Государственное бюджетное специализированное стационарное учреждение социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов

«Мачешанский дом-интернат для престарелых и инвалидов»

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор ГБССУ СО ГПВИ

«Мачешанский ДПИ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.А. Бабровская

Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_

 от \_\_\_\_. \_\_\_\_. 20\_\_\_ г.

 **ПРОГРАММА**

 **инновационной технологии**

 **социально-психологической реабилитации**

 **граждан пожилого возраста и инвалидов**

 **«Мандалотерапия»**

2018 г.

**ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Наименование инновации | Инновационная технология социально - психологической реабилитации |
| 2. | Тема инновации | Мандалотерапия |
| 3. | Направление инновационной деятельности | Стационарное социальное обслуживание |
| 4.  | Наименование учреждения | Государственное бюджетное специализированное стационарное учреждение социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов «Мачешанский дом-интернат для престарелых и инвалидов» |
| 5. | Адрес учреждения | 403232, Волгоградская область, Киквидзенский район, село Мачеха, улица Больничная,10 |
| 6. | Телефон / факс | 8-84445-33-3-86 |
| 7. | Сайт учреждения | https://|442fz.volganet.ru/025004 |
| 8. | Адрес электронной почты | mdpi.macheha@yandex.ru |
| 9. | Руководитель учреждения | Директор Бабровская Любовь Алексеевна |
| 10. | Ответственный исполнитель | ПсихологАлмаева Ольга Сергеевна |
| 11. | Автор материалов  | Алмаева Ольга Сергеевна |
| 12. | Дата утверждения инновационной технологии | Приказ № 69 от 20.12.2018 г. |
| 13. | Продолжительность реализации технологии | Бессрочно |
| 14. | Цель внедрения инновации | Через погружение в творческий процесс способствовать изменению психо-эмоционального состояния получателей социальных услуг. |
| 15. | Задачи внедрения инновации | 1. Дать возможность через творчество выразить свой внутренний мир и переживания.
2. Восстановить душевное равновесие.
3. Обрести гармонию с самим собой и окружающим миром.
4. Способствовать самопознанию
5. Повысить жизненный тонус.
 |
| 16. | Прогнозируемые результаты  | В процессе реализации инновационной технологии получатели социальных услуг научатся концентрировать свои внутренние силы, чтобы лучше понять себя и проникнуть в глубины своего подсознания. Работа над созданием мандал поможет ПСУ обрести целостность и восстановить гармонию души, а также активизировать свои скрытые личностные ресурсы.  |
| 17.  | Краткое содержание программы инновационной технологии  | 1. Пояснительная записка
2. Актуальность технологии
3. Целевая группа
4. Цель
5. Основные задачи
6. Формы и методы работы
7. Правила работы с мандалой
8. Этапы внедрения технологии
9. Ресурсы
10. Приложения
 |
| 18. | Показатели эффективности инновационной технологии | Оценка эффективности технологии «Мандалотерапия» формируется на основании анализа творческих работ, свидетельствующих об улучшении психо - эмоционального состояния получателей социальных услуг. |

**Пояснительная записка**

В настоящее время в работе психологов всё большую популярность обретает один из самых древних методов психотерапии - рисование сакральных кругов, т.е. мандал. Данный метод получил название мандалотерапия. В переводе с санскрита слово «мандала» означает круг и представляет рисунок в круге. Выглядит она как схематичный рисунок в черно-белом либо цветном исполнении. Отношение к мандале у древних цивилизаций было глубоко сакральным, священным – ведь считалось, что эти рисунки выражают суть души человека.

В качестве инструмента для психологической работы мандалы впервые стал применять Карл Густов Юнг, европейский ученый и психолог. Свою первую мандалу он нарисовал 1916 году. Рисуя их самостоятельно и предлагая рисовать своим пациентам, он заметил, что рисунки не повторяются и каждый раз их содержание меняется, отражая внутреннее состояние пациента на данный момент. Сделав вывод о том, что мандалы эффективны, Юнг начал использовать их в своей работе, благодаря чему лечение становилось более успешным. Так мандалы стали использоваться в психокоррекционной работе.

