



МАНДАЛИ: прадавнє мистецтво і сучасний метод гармонізації психоемоційного стану

Використання методики малювання в колі у роботі з учнями початкової школи

Оксана ДЕРКАЧ, канд. пед. наук, доцент кафедри дошкільної та початкової освіти, Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського, практичний психолог



Малювання мандал нині дуже популярне. Це один з ефективних методів арт-терапії, що сприяє гармонізації внутрішнього стану людини, допомагає здійснити діагностику особистісних проблем та розв'язати багато інших завдань. До того ж це надзвичайно гарно. Але мало хто знає, що в нашій традиційній культурі мистецтво малювання у колі має давнє коріння. Найяскравіший приклад цього — українські розписні тарілки.

Власний погляд на виховний та психокорекційний потенціал цієї вишуканої й ефективної методики, а також технологію її використання у роботі з молодшими школярами презентує автор.

Н айбільше надбання кожного народу — його духовна культура, відображена у віруваннях, традиціях, мистецтві, фольклорі, зокрема у міфології. Українська міфологічна система характеризувалася природоцентрованим характером, що проявлялося в оспівуванні природних об'єктів та явищ і спрямуванні на гармонійне співіснування з довкіллям. Одухотворення природи та бажання перебувати в гармонії з нею знайшло відображення в побуті, зокрема в оздобленні посуду й одягу, припічків та мисників, одвірків і призьб рослинними та тваринними орнаментами чи зображеннями небесних світил, що символізували непорушність світоглядних устоїв давніх українців.

Розвиток української міфології перервало запровадження християнства, що супроводжувалося знищенням будь-яких пам'яток культури, які відображали язичницькі вірування, тому до нас дійшли лише крихти цих вірувань, зокрема в обрядовому фольклорі та окремих традиціях (щедрівках, колядках та веснянках, обжинкових і колискових піснях, звичаях приготування куті на Святвечір і розписування писанок на Великдень тощо). Ці залишки давньої міфології змішалися з християнськими уявленнями й віруваннями.

У наш час відбувається повернення до духовного коріння й усвідомлення своєї світоглядної ідентичності, відродження втрачених традицій. Уже не є дивною виготовлення ляльки-мотанки чи розписування писанки на уроках художньої праці у початковій школі. Ми вирішили розширити наявний досвід і повернути належне місце ще одній втраченій традиції, що свого часу відігравала надзвичайно важливу роль у духовному житті та побуті прадавніх українців, а нині повертається під чужим і незвичним для нас ім'ям *мандала*.

Мандала у світовій та українській культурній традиції

Сьогодні мандали активно входять у життя: їх малюють, плетуть з ниток та створюють з піску. На полицях книгарень представлено широкий асортимент різноманітних шаблонів мандал для розфарбовування, що покликані допомогти зняти нервову напругу та сприяти психоемоційній релаксації. Мандали цілком заслужено завойовують прихильність українців, які щиро вважають їх культурним феноменом, запозиченим зі Сходу (ритуальні буддистські практики) чи в народів ацтеків і майя (індіанські плетені мандали).

Але що ж насправді являє собою феномен мандали і яке вона має відношення до духовних та культурних традицій прадавніх українців?

З поняттям “мандала” світову громадськість ознайомив у XX ст. основоположник аналітичної психології, видатний швейцарський психіатр Карл Густав Юнг. Саме він першим описав досвід її використання як інструменту дослідження людьми власних глибинних психічних процесів. Проте історія мандали вимірюється тисячоліттями, тож спробуємо відхилити завісу, що приховує її істинну природу.

Сьогодні добре відомі традиції створення мандали буддистськими монахами. Це величезні зображення зі спеціально підготовленого кольорового піску, робота над якими іноді триває тиждень. Виготовляють такі мандали не з художньо-естетичною метою, і їх не вважають творами мистецтва — це ритуально-релігійне дійство, яке має на меті допомогти людині пізнати Всесвіт у його єдності та цілісності (що символізує поєднання окремих піщинок у цілісну мандалу); усвідомити свою причетність до нього як Творця і його маленької складової водночас (людина як частина макрокосму, або маленький Всесвіт — мікрокосм); відчувати ритм життя через його циклічність, зміни народжень і смертей (одразу по завершенні ритуалу створення мандали починався ритуал її знищення).

