

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема:

**«Нейромандала, как средство диагностики тревожности
и агрессивного поведения детей».**

Специализация: Инструктор Нейрографики

Руководитель: Пискарёв П.М.

Супервизор: Мироненко Ксения

«21»ноября 2024 г.

Выполнил: Вышлова Юлия Сергеевна

«21» ноября 2024 г.

2024 г.

Нейромандала, как средство диагностики тревожности и агрессивного поведения детей.

Приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания детей является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины. [1]

В современных условиях проблема организации работы по профилактике психоэмоционального напряжения, сопровождению позитивной социализации, преодолению негативных форм поведения у дошкольников особенно актуальна. Реализация Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) это – максимальное содействие психическому, личностному и индивидуальному развитию дошкольника.

Таким образом, мы создаем определенный климат, микроклимат в социальной среде ребенка, который способствует развитию полноценной, всесторонне развитой, здоровой личности. Вопрос, который владеет умами и сердцами педагогов и родителей, как же помочь детям преодолеть свои страхи? Как научить детей контролировать свои эмоции, своё поведение к окружающим? Как помочь детям быть уверенными в себе, поверить в себя, в свои умения? В этом поможет рисование НейроМандал! С их помощью дети смогут научиться успокаивать свои «хотелки», сосредотачиваться на любом процессе, концентрировать своё внимание, развивать творческий потенциал, мелкую моторику.

Мánдала (санскр. *maṇḍala* — круг; тибет. «килхор» — центр и окружность) — симметричный рисунок в йоге буддизма и индуизма, в общем смысле символизирующий мир, вселенную. Мандала символизирует сферу обитания божеств, можно сказать, мандала — это геометрический символ сложной структуры, который интерпретируется как модель Вселенной, «карта космоса».

Это понятие было внесено в западную психологию Карлом Густавом Юнгом. [2] Он идентифицировал мандалу, как архетипический символ человеческого совершенства — ныне она используется в психотерапии в качестве средства достижения полноты понимания собственного «я». НейроМандалы часто используются в арт-терапии для работы с эмоциями, травмами и стрессом. Их создание или раскрашивание может стать средством выражения и исцеления в процессе работы над своим внутренним миром и иметь ряд положительных эффектов. Очень действенна работа с НейроМандалами с детьми, так как они способны выразить в рисунке свои эмоции и чувства, не владея еще достаточно разговорной речью. Выбор символов и цвета дает нам важнейший ключ к пониманию внутреннего состояния ребенка в данный момент. По утверждению Д. Б. Эльконина, « основным новообразованием дошкольного возраста является возникновение первого схематичного абриса цельного детского мировоззрения. Ребенок не может жить в беспорядке, ему надо все привести в порядок, увидеть закономерности отношений». [3]

В основу работы с детьми мы берем алгоритм НейроМандала. Как говорит автор метода Павел Михайлович Пискарев: «Мы рисуем не просто картинки. Каждая работа – это какая-то индивидуальная задача, и в процессе рисования какой-то кусочек психики гармонизируется, связываясь с целым", но эта работа наполнена еще и пониманием смыслового значения основных фигур с применением теории цвета.

Только при комплексном анализе этих составляющих можно наиболее полно выявить внутреннее состояние ребёнка, основываясь на его выражении своих эмоций на бумаге.

Создание НейроМандал очень полезно для детей - " это безопасный и естественный способ изменения эмоционального состояния, снятия напряжения, выражения чувств и развитие саморегуляции» [4]

Ведь символический язык рисунка наиболее подходит деткам, которые еще не в полной мере могут описать свои эмоции словами . Рисунок не только передает

содержание внутреннего мира ребенка, он прост, а как мы помним одно из правил Нейрографики «рисовать – просто» , он естественен и привлекателен, понятен в любом возрасте. При создании круга очерчивается граница, защищающая физическое и психологическое пространство. Спонтанная работа с цветом и формой внутри круга способствует изменению состояния сознания, вызывает разнообразные психосоматические феномены и открывает возможность для духовного роста личности. НейроМандала помогает стимулировать механизмы саморегуляции. Это своеобразный психологический преобразователь, помогающий человеку установить связь с самим собой. Рисование НейроМандал – это естественный и радостный способ улучшения эмоционального состояния, снятия напряжения, выражения чувств, который способствует развитию творчества, художественному и духовному самовыражению детей.

