

МАНДАЛОТЕРАПИЯ

ПРАКТИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ
С ГРАЖДДАНАМИ ПОЖИЛОГО
ВОЗРАСТА

[Открыть проект](#)

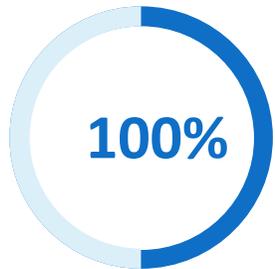


*Как изменить свое отношение к себе,
повысить жизненный потенциал, обрести
внутреннюю гармонию?*



ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРАКТИКИ

Цель: улучшение психофизического здоровья граждан пожилого возраста посредством мандалотерапии



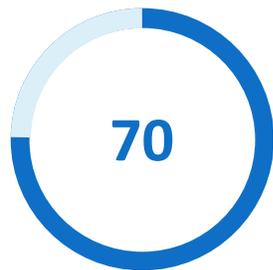
Участников практики



Освоили основные приемы



Положительная динамика психофизического состояния



Групповых занятий



Обучить участников основным приемам мандалотерапии



Повысить социальную активность, творческий потенциал участников



Мотивировать участников к применению здоровье-сберегающих технологий и приемов



МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ

В соответствии с тематическим планом занятия по данной технологии могут состоять из четырех циклов. Работа с мандалами в каждом цикле занятий усложняется.



Работа с готовыми шаблонами

Мандала по дате рождения

Работа с эмоциональным состоянием

Создание своей мандалы

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

Занятия проводятся индивидуально и в малых группах (3–8 человек) с использованием аудиосопровождения. Продолжительность занятия 30-60 минут. Каждое занятие строится по единому алгоритму: вводная часть (беседа, определение задач), работа с мандалами, рефлексия занятия (обсуждение).

ПРОСТОТА

ДОСТУПНОСТЬ

АКТУАЛЬНОСТЬ

АУДИОСОПРОВОЖДЕНИЕ



КАК РАБОТАТЬ С МАНДАЛОЙ



Найдите час **спокойного времени и уединенное пространство**. Попросите близких вас не беспокоить. Приготовьте карандаши или другие канцелярские принадлежности – фломастеры, гелевые ручки, линеры, краски, мелки, зажгите свечу или ароматическую лампу, поставьте любимую музыкальную композицию



Расслабьтесь и настройтесь на соединение с собой. Подумайте о тех качествах, которые хотелось бы иметь, об эмоциях, которые мечтаете испытать, и том, как может измениться ваша жизнь



Положите мандалу для раскрашивания перед собой, настройтесь на положительное, и **погрузитесь в мир рисования**, и скоро напряжение, переживания уйдут, вы почувствуете облегчение и освобождение от негативных эмоций



Раскрашивая мандалу, полностью погрузитесь в процесс, получая удовольствие и постарайтесь не отвлекаться, пока не завершите. Все, что происходит – правильно. То, что вы создаете, – совершенно для данного момента и вашего состояния. **Доверяйте себе и процессу**



Когда рисунок будет готов, проанализируйте, **какие ваши эмоции нашли выход**. Запишите, что значат полученные цвета, формы и образы. Поразмышляйте над этим – это поможет лучше понять себя



Окружайте себя позитивом! Окружайте себя красотой! Делайте свою жизнь гармоничной! Мандала поможет вам в этом - она на интуитивном уровне очищает, расширяет сознание, поднимает на другой уровень жизни. И вы удивитесь переменам к лучшему, которые произойдут в самое ближайшее время!

ОТЗЫВЫ УЧАСТНИКОВ ПРАКТИКИ



Группа пенсионеров г. Лянтор

Вот и завершился очередной курс по улучшению памяти, мышления, концентрации. Алена Владимировна, огромное спасибо! Спасибо за мудрость, за дельный совет, за понимание в нужный момент. Спасибо за знания, за доброту, за искренние жесты и их широту. С уважением к Вам и к вашему труду группа пенсионеров г. Лянтор.



Лидия Викторовна

Выражаем благодарность директору Сургутского районного комплексного центра социального обслуживания населения и коллективу учреждения за создание условий для реабилитации и абилитации пожилых граждан.

За умение работать с людьми старшего поколения, за понимание, за помощь в сложных жизненных ситуациях. Занятия с психологом Татьяной Михайловной Попович, позволяют улучшить наше психологическое состояние, повысить самооценку и уверенность в себе, научиться справляться со стрессом и преодолевать трудности.



МАНДАЛА - ЕСТЕСТВЕННЫЙ И РАДОСТНЫЙ СПОСОБ УЛУЧШЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