Нині серед європейців набули популярності плетені мандали північноамериканських індіанців, що мали на меті встановлення гармонійної взаємодії між внутрішньою і зовнішньою реальністю.

Традиції циркулярних (тобто круглих) зображень можна знайти і в сакральній архітектурі, зокрема у вітражах та мозаїчних лабіринтах на підлозі середньовічних готичних храмів (наприклад, у соборі Паризької богородиці) та в настінних розписах православних храмів (як-от Софіївський собор у Києві). Циркулярні зображення добре помітні й у православних іконах “Неопалима купина” та “Всевидяче око”.

Національні традиції малювання в колі, що відображають одвічне прагнення українців до поетизованого оспівування світу, пошуку гармонії та дослухання до ритму життя в усіх його проявах відображаються у розписних тарілках. Окрім того, свідченням давнього коріння традицій малювання у колі є розпис посуду (ложки, глечики), циркулярні зображення на фіранках, мисниках та припічках, вишивки на сорочках та рушниках, великодні писанки.

Сучасна людина, що живе у нестримному інформаційному потоці та шаленому ритмі життя, давно втратила зв'язок із природою й розучилася використовувати інструменти гармонізації власного психоемоційного стану. Тривожність та невротизм батьків діти успадковують, ще перебуваючи в материнському лоні, а залежність від гаджетів і тривале сидіння за комп'ютерними іграми лише ускладнює ситуацію. Спробуємо розглянути можливості використання

Мандала (у перекладі із санскриту означає “коло”) — кругле зображення, що може бути продуктом спонтанної творчої діяльності людини або створюватись відповідно до певної інструкції й містить концентричні геометричні форми, елементи рослинних чи тваринних орнаментів, образи людей або інші зображення.

Олександр Копитін

в умовах початкової школи традиції малювання в колі як технології гармонізації психоемоційного стану школярів через зняття внутрішнього напруження, відновлення здатності до відчуття ритму власного життя й усвідомлення єдності світу.

Мандала як метод діагностики та корекційного впливу на психіку

Яка ж цінність такого малювання у колі?

Релаксаційний та гармонізуючий потенціал створення мандали забезпечує сам факт малювання у колі, що є найбільш гармонійною фігурою й автоматично запускає стабілізаційні процеси у психіці її автора. Спостереження за школярами під час малювання мандали завжди засвідчували невластиве дітям занурення у процес: у них зникало м'язове напруження, стабілізувалося дихання, рухи ставали чіткими та розміреними; по завершенні роботи ще тривалий час діти залишалися спокійними і врівноваженими.

Виховний та психокорекційний потенціал малювання мандали забезпечується кількома чинниками.

Робота з центром відповідно до заданої інструкції. Адже коло — це множина точок, розташованих на однаковій відстані від центра. Як форма коло існує завдяки наявності центра. Так і людина мусить мати власний центр духовних та світоглядних цінностей, які визначають її особистісне начало. Коло символізує динамічність і статичність у їх унікальному



Малювання в колі як метод діагностики психічного стану. Дитяча робота

поєднанні: перебуваючи в постійному русі, коло має незмінний центр. Так і людина, розвиваючись, здійснює цей рух з опорою на власний духовно-світоглядний стрижень, що має бути незмінним у своїй сутнісній основі. У наш час культурних, політичних та економічних трансформацій навіть дорослим важко визначитися зі своїм “стрижнем”, чого ж чекати від дітей? Малювання мандали, звісно, не сформує духовно-світоглядного стрижня, але хоча б на певний час допоможе відчувати, наскільки комфортнішим стає життя з таким центром, дасть змогу повірити у можливість його існування. Регулярне малювання мандал сформує потребу у власному духовно-світоглядному самовизначенні, що сприятиме реалізації основних виховних завдань, які постають сьогодні перед школою.