Технику работы с НейроМандалами можно использовать с детьми 7-14 лет, как в индивидуальной, так и групповой работе, используя ее различные виды. Работая с НейроМандалой, ребенок внутренне успокаивается, сосредотачивается и «заряжается» положительной энергией. Для детей здесь присутствует полная свобода творчества и самовыражения.

Практическая часть.

Тестовая группа – это два ребёнка, 11 и 12 лет, брат и сестра, которые не очень хорошо ладят друг с другом. Цель - выяснить особенности их мировосприятия через рисование и рефлексия , что бы помочь им найти интересное взаимодействие друг с другом, которое не будет их травмировать.

Было предложено нарисовать НейроМандалу, где центр – это сам ребенок, а уровни – это то, что наполняет жизнь и дарит радость.

Интересно было анализировать восприятие детей : девочка выделила уровни: музыка, танцы, животные, книги, баскетбол. Когда рисовала, отметила , что важно сразу понимать, что на каком уровне что находится. Мальчик выделил лепку, музыку, природу, разговоры, общение. Он отметил, что особое удовольствие доставляет не знать, что впереди, а строить догадки, гипотезы.

Девочка говорила, что пробовала все цвета. Все цвета разные, но они сочетаются, это по ее мнению, говорит о том, что она творческий человек и может заниматься совершенно разными вещами. Пробуя оттенки, показывает, что в жизни пробует новые различные занятия. В процессе рисования пришла к выводу, что ее лично характеризуют яркие цвета, но без какого-то цвета или оттенка, например пастельного, она не будет собой. Части НейроМандалы, как части ее жизни составляют баланс.

Фигуру фиксации выбрала спонтанно. Но все же ближе к центру, так как в центре соединяются все нейролинии. И это она сама со всеми ее чертами.

Вторую НейроМандалу было предложено нарисовать тему, которая волнует. Была выбрана тема: «Поиск друзей». Когда нейрографировала, отмечала постоянное беспокойство. Я постаралась уточнить, что именно вызывает беспокойство. Оказалось, что девочка часто равняется на других. При этом чувствует себя самодостаточной. Поэтому внутри возникает некий конфликт. Она отметила, что даже в рисунке ей хочется, чтобы все было правильно, так же и жизни. В конце работы она сказала, что хочет проработать свою закрытость. Понять, почему сопротивляется, почему задевает, когда приходится говорить о своих проблемах.

Интересна позиция мальчика, становится понятно, что у детей настолько разный подход к жизни, что они часто просто не понимают друг друга. Например, мальчик, рисуя НейроМандалу рассказал, что в его картине мира- все хорошо, даже идеально. Единственно, что отметил, это узкий круг общения. Задавая наводящие вопросы, я помогла ребенку понять, в чем основная проблема при знакомстве. Мальчишка очень интересный, эрудированный, несмотря на возраст, отвечает очень взрослым языком. Он сказал, что у него нет социофобии, но он испытывает стеснение, если нужно что-то спросить у незнакомого человека. Нейрографические линии он рисовал тоже осознанно. Сказал, что часть идет из него в пространство, другая часть, наоборот, из пространства наполняет его. Шикарная цитата, которую я не ожидала услышать от десятилетнего ребенка, поразила меня: « Нейролинии из пустого пространства через вдохновение проходят в меня. Это тонкие нити судьбы».

В его НейроМагндалах была более тщательная работа с цветом. Выбираемые цвета в НейроМандале – это отражение внутреннего мира ребенка. С помощью НейроМандалы, которую ребенок раскрашивает, не задумываясь, можно заглянуть в его внутренний мир, выявить проблемы, проанализировав его цветовые предпочтения при раскрашивании.

