеть. Впрочем, в данном вопросе лучше доверять ребенку и не заставлять его что-то делать, пока он к этому не готов.





Дома



Вдвоем



В любое
время года



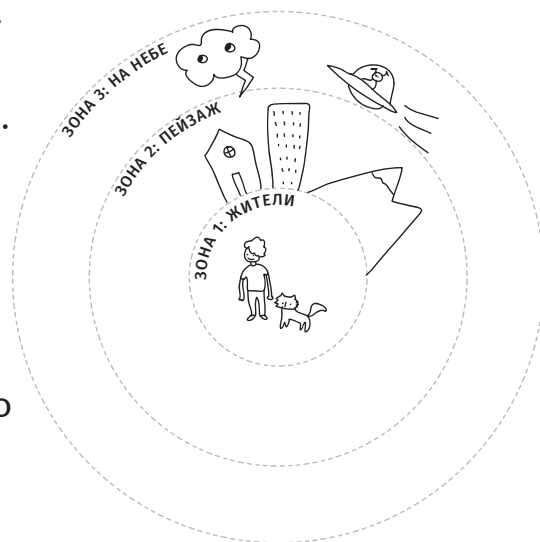
15-30 минут

Вам понадобятся:

- цветные карандаши или фломастеры.

Мандала «Воображаемая планета»

Сегодня ты будешь Маленьким принцем и с помощью карандашей сможешь показать планету своей мечты... Кто на ней живет? Какие там дома? Что оттуда можно увидеть в небе? Ты можешь придумать что угодно! Для начала размести в центре жителей своей планеты, во втором круге нарисуй пейзаж, а в третьем — то, что жители видят оттуда на небе. Если хочешь, напиши под этим рисунком название своей планеты.