Фіксація меж мандали, що символізують кордони людини в усьому їх розмаїтті: починаючи від фізичних меж власного тіла, продовжуючи власними психологічними кордонами, і далі (кордонами родини, класу, школи, міста, країни) — це усвідомлення межі між *моїм* і *чужим*, між *Я* й *інші*. Цінність використання малювання мандали у роботі з кордонами молодших школярів зумовлена певними особливостями їхнього віку, зокрема тим фактом, що ще донедавна діти перебували в енергетичному полі своїх родин і не потребували встановлення додаткових кордонів для захисту. Крім того, батьки не завжди стежать за дотриманням власних кордонів у спілкуванні з дітьми, що призводить до певних деформацій у свідомості малят: не отримавши досвіду ціннісного ставлення до особистого простору (почуттів, часу, праці, кордонів тощо) інших членів родини, дитина автоматично переносить цей досвід спілкування і на стосунки з однокласниками та іншими людьми.

Таким чином, малювання мандали — це унікальна можливість для дитини відчувати себе водночас цілим Всесвітом (коли мандала виступає як модель мікрокосму, де *Я* — вся мандала) і маленькою його частиною (коли мандала виступає моделлю макрокосму, де *Я* — його маленька частинка). А створення колективних полотен, на яких зустрінуться мандали всього класу, дасть унікальну можливість пізнати неповторність внутрішнього світу всіх і кожного.

Діагностичний потенціал малювання мандали

визначається здатністю будь-якої творчості спонтанного характеру (тобто без заданого зразка для наслідування, без навчальних та оцінювальних складових цього процесу) проявляти внутрішній світ творця — саме цей визначальний принцип і лежить в основі арт-педагогіки як педагогічного напрямку арт-терапії. Серед діагностичних критеріїв, що визначають особливості психічного стану дитини, психологи традиційно називають:

- відсутність чи зміщення центра мандали;
- відсутність, часткові або надміру товсті обмежувальні лінії кордону мандали;
- насичене штрихування уривчастими, різкими й ламаними лініями (що свідчить про тривожність та напруження дитини);
- домінування темних кольорів (вказує на можливі негативні емоційні стани, проте більш детальний аналіз психоемоційного стану дитини за її кольоровими виборами потребує створення спеціальної індивідуальної карти “Колір — настрій”);
- відсутність цілісної логічної композиції та наявність хаотично розкиданих елементів говорить про можливу емоційну й світоглядну нестабільність дитини, яка нерідко проявляється у нестримності, гіперактивності та інших деструктивних поведінкових проявах і потребує додаткового виховного впливу з боку вчителя (а можливо, й психолога).

Чим же зумовлений такий діагностичний потенціал мандали? Відповідь надзвичайно проста: у той момент, коли дитина власноруч обводить шаблон і визначає межі майбутньої мандали, відбувається своєрідна проекція її внутрішнього стану на папір завдяки малюванню лінії кола навколо власної руки, що тримає шаблон (вона ніби накладає свій відбиток на папір). Наступне спрямування погляду на мандалу й фіксація уваги на її центрі підсилює цей проекційний зв'язок, що виник між майбутньою мандалою і свідомістю (та підсвідомістю) дитини. Постійне звернення до власних відчуттів і почуттів під час малювання утримує дитину в стані концентрації та не дозволяє їй відволікатися на зовнішні подразники. Саме тому важливо дотримуватися інструкції й не пропонувати учням аркуші з уже намальованими межами майбутньої мандали.



Зразки мандал, створених дітьми



Зразки шаблонів для створення мандал

Методика малювання в колі

Для створення мандали нам знадобляться альбомний аркуш, простий та кольорові олівці або фарби, шаблон круга з картону діаметром 17,5 см.

Спочатку запропонуєте учням узяти шаблони й обвести їх простим олівцем — це орієнтовна модель майбутньої мандали. Далі зверніться до дітей.

— А тепер відкладіть олівці й знайдіть очима центр мандали. Зосередьтеся на ньому. Відчуйте, якого він має бути кольору. Якої форми? Якого розміру? Намалюйте його. *(Якщо хтось з учнів відчуває труднощі з візуалізацією, пропонуємо перевести погляд на олівці й узяти той, що “ніби сам проситься” до рук, після чого піднести його до центра мандали і дозволити йому намалювати те, що він “сам забажає”).*

Під час первинного ознайомлення школярів з технологією малювання мандали ми не демонструємо жодних зразків і не розповідаємо про традиції малювання в колі, аби уникнути будь-якого наслідування. Головна ідея творення мандали — забезпечити сприятливі умови для вільного прояву власного внутрішнього стану. Мандала живе всередині нас. Вона — своєрідне дзеркало нашої душі. І наше завдання — “почути” її та допомогти їй проявитися на папері.