Каждый цвет он интерпретировал по-своему. Например, фиолетовый- неизведанность. Ярко-оранжевый- это его вспыльчивость, он осознает, что у него достаточно сложный характер, он не терпелив и вспыльчив. Просто оранжевый для него символизирует тепло, ребенок сказал, что он «обожает тепло как физическое, так и душевное». Это дает великий инструмент для мамы, которая, понимая, что ребенок нежный, может теплом скорректировать вспыльчивость.

Синий цвет- свобода передвижения. Розовый – нежность, несмотря на внешнее поведение, часто ругается особенно с сестрой) он говорит, что он на самом деле нежный. Так же отметил, что ему нравится занятия, которые можно делать часами, например,, лепить, рисовать. Я могу сделать вывод, что ребенку не хватает личного пространства, и этими занятиями он уходит от реальности, погружаясь в свой мир.

Центральный круг мандалы – это сам ребенок, он охарактеризовал его как лайм-отдых! Больше всего он любит отдых. Играть, читать, гулять. Для него лучший отдых - это природа.

Линию поля нарисовал поперек мандалы, придал ей значение. Что это глаз, который все видит.

Дети нарисовали разные НейроМандалы. Одна, например, начиналась с определения цвета, а потом этот цвет заключался в уровни. Другая, наоборот, классическая, сначала прорисовывались уровни, потом определялось, что это за уровни, потом Архетипирование. В итоге девочка сказала, что ей не комфортно было начинать с цвета, в ее жизни все должно быть известно. Когда она читает книги, то сначала читает концовку, а потом саму книгу. Она говорит, что должна

сразу знать результат, а интересно читать, потому что видно, как этот результат был получен.

Мальчик же, наоборот, предпочитает полет фантазии, говорит, что интересно, когда нет финала, он может быть любым, варианты определяют будущее.

Подводя итог, я сделала вывод, что, размышляя над рисунком, дети раскрыли свой взгляд на вещи, свое понимание мира, открыли свои проблемы. Я могу порекомендовать маме, на что обратить внимание. Как найти подход, что бы дети меньше ругались. Например, для обоих важна природа, животные. Поэтому, им купили собаку, с которой они по очереди гуляют, играют, вместе ходят на прививки. Это их объединяет.

На что еще следует обратить внимание, анализируя НейроМандалы , нарисованные детьми :

- Центр НейроМандалы олицетворяет то, что является «ядром» личности, «я» автора. Незаполненный пустой центр говорит о готовности к переменам.
- Часто вся НейроМандала является центром: ребенок использует в своей работе сам круг, делает из него мордочку животного или солнышко или внушительная фигура в центре занимает большую часть пространства. И то, и другое говорит об устойчивости жизненной позиции, самостоятельности, зрелости личности на данном возрастном этапе.
- Внешние границы круга означают осознание своих психологических границ в процессе взаимодействия с другими, защиту своего личностного пространства.
- Слишком плотная оболочка может указывать на тревожность. Разрывы тонкая, пунктирная линия границы – внутренний конфликт. Для гиперактивных детей характерен выход за границы круга. Благоприятный признак – граница обведена цветной линией. Отсутствие границ может означать, что ребенок испытывает внутреннее беспокойство.
- Линии, связывающие центр с внешними границами, говорят о способности личности ставить цели и достигать их, о хороших волевых

качествах.

- Пустоты, большие не закрашенные участки могут сигнализировать о желании ребенка скрыть или подавить свои чувства.
- Симметрия внутри круга говорит о внутренней гармонии с самим собой;
 - асимметрия в НейроМандале может означать процесс психологических изменений, невротический внутренний конфликт.

Так же считаем необходимым дать интерпретацию цвета, на случай, если ребенок не готов сам определить значение того или иного оттенка.

Интерпретация цвета. Красный – символ жизненной энергии, силы, уверенности в себе (если его слишком много, то - самоуверенности или даже агрессивности). Принято считать, что этот цвет символизирует силу, энергию, страсть. Много красного в изображении может указывать на высокий жизненный потенциал ребенка, наличие у него ярких устремлений, целей и способов их реализации. Полное отсутствие красного цвета может сказать нам о физической или эмоциональной усталости, его пассивности, нехватке «огня» или даже о депрессии. Этот цвет предпочитают активные и шумные дети. Таким детям, как воздух, нужна похвала.

