

Зустріч групи взаємопідтримки для дружин та матерів учасників бойових дій

В Соціально-психологічному центрі Славутича 7 квітня відбулась чергова зустріч членів групи самопомоги та взаємопідтримки для дружин та матерів учасників бойових дій. Практичний психолог Центру Алла Крохіна розповідала про спосіб релаксації – розфарбування мандал. **Мандала** – це унікальний інструмент самопізнання та саморозвитку. Поняття «мандала» (наукова назва мандали – «гектографія») було введено в психологію Карлом Гюставом Юнгом. Він першим помітив важливість образу кола у сновидіннях та малюнках клієнтів. Мандала – це свого роду код, мова духовного світу, за допомогою якої можна отримати доступ у несвідоме з метою корекції глибинних психічних процесів у дорослих та дітей. Наші емоційні стани не виникають нізвідки. Але часто усвідомлення перекривається на несвідомому рівні механізмами психологічного захисту. Мандала дає можливість пройти уроки життя усвідомлено, припинити знаходитись у замкнутому колі емоційних реакцій та вийти на новий рівень. Мандала також сприяє самореалізації, «закликає» наші внутрішні частини проявитись та почати взаємодіяти одна з одною. Під час створення мандал відбувається зняття напруги та вирішення внутрішніх конфліктів. Плюс терапевтичного ефекту мандали в тому, що її можна використовувати самостійно та в будь-який зручний час. Кожна учасниця мала можливість обрати найбільш приємну для себе мандалу та за допомогою кольорових олівців перетворити чорно-білий малюнок на свій власний витвір мистецтва. Всі отримали велике задоволення.

Наступна зустріч відбудеться 21 квітня о 17.30 та буде присвячена вивченню основ масажу та самомасажу.

Завжди раді бачити вас на наших зустрічах!