Создание мандал - это глубинная работа с нашим бессознательным, которая помогает обретению целостности, восстанавливает гармонию нашей души и является одним из самых сильных и эффективных средств, которое дает человеку жизненные силы.



**Актуальность программы**

Стресс стал настоящим бичом нашего времени. Негативные эмоции, такие как обида, стыд, страх, гнев, ярость, свойственны людям всех возрастов, но они зачастую не находят своего выражения и остаются подавленными. При этом эмоциональное напряжение не исчезает, а остаётся в подсознании, медленно, но верно подтачивая наше душевное и физическое здоровье. Со временем напряжение возрастает, а потом случается «взрыв» - резкий выплеск эмоций. В такие моменты наш гнев может обратиться на невинного человека. Такой эмоциональный «выброс» происходит, когда нас, как говорится, «накрывает», и мы не всегда можем словами выразить то, что с нами происходит.

 Современная психология предлагает множество способов выражения негативных эмоций. Зачем запирать психическую энергию в себе, если есть возможность выпустить её в безопасной и конструктивной форме? В данном случае хорошо зарекомендовал себя один из методов арт-терапии - мандалотерапия. Это безопасный и естественный способ изменения психо-эмоционального состояния, снятия напряжения, выражения чувств, который позволяет развивать саморегуляцию.

 **Целевая группа**

 В реализации инновационной технологии «Мандалотерапия» участвуют получатели социальных услуг ГБССУ СО ГПВИ «Мачешанский дом-интернат для престарелых и инвалидов», желающие:

* Улучшить психо-эмоциональное состояние
* Изменить жизненную ситуацию
* Привлечь в жизнь любовь или воплотить в жизнь мечту
* Обрести внутреннюю гармонию с самим собой и окружающим миром
* Избавиться от негативных мыслей .

**Цель инновационной технологии**

Через погружение в творческий процесс способствовать изменению психо-эмоционального состояния получателей социальных услуг.

**Основные задачи технологии**

1. Оказать психологическую поддержку получателям социальных услуг;
2. Актуализировать их скрытый творческий потенциал;
3. Дать возможность через творчество выразить свой внутренний мир и переживания;
4. Восстановить душевное равновесие;
5. Обрести гармонию с самим собой и окружающим миром;
6. Способствовать самопознанию;
7. Повысить жизненный тонус.

**Формы и методы работы**

Программа инновационной технологии «Мандалотерапия» включает в себя 24 коррекционных занятия. Работа с мандалой предполагает использование как индивидуальных, так и групповых коррекционных занятий. Формирование групп происходит на основании проблем получателей социальных услуг, выявленных в ходе проведения психологических диагностик. Занятия проходят в виде беседы, видео-презентаций и самостоятельной творческой работы. Раскрашивать мандалы получатели социальных услуг начинают с простых узоров, а заканчивать более сложными.

 Работа с мандалой предполагает использование следующих методов:

Наглядные: видео-презентации, показ способов действия, шаблоны мандал

Словесные: объяснения, подбадривание, вопросы, художественное слово

Практические: самостоятельная творческая работа

**Правила работы психолога с мандалой**

1. Выбор мандалы для работы получатели социальных услуг осуществляют самостоятельно.
2. Материалы для работы и цветовую гамму получатели социальных услуг тоже выбирают самостоятельно.
3. Осуществляется принцип невмешательства психолога в работу;
принцип избегания оценочных комментариев по поводу содержания и качества работы.
4. Получатель социальных услуг, при желании, даёт название своей мандале.
5. После работы важно дать возможность получателю социальных услуг проговорить о своих чувствах и переживаниях, которые он испытывал во время работы.
6. Время работы с одной мандалой не должно превышать более 20 минут.