Зеленый – цвет жизни. В природе живое представлено чаще всего зеленым цветом – трава, деревья, кусты. Когда ребенок в своей творческой работе активно использует зеленые тона, можно предположить, что он склонен к естественности, непосредственности, честности. Если зеленого в рисунке много, это часто говорит о гармонии в душе, душевном равновесии. Таким детям не хватает родительского внимания и чувства защищенности. Нужно развивать в них творческую жилку, иначе вырастет консерватор, боящийся любых перемен.

Желтый цвет говорит нам об оптимизме, радости жизни, бодрости духа. Часто мы можем заметить, что желтым цветом любят рисовать активные и нестандартные, творческие люди, обладающие художественными талантами. М. Люшер отмечает, что «желтый цвет означает живость, окрыленность надеждой и ожидание счастья». Дети, предпочитающие солнечные оттенки, необыкновенные фантазеры.

Синий цвет символизирует спокойствие, серьезность. Присутствие синего в НейроМандале может говорить о сильной интуиции ребенка, его глубоком понимании ситуации. Синий цвет выбирают спокойные дети, которые делают все обстоятельно. Для дошкольников такой выбор нетипичен. Если маленький ребенок вдруг начал использовать синие оттенки, то, скорее всего, он просто устал.

Голубой – творчество, свобода, свежесть взглядов и идей, полет мысли. Так же голубой цвет покажет холодность, рациональность.

Розовый – доброта, нежность, любовь, романтичность. Но в то же время, розовый цвет укажет на легкомыслие в отношениях, демонстративность, чрезмерную чувствительность.

Оранжевый – чистый поток энергии. Это цвет радости и мудрости. Он стимулирует общительность. Если в НейроМандале присутствует оранжевый цвет, скорее всего, человек самореализуется, самоутверждается, движется к цели. Так же, как и любители красного цвета, ребята чрезмерно активны и могут кричать и шуметь без всякой на то причины. Кипучую энергию ребенка родителям стоит направить в спорт. Так же оранжевый цвет может указывать на демонстративные действия и неадекватную самооценку. Фиолетовый – интуиция, духовность, тайна, самопознание. А так же фиолетовый цвет может указывать на скрытое напряжение, консерватизм, отрицание материальной стороны жизни.

Коричневый. Традиционно мы связываем этот цвет с землей. Обилие коричневого цвета в НейроМандале может указывать на нехватку у человека чувства защищенности, его желание стать на надежную почву, заземлиться. Коричневый цвет сигнализирует о неблагополучии в психике ребенка. Он живет в собственном мире, отгородившись от мира взрослых. Возможные причины выбора: проблемы со здоровьем, неурядицы в семье, стресс, умственная неполноценность.

Серый цвет говорит об отсутствии или подавленности эмоций, что, в частности, характерно для депрессии. Такой выбор редкость у детей. Его периодически выбирают тихие, замкнутые ребята. Использование серого цвета в

рисунке может говорить так же о скуке, равнодушии, ограниченности и неконтактности.

Черный – символ пустоты, отрицания, печали, потери. Обилие черного в говорит об эмоциональном выгорании рисующего, его опустошенности или даже депрессивном состоянии. Выбор этого цвета для ребенка – сигнал того, что ребенок нуждается в поддержке, скорее всего он пережил стресс.