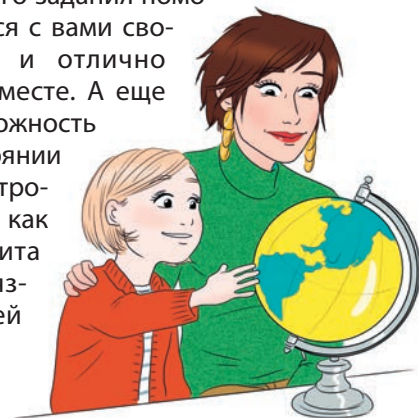
..... Родителям на заметку

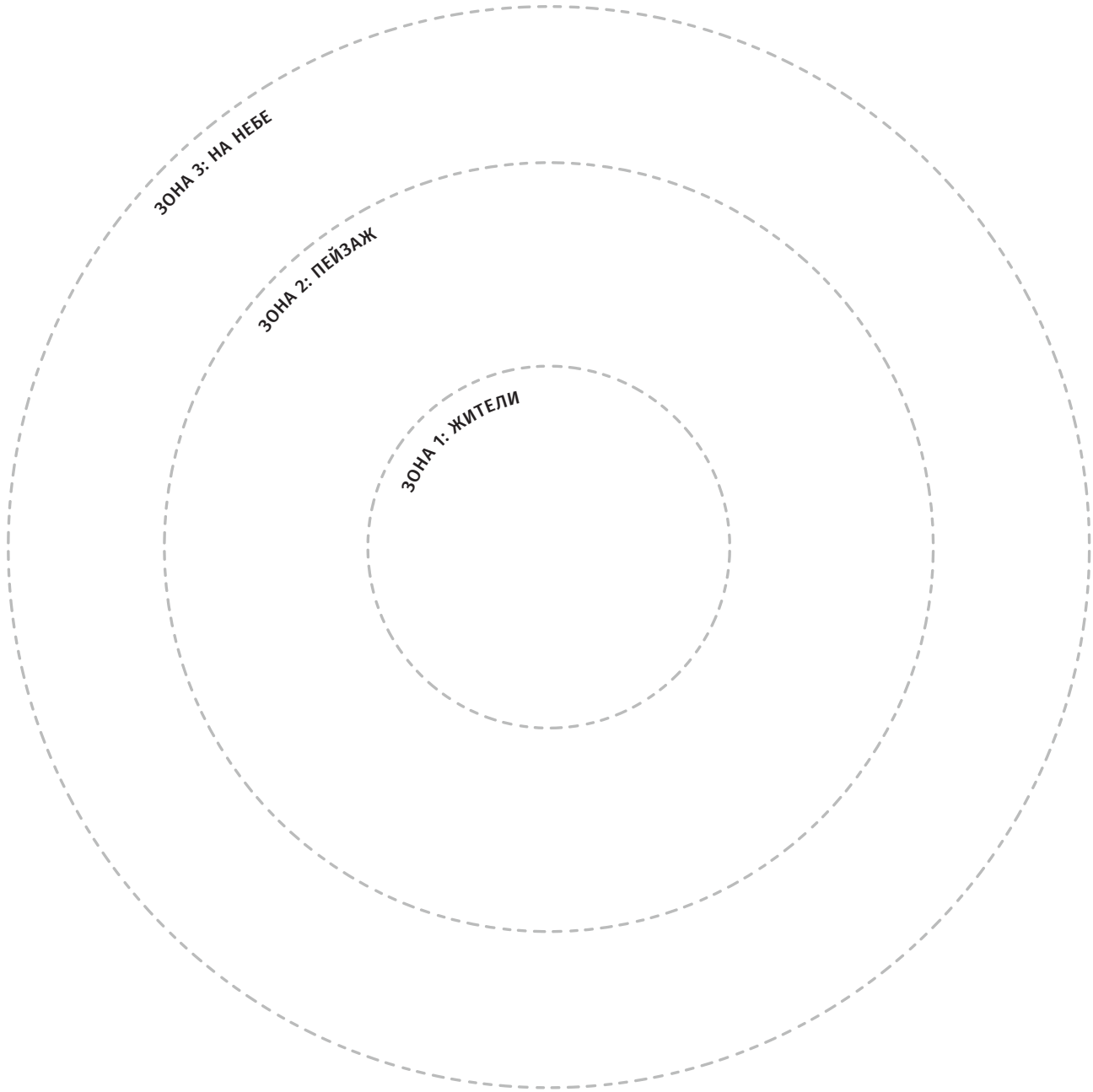
→ Как?

Задача ребенка — придумать свою планету. Предложите ему начать с зоны 1, задавая наводящие вопросы типа «Кто живет на твоей планете?». Пусть он нарисует там жителей (персонажей сказок, животных и т. д.). Вопрос для зоны 2: «Где живут эти существа?». Ребенок может нарисовать дома, деревья, горы... Задание для зоны 3: «Представь, что это небо твоей планеты. Ты можешь нарисовать на нем звезды, космические корабли, облака, птиц...». Не придумывайте за него, а просто задавайте вопросы типа «Какие у тебя любимые животные?» или «Если бы у твоего динозавра был дом, на что он был бы похож?».

→ Почему это件 полезно для ребенка?

Выполнение данного задания поможет ему поделиться с вами своими фантазиями и отлично провести время вместе. А еще это хорошая возможность поговорить о состоянии нашей планеты, затронув такие понятия, как «экология», «защита природы», «загрязнение окружающей среды» и т. п.







Дома



В одиночку



В любое
время года



10-20 минут

Вам понадобятся:

- цветные карандаши.

Мандала для сладких снов

В сказке можно покататься на луне
И по радуге промчаться на коне,
Со слоненком подружиться
И поймать перо жар-птицы...



...чтобы кое-что нарисовать! Возьми на закате солнца
самые красивые карандаши и спокойно раскрашивай эту
милую, как твоя любимая игрушка, мандалу.



..... Родителям на заметку

→ Как?

Вы можете предложить ребенку эту раскраску, если чувствуете, что он перевозбужден. Возможно, выполнение данного задания отвлечет и расслабит его перед отходом ко сну. Посоветуйте использовать пастельно-нежные цвета и, если нужно, включите успокаивающую фоновую музыку. Небольшая хитрость: пусть малыш делает несколько глубоких вдохов и выдохов.

→ Почему это件 полезно для ребенка?

В ходе раскрашивания данной мандалы он сосредоточивается на приятном и полезном занятии. Почему бы вам не создать такой небольшой семейный ритуал? Вечером перед отходом ко сну устраивайтесь поудобнее, желательно в одном и том же месте, чтобы это приятное и спокойное времяпрепровождение вошло у вас в привычку.