**Как выглядит типичная мандала?**

Конечно, все мандалы индивидуальны и неповторимы, но при этом подчиняются общему ритму. В центре – суть, зрачок. Его окружают два слоя: внешний (идет по краю) и внутренний (близкий к центру). Миссия внешнего слоя – защита. В рисовании этого круга часто используются цветы лотоса, как символ чистого разума. Внутренний круг – это бодхи, состояние нирваны, просветления. Это пояс из бриллиантов, опоясывающий Суть. И наконец, зрачок – который также может быть рисунком или просто неким символом – это самая «соль» всего изображения.

**Этапы реализации программы**

**1 этап – подготовительный**

1. Сформировать цели и задачи инновационной технологии.
2. Определить направления работы по внедрению технологии.

**2 этап – исследовательский**

1. Поиск в разных источниках информации об инновационной технологии «Мандалотерапия», а также изучение опыта работы своих коллег из других домов-интернатов по данному направлению.
2. Изучение правил и этапов работы по созданию мандал

.

**3 этап – творческий**

1. Созерцание готовых мандал
2. Раскрашивание мандал
3. Рисование мандал
4. Создание мандал из разного материала

**4 этап – анализ эффективности использования технологии**

1. Анализ творческих работ

 **Предполагаемый результат**

* Творческая работа с мандалой из-за её концентрической структуры привнесет нужную энергию во внутренний мир получателя социальных услуг, восстановит его душевное равновесие, в следствие чего получатель социальных услуг почувствует себя таким же «круглым» и цельным, как мандала.
* Работа с мандалой научит получателей социальных услуг способам высвобождения негативных эмоций и избавит от стрессового состояния.
* Процесс работы над мандалой позволит душе «вылупиться» из ограничений, критики, запретов и шрамов , что позволит увидеть получателю социальных услуг себя и мир заново.

 **Ресурсы**

Техническое оснащение занятий:

- тематический материал;

- цветные карандаши , фломастеры, восковые мелки, гелевые ручки, краски;

- белые листы бумаги формата А 4;

- цветной песок, соль, манка, камушки и т.д.

- ноутбук;

- проектор.

Информационные ресурсы:

- планы коррекционных занятий;

- видео-презентации;

- аудиозапись релаксационной музыки.

 **Приложения**

1. Тематический план.
2. Планы занятий.
3. Типы мандал и образов
4. Значение цвета в мандале
5. Значение символов в мандале
6. Аналитический отчет об эффективности технологии .

*ПРИЛОЖЕНИЕ 1*

**Тематический план**

**внедрения инновационной технологии «Мандалотерапия»**

**на 2019 год**

*Коррекционные занятия проходят 1 раз в неделю.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема мероприятия** | **Сроки**  | **Форма работы** | **Содержание** |
| 12-3 | Вводное занятие«Мандалотерапия – как метод коррекции психо- эмоциональных состояний» |  Январь | Беседа  | Ознакомление ПСУ с инновационной технологией «Мандалотерапия», сообщение целей и задач. |
| Мандалы | Видео -презентация | Рассматривание 10 мандал, которые помогут вернуть жизни яркие краски и создать хорошее настроение. |
| 4-56-7 | Мандала рождественская | Февраль | БеседаПрактическое занятие | Ознакомление с правилами работы при раскрашивании мандалРаскрашивание мандал |
| Мандала для здоровья и исцеления | Практическое занятие | Раскрашивание мандал |
| 8-910-11 | Мандала любви и воплощения в жизнь мечты | Март | Практическое занятие | Раскрашивание мандал |
| Мандала прощения себя | Практическое занятие | Раскрашивание мандал |
| 12-15 | Мандала - антистресс | Апрель | Практическое занятие | Раскрашивание мандал  |
| 1617-19 | Как рисовать мандалу ? | Май | Видео-урок | Познакомить с правилами и этапами рисования мандалы |
| Моя мандала | Практическое занятие | Рисование своей мандалы |
| 20-24 | Создание мандалы из разного материала | Июнь | Практическое занятие | Предложить ПСУ для создания мандал цветной песок, соль, манку, камушки, пластиковые крышки от бутылок, пуговицы и т.п. |



*ПРИЛОЖЕНИЕ 2*

 **Практика рисования мандалы**

Для того чтобы заняться мандалотерапией, не нужно никаких умений и навыков. Главное условие — рисовать по наитию: пусть рука выводит фигуры, а глаза выбирают нужный цвет. Не думайте, что бы вам хотелось нарисовать, и не критикуйте свой рисунок, даже если это будут простые каракули или непонятное пятно.