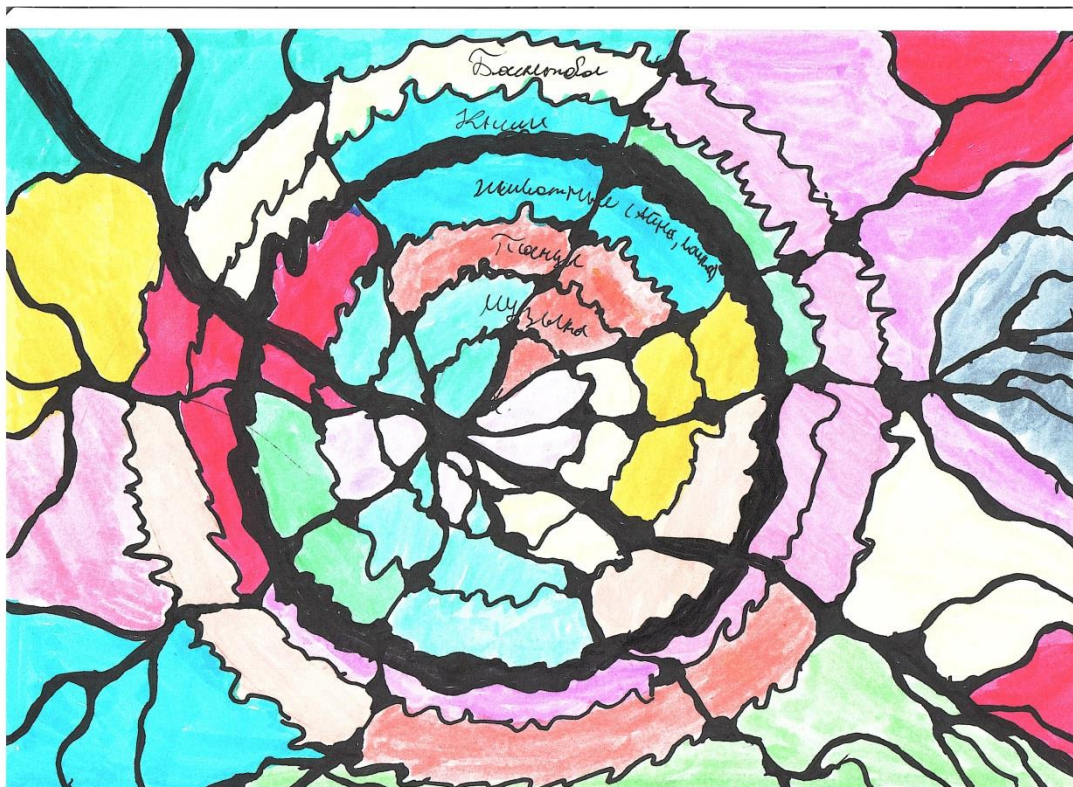
Подводя итог написанного, можем сделать следующие выводы, что рисование НейроМандал всегда оказывает положительный эффект, оказывает не только коррекционное воздействие на личность ребенка, помогает приоткрыть внутренний мир, взгляды на жизнь, раскрывает причины внутренних конфликтов. Детям работа приносит радость, развивает внимательность, способствует развитию эмоционально-чувственного мира, развитию воображения, фантазии ребёнка, способствует снятию психофизического напряжения, снятию внутреннего напряжения. Всё это помогает ребёнку поверить в себя, раскрепоститься, стать уверенней, радостней, снизить детскую тревожность.

Литература.

1. Бардиер Т.Ю. Использование многофункционального пособия «Мандалы» в организации коррекционной работы с дошкольниками. / Т.Ю. Бардиер, О.С. Барсукова, М.А. Вилесова, Долганова, И. В. Мандалотерапия в работе с детьми дошкольного возраста. СПб.: Речь, 2005. – 148 с
2. Коновалова Н. Л., Матвеева Н. Ю. Адаптация гиперактивных детей дошкольного возраста к групповой работе при помощи арт-терапии. СПб.: Речь, 2006. – 113 с
3. Копытина А.И. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала».– СПб.: Речь, 2002. – 144 с.
4. Осипчук Э. Психодиагностическая и психокоррекционная работа с детьми с использованием мандалы. Газета «Школьный психолог» №4,2007,С. 18-19.
5. Понятовская-Замышляева.//Школьный психолог. – 2007. № 4. – С.29-31.
6. Понятовская-Замышляева Д. Медитативные игры с мандалой. Газета Школьный психолог. №4, 2007, С. 29-31.
7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года".
8. Соловьева Н.С., Киселева, М.В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. М.В. Киселева. – СПб.: Речь, 2006. – 160 с.
9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.
- 10.Соловьева Н.С., Киселева, М.В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. М.В. Киселева. – СПб.: Речь, 2006. – 160 с.
- 11.Шевченко М. Мандалы своими руками. – СПб: Питер, 2011. – 128
- 12.Эльконин Д. Б. Введение в психологию развития. М., 199
- 13.Юнг К. Г. О символизме мандалы (Относительно символизма мандалы). М. : Рефл-бук ; Киев : Ваклер, 2002. С. 95-182