Як тільки на папері з’явився центр мандали, пропонуємо учням відкласти олівці (пензлики) й придивитися до нього.

— Погляньте на створений вами центр мандали, відчуйте тепло і сяйво його кольору... Відчуйте його пульсацію і ритм дихання... Прислухайтеся: який колір він кличе за собою? Чи багато його буде на папері? У якій формі він проявиться? Намалюйте.

За таким алгоритмом діти продовжують створювати мандалу.

Метод розфарбовування мандали

Сучасний Інтернет-простір та книжкові крамниці переповнені безліччю розмальовок у формі кола. Їх також може з успіхом використовувати вчитель початкової школи, проте ця робота матиме переважно релаксаційний характер (хоча елементи діагностики можливі і тут — завдяки аналізу кольорових виборів дитини та характеру штрихів). Серед переваг

використання розмальовок — відсутність інструкції та потреби керувати процесом створення мандали, індивідуальний ритм роботи школярів, легкість і простота у використанні, велика варіативність пропонуваних шаблонів (аж до тематичних і сезонних мандал: новорічних, великодніх тощо).

Не варто знецінювати цей варіант роботи, адже розмальовування мандали — це не просто покриття паперу кольором. Це своєрідний медитативний танець, кружляння в колі. Кружляння, що має свій ритм та спрямування руху. Поспостерігайте, і ви обов’язково помітите, як ваші вихованці старанно вимальовують контур, рухаючись від нього до центра і таким чином усвідомлюючи власні психологічні та соціальні межі (а хіба може дитина поважати межі інших людей, не усвідомлюючи власних?), або навпаки — від центра до краю, щоразу розширюючи власне сприйняття себе. Занурившись у світ ліній і форм мандали (на відміну від звичайної сюжетної розмальовки, що є лише відображенням реального, казкового чи мультиплікаційного світу), дитина залишається сам на сам із собою, своїми почуттями та думками, відкривається їм і тим пробуджує в собі творця. Насичуючи кольором порожню мандалу, дає їй життя. Творить.

Отже, метод малювання мандали має надзвичайно потужний діагностичний, психокорекційний та психотерапевтичний потенціал. Та ми вважаємо за необхідне чітко розвести можливості її використання у роботі вчителя початкових класів і психолога. Нехай для вас мандала залишається унікальним інструментом гармонізації психоемоційного стану дитини; ключиком, що дасть можливість прочинити дверцята у внутрішній світ своїх вихованців; дзеркалом, що допоможе їм пізнати себе самих у взаємодії зі світом.

Література

1. Діагностика в арт-терапії. Метод “Мандала” / Под ред. А. И. Копытина. — СПб. : Речь, 2002. — 80 с.
2. Лечебные и магические мандалы. Орнаменты шести тысячелетий, открытые заново / Пер. с нем. — М. : АСТ; Астрель, 2010. — 205 с.
3. Лозко Г. Українське язичництво. — К. : Український центр духовної культури, 1994. — 97 с. ●

ВЧАСНО ПОДБАЙТЕ про ПЕРЕДПЛАТУ на **II** півріччя!

Створення нового
освітнього середовища
(№ 3, № 4)

Конспекти занять
інтегрованих днів
(щодомера)

Сценарії ранкових
зустрічей
(№ 4, № 7, № 10)

Тематичний випуск
"Вчимо мислити
нестандартно"
(№ 11)

Журнал "учитель початкової школи" —



НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ

Перші
батьківські збори
в НУШ
(№ 2, № 3, № 9)

Упровадження
в навчальний процес
сучасних освітніх
технологій
(щодомера)

Нормативні документи.
Державний стандарт
початкової освіти (№ 4)

Завдання, орієнтовані
на досягнення
конкретних очікуваних
результатів
з математики (№ 5)

Передплатіть журнали **"УПШ"** і **"Джміль"** у комплекті,
не виходячи з дому,
за найнижчими цінами!

Увага!
Передплата
з липня
триває
до 14 червня

- 1 Заходьте на сайт upsh.com.ua
- 2 Оформлюйте передплату
- 3 Щомісяця гарантовано отримуйте
ваші фахові журнали

Заощадьте до **10%**,
передплативши журнали
до кінця року