Сама техника очень проста в использовании. Для этого достаточно нарисовать круг. Важна сама медитация во время рисования, т.к. происходит обращение к нашему подсознанию, в котором заложены наши ответы на все вопросы. А поскольку мы все разные, то двух одинаковых мандал не бывает.

**Перед выполнением техники, включается музыка и участникам группы предлагается закрыть глаза**.

**1 этап.**

 Ведущий(психолог). «Закройте глаза и сосредоточьтесь на внутренних образах. Перед вами как на экране всплывают разные образы. Может быть аморфные, может быть яркие цветные. Постарайтесь лучше вглядеться в эти образы и запомнить их.

Кто уже увидел образы, может открыть глаза и начинать 2 этап работы, а кто еще нет, может просто побыть наедине с собой, открыть глаза и следовать за своим внутренним чувством, рука сама создаст образы.

**2 этап.** Инструкция:

Возьмите чистый лист бумаги формата А4, а также плоскую круглую тарелку, в диаметре около 18-20 см. Для работы вам также понадобится то, чем вы будете рисовать. Вы можете выбрать изобразительные средства, которые вам больше по вкусу: краски, восковые мелки, пастель или карандаши. После того, как основные приготовления закончены, вы можете приступить непосредственно к работе.

Устройтесь как можно удобнее. Положите лист бумаги перед собой, а тарелку расположите донышком вверх посередине листа. После чего обведите её простым карандашом или шариковой ручкой по контуру, чтобы получилась окружность. *Пользоваться циркулем в данном случае не стоит, так как от его иголки останется дырка, что повлияет на будущую мандалу*. *Размер окружности 18-20 см не случаен. Такой размер круга наиболее эффективен в работе. Окружности получаются достаточно крупными, чтобы заполнить их изображениями, но при этом не настолько большими, чтобы устать в процессе рисования. Кроме того, такой круг сопоставим с размером головы взрослого человека, таким образом, получившаяся мандала — это своего рода моментальный снимок вашего состояния в определённый момент времени.*

Обозначьте точку в центре круга и начинайте рисовать красками или карандашами, сконцентрировавшись на том вопросе, который нужно решить. Выберите один цвет и нарисуйте им что-нибудь в центре круга. Рисуйте сосредоточенно – слушайте себя. Внутренний голос подскажет вам, что нарисовать в центре и чем украсить ваш рисунок. Затем начинайте заполнять остальное пространство. Чем хотите: фигурами людей, животных, линиями, геометрическими фигурами и т.д.… Используйте те цвета, какие подскажет вам ваша интуиция.

**3 этап.**

Запомните положение листа, если трудно, пометьте, где верх, где низ. Возьмите чистый лист и сделайте описание:

- дайте название работе.

- выделите и назовите основные элементы изображения по значимости.

- наделите каждый элемент ассоциациями.

- выделите цвета и напишите ассоциации. Это могут быть не все цвета, которые вы использовали.

**4 этап.**

Выделите числа в изображении. Можно пересчитать кол- во цветов, точек, или вы увидите цифры. Запишите числа, а напротив ассоциации. Если цветок, то посчитайте лепестки.

**5 этап.**

Составьте образное описание целостной картины. Отразите чувства, ощущения, связанные с этой работой. А затем отдайте психологу свою мандалу для расшифровки и трактования значения цветов и символов.

*СОВЕТ:* Рисуйте каждый день или через день, в течении недели (месяца) и наблюдайте за своим прогрессом: меняется ли что-нибудь, в том числе и ваше состояние?

*СОВЕТ:* Для начинающих можно предложить мандалы для раскрашивания. Раскрашивать мандалу следует из серединки изображения и постепенно доходя до края. Так рисунок получится органичным и не будет испорчен вашей ладонью.