Приложение.

Девочка ,13 лет.

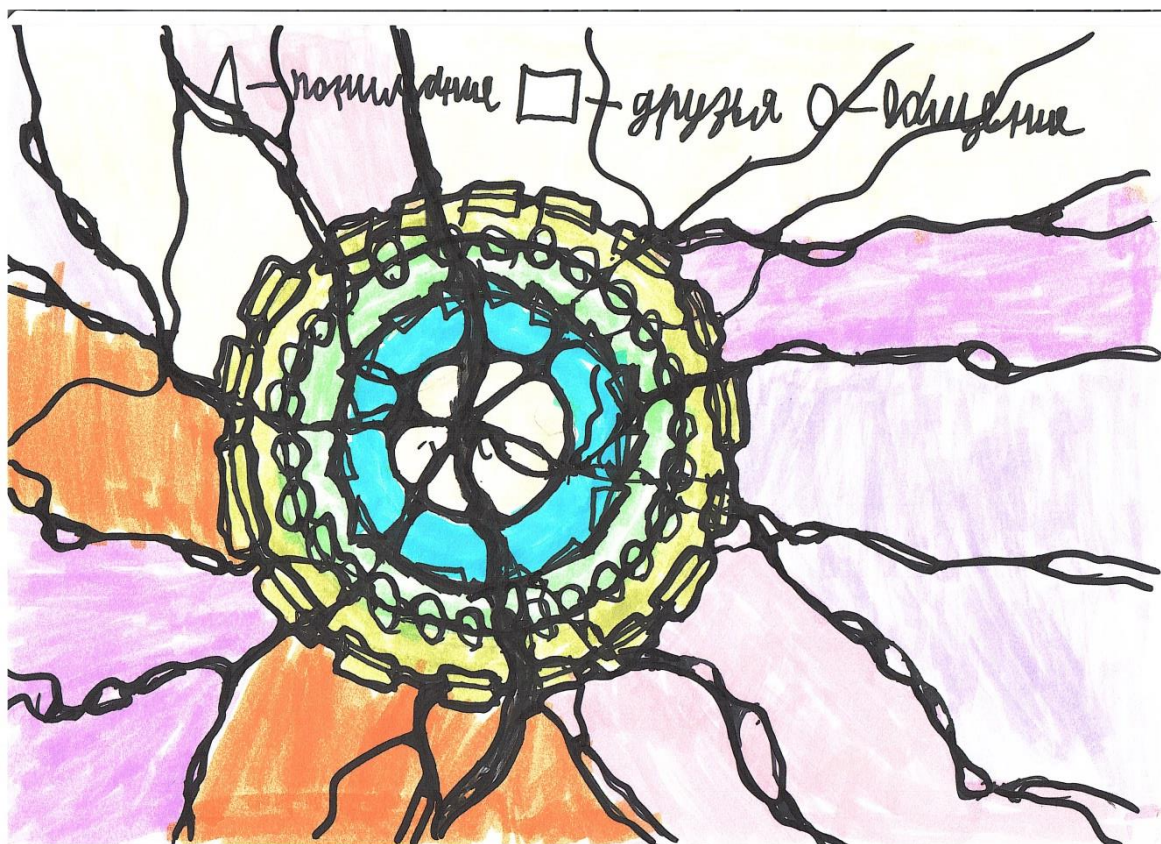


1.



2.

Мальчик, 10 лет.



1.



2.



3.