

## Весенний марафон «Путешествие в волшебный мир Мандалы»

*Разработала и провела:*

*педагог-психолог МАДОУ № 25 Грузина О.В.*

**Цель:** Профилактика и сохранение психологического здоровья педагогов.

**Задачи:**

1. Осознание актуальных и латентных потребностей, свойств личности;
2. Коррекция эмоциональной сферы;
3. Гармонизация внутреннего состояния;
4. Активизация внутренних ресурсов;
5. Улучшения здоровья и самочувствия;
6. Релаксация.

**Актуальность:**

Профессия педагога одна из наиболее энергоёмких и отличается значительными нагрузками на психоэмоциональную сферу, так как большая часть рабочего времени протекает в эмоционально-напряженной обстановке: постоянная концентрация внимания, высокая ответственность за жизнь и здоровье детей и это требует большой выдержки и самообладания. От многочисленных интенсивных контактов с другими людьми, детьми, дополнительной нагрузки по работе, у человека любого возраста, возможны большие нервно-психические нагрузки, которые проявляются в эмоциональном истощении. Это синдром, который развивается вследствие истощения личностных ресурсов человека на фоне постоянного стресса и усталости, связанных с работой, что приводит к прогрессирующему ухудшению состояния здоровья, ведь практически любой симптом, который отражается в теле, является отражением нервозности, раздражительности, усталости, тревоги, и эти состояния накапливаются в глубинные сложные, неразрешенные, непрожитые состояния психики.

Психосоматические заболевания (по данным ВОЗ): артериальная гипертония, синдром раздраженного кишечника и т.д. развиваются на фоне истощения нервной системы, истощение НС – это пусковой фактор.

Повышенная эмоциональная лабильность проявляется не только ухудшением здоровья, но и в поведении, когда невозможно справиться со своим эмоциональным состоянием, когда любой поступок окружающих приводит в состояние гнева. т.е. бурное негативное реагирование, когда невозможно находиться в спокойном, уравновешенном состоянии, а есть состояния безнадежности (я не могу с этим справиться) и хочется уйти от всего, полежать, поспать, часто может быть сонливость.

Т. е. мало ресурсов и на работу, и на свои желания, и на семью.

Ресурсы личности — это все те жизненные опоры, которые находятся в распоряжении человека, и позволяют ему обеспечивать свои основные потребности.

Иначе говоря, ресурсы – это наличие физических, душевных, духовных сил и энергии.

Одним из методов сохранения психологического здоровья является Мандала-терапия – это безопасный и естественный способ изменения эмоционального состояния, снятия психоэмоционального напряжения, выражения чувств и развития саморегуляции, достижения равновесия.

Мандала-терапия - направление в психотерапии, которое использует внутренние ресурсы человека и глубинные процессы его психики.

Данный марафон поможет разобраться с глубоко лежащими барьерами, мешающими эффективной реализации в деятельности педагога, снижению негативных

состояний и трансформации их в положительные. Марафон поможет почувствовать себя целостными, увидеть, принять и решить внутренние конфликты, это один из наиболее экологических методов в коррекции личностных качеств и состояний.

Мандала - терапия - это глубокая работа с собой, со своими состояниями и это имеет самое непосредственное отражение на качестве реализации профессиональной деятельности.

### План проведения марафона

#### **День 1**

1. История возникновения Мандалы, её влияние на жизнь человека
2. Практика – медитация
3. Создание диагностической мандалы для выявления уровня психоэмоционального состояния участников, их истинных потребностей.

#### **День 2**

1. Способы интерпретации мандалы, её символов.
2. Практика на восстановление и укрепление связи между сознательным и бессознательным «Я», что способствует исцелению и гармонизации личности.

#### **День 3**

1. Деструктивные эмоциональные состояния, глубинные причины их возникновения и последствия их влияния.
2. Психокоррекция эмоциональных состояний, через проработку конкретной проблемы.

#### **День 4**

1. Психологическая техника использования эффективной модели коммуникации в работе и с близкими людьми.
2. Практика-медитация, которая поможет нейтрализовать деструктивные эмоции.
3. Гармонизация отношений с близкими людьми. «Мандала любви и благодарности»

#### **День 5**

1. Закон Золотого сечения, как единство аддитивности и мультипликативности в природе и её явлениях, в пропорциях человека, в искусстве.
2. Устройство мира с точки зрения «динамического равновесия», всех встречающихся в природе живых организмов, включая молекулы ДНК человека, основанного на математической модели последовательности чисел.
3. Расчет и создание персональной мандалы Света по дате рождения, на основе математической модели последовательности чисел, с целью гармонизации внутреннего мира, более глубокого понимания своего «Я», нейтрализации мышечных зажимов, раздражения, внутренних блоков и проблем.

#### **День 6**

1. Интерпретация световой мандалы по дате рождения, с целью более точного понимания своих способностей, талантов и включенных качеств, дефицитных сфер личности.
2. Нейтрализация негативных мыслеформ и эмоций, повышение энергетических вибраций с помощью световой мандалы.
3. Способы использования персональной мандалы в повседневной жизни.

#### **День 7**

1. Работа с числовыми кодами, как носителями информации. Гармонизация энергии чисел.
2. Значение цвета при расчете цветowych мандал. Цветотерапия

#### **День 8**

1. Критерии энергии высоких вибраций (здоровья и здорового человека)
2. Критерии энергии низких вибраций (болезни)
3. Как улучшить здоровье и самочувствие с помощью мандалы. Механизмы исцеления мандалами.
4. Мандалы для увеличения жизненной силы, жизненного потенциала.
5. Мандала-медитация на здоровье.