 **В мандале надо обязательно ставить дату.**

*ПРИЛОЖЕНИЕ 3*

Чтобы понять психологическое содержание мандалы, необходимо учитывать как особенности ее цвета, так и особенности формы.

**Существует 9 типов мандал:**

1. Циркуляционные, сферические, яйцевидной формы. В них мандала лишена центра.
2. Круг, образованный цветком или колесом. Есть центр.
3. Изображение солнца, звезды, креста с 4, 8. 12 лучами.
4. Крест, вписанный в круг, изображенный во вращении (свастика).
5. Изображение змеи, свернутой в виде спирали.
6. Сочетание креста или квадрата с кругом (оквадраченные круги).
7. Изображение плана города, сооружения, храма, замка, внутреннего двора, которая представляет собой сочетание круга, квадрата и другие геометрические фигуры.
8. Изображение глаза.
9. Триодические фигуры (в круг вписаны фигуры: треугольник, квадрат- кратные 3. Пинтадические фигуры- кратные 5).

**Образы, которые помогут проанализировать рисунок**

Стадия 1. **Пустота.** Образ паутины, круг либо полностью бледный, либо совсем темный. Все это говорит о депрессии. Вербальные ассоциации с «пустой»: тяжесть, подавленность, безнадежность, раздавленность…

Стадия 2. **Блаженство.** Как звезды на небе, на общем фоне разбросаны маленькие формы: точки-крючочки, маленькие цветочки-листочки… Такие мандалы говорят о пассивном настроении.

Стадия 3. **Лабиринт.** Спирали, вихри, зигзаги появляются в рисунке, когда вы стремитесь что-то найти и начинаете действовать.

Стадия 4. **Начало**. В рисунке есть центр — пятно, круг, зародыш или треугольник верхушкой вверх, это означает, что вы выбрали нечто важное для себя.

Стадия 5. **Мишень.** Это означает, что есть день, но здесь же можно разглядеть ограничения, страхи и запреты. Вербальные ассоциации с «мишенью»: давление, засасывание, воронка, паранойя.

Стадия 6. **Борьба с драконом.** Рисунок разделен на две части: верх и низ, право и лево, что означает определенную борьбу.

Стадия 7. **Квадрат в круге,** прямые линии, цветы с четным количеством лепестков — ваши внутренние конфликты уже разрешены.

Стадия 8. **Функционирующее эго.** Связана с проявлением индивидуальности. Есть центральная точка и четыре луча, пять элементов, а также цветы с нечетным количеством лепестков. Изображение свастики может символизировать «я», как центр силы и энергии, которые реализуются в действии и двигательной активности.

Стадия 9. **Кристаллизация.** Такие мандалы очень красивы и напоминают цветы или плоды в разрезе. Симметричные узоры. Эти мандалы свидетельствуют о состоянии гармонии и устойчивом социальном положении. Эти рисунки успокаивают и говорят о благоприятном завершении задачи.

Стадия 10. **Ворота смерти.** Крест, распятие, колесо — что-то завершилось и необходимо найти новые цели. Так же эти мандалы характерны для лиц, переживающих кризис середины жизни с характерной для него потребностью в переоценке жизненных приоритетов.

Стадия 11. **Фрагментация.** Мандала похожа на разрезанный торт или лоскутное одеяло. Мир человека разрывается на части.

Стадия 12. **Трансцендентный экстаз.** Человеческие фигуры, птица в полете, рисунок — духовный подъем. Вербальные ассоциации с «трансцендентным экстзом»: нирвана, ощущение собственного могущества, любовь ко всему.

*ПРИЛОЖЕНИЕ 4*

**Цвет в мандале**

Цвет выражает наши глубинные мысли, чувства и даже физические ощущения.

Глядя на мандалу, отметьте, какой цвет расположен в центре. Он символизирует самое важное в данный момент.

Доминирует ли какой- либо определенный цвет в мандале? Значит этот цвет в данный момент жизни является главным. Ровное распределение означает, что наша энергия ровно распределена между какими- то объектами, видами нашей жизни.

Цвет , которым обрисован первоначальный круг- граница нашего Эго. Красный цвет показывает миру гнев. Зеленый- способность воспитывать других и т.д по описанию.

Цвета, расположенные в верхней части мандалы, относятся к осознаваемым процессам. В нижней- указывают на то, что происходит в нашем бессознательном.

Выбираемые цвета- прямое выражение нашего внутреннего состояния.

 **Значение цветов в мандале**

В рисовании мандалы каждый может  использовать абсолютно любые цвета.Стоит выделить самые популярные оттенки, так как чаще всего они имеют определенное значение:

1. **красный —**цвет крови, цвет выживания, любви и страсти. *Красный* – сила, энергия, страсть. Этот цвет указывает на биение сердца, горение огня внутри человека. В вас есть жизненный потенциал, цели и устремления. Полное отсутствие красного в рисунке? Тревожный сигнал. Пассивность, усталость, депрессия или банальная нехватка витаминов в организме.
2. **черный —**цвет тьмы, смерти, отчаяния, опасности. *Черный* – противоположность цвету, или отсутствие цвета. Традиционно означает пустоту, смерть, небытие. Обилие черного в рисунке буквально кричит о выгорании человека, его внутренней опустошенности, депрессии.
3. **желтый —**символизирует благополучие, радость, счастье. *Желтый* – оптимизм, радость жизни, бодрость духа. Желтым часто увлекаются творческие люди, работники сферы культуры.
4. **оранжевый —**амбициозность, эмоциональность, споры. *Оранжевый* – чистая энергия. Это красный в немного смягченном варианте. Художник, использующий оранжевый, жаждет самоутверждения, самореализации.
5. **голубой —**символизирует источник жизни, воду и небо
6. **синий —**мистика, тайна, конфликт, интуиция, страх. *Синий* – спокойствие, серьезность. Синий в мандале означает сильную интуицию у рисующего, мудрость, умение видеть больше, чем другие.
7. **зеленый —**поддержка, понимание, желание помочь. З*еленый* – цвет самой жизни. Говорит об естественности человека, его искренности. Если в рисунке много зеленого, то скорее всего, автор его находится в душевном равновесии и умело сочетает в себе женское и мужское начала: ведь зеленый объединяет в себе желтый (в санскрите – мужское начало) и голубой (женское).
8. **салатовый —**слабое энергетическое поле
9. **фиолетовый —**эмоциональная зависимость
10. **сиреневый —**переживания, волнения, самочувствие
11. **Коричневый** – земной цвет. Обилие коричневого может говорить о нехватке чувства защищенности, желании приземлиться.



*ПРИЛОЖЕНИЕ 5*

**Значение символов в мандале**

* Треугольники (символ движения)
* Квадраты (символизирует дом, храм)
* Линии различной толщины и направленности, образующие рисунок или нанесенные хаотично
* Звезда (мужской символ)
* Крест (символизирует выбор пути человеком)
* Цветок (чаще используется женщинами)
* Круги: перекрещивающиеся, вписанные друг в друга, уменьшающиеся в размере и т.д.

Психолог, попросив вас нарисовать мандалу, сможет затем трактовать значение рисунков и символов, составляющих ее, и делать выводы о вашем душевном состоянии. Например, толщина линий. Если вы рисуете внешний круг жирной чертой – вы словно хотите отгородиться от внешнего мира, от агрессивности людей. Если же внешняя линия тонкая и прерывистая, а пространство внутри рисунка имеет много «воздуха» (заполнено рисунками не густо) – вы человек общительный, легко идущий на контакт. Внутри много извилистых, сложных линий? Скорее всего, вы женщина, и женщина эмоциональная, чувственная. Если же вы мужчина – возможно, вы находитесь в состоянии стресса и не понимаете, что дальше делать. Если женщина рисует мандалу и помещает в ее центр цветок – она женственна на 100%. В любом случае, цветок в женской мандале – это хорошо. Треугольники, символы движения, направлены вершинами в разные стороны? Вы на перепутье, и пока не можете задать себе вектор движения. Важны не только символы, которыми вы заполняете рисунок, но и цвета, используемые вами.