Индивидуальный предприниматель
Мосунова Ксения Александровна
ИНН 500513023938 ОГРНИП 316500500050357

УТВЕРЖДАЮ

_____ Мосунова К.А.
Приказ №1п-10.23
«31» октября 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Родовые мандалы»
Направленность: социально-гуманитарная
Возраст обучающихся: взрослые от 18 лет
Срок реализации: 2 недели (12,5 академических часа)

Составитель (разработчик):
Мосунова К.А.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 022FE76D0095B335834F95A3895B51F9D7
Владелец: МОСУНОВА КСЕНИЯ АЛЕКСАНДРОВНА
Действителен: с 14.11.2025 по 14.02.2027

Московская область
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ 3
1.1. Направленность программы: 3
1.2. Актуальность программы 3
1.3. Цель и задачи реализации программы 3
2. ТРЕБОВАНИЯ К ОБУЧАЮЩИМСЯ 3
3. ОБЪЕМ И СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 4
4. ФОРМА ОБУЧЕНИЯ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ 4
5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ 4
6. СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА 5
6.1. Учебный план. 5
6.2. Учебно-тематический план 5
6.3. Календарный учебный график 5
6.4. Содержание рабочих программ 6
7. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ 9
7.1. Формы аттестации. 9
8. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 9
8.1. Материально-технические условия реализации программы 9
8.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы. 10
8.3. Кадровое обеспечение 10

1. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Направленность программы:

Социально-гуманитарная.

1.2. Актуальность программы

В условиях высокого уровня стресса и информационной перегрузки мандалотерапия предлагает ресурсный, медитативный способ контакта с внутренним миром, снижающий защитные барьеры психики.

Специфика программы.

Программа не только обучает технике рисования, но и изначально позиционирует её как терапию, то есть процесс, ведущий к позитивным изменениям в эмоциональном состоянии и самопонимании.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – «Программа») «Родовые мандалы» разработана в соответствии с нормативными документами, в которых закреплены содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. N 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) (далее – 273-ФЗ);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительный общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 "Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"

1.3. Цель и задачи реализации программы

Основная цель данной программы - дать обучающимся целостный теоретико-практический инструмент для глубокой психологической работы с родовой темой через метод мандалотерапии, сформировав у них понимание механизмов работы с бессознательным, навыки создания и интерпретации мандал и способность применять этот метод для исследования, гармонизации и осмысления личной и родовой истории.

Основными задачами программы являются:

Обучающие:

- обучить теоретическим основам мандалотерапии как направления арт-терапии, её истории, механизмам воздействия и областям применения;
- сформировать практические навыки создания мандал: научить различать их виды, подбирать и применять различные техники рисования в соответствии с поставленной психологической задачей (запросом);
- дать базовый инструментарий для интерпретации мандал: обучить основам анализа символики цвета, формы и композиции для осмысления полученных образов.

Развивающие:

- развить способность к символическому мышлению и визуальной рефлексии — умению «читать» образы бессознательного, устанавливать связи между внутренними состояниями и их графическим выражением;
- сформировать навык самонаблюдения и саморегуляции через творческий акт, используя рисование мандалы как инструмент для осознания текущего состояния, снижения напряжения и гармонизации;
- развить креативность и спонтанность, сняв внутренние барьеры и страх «неумения рисовать», через работу в безопасной, структурированной форме мандалы.

Воспитательные:

- воспитать бережное и уважительное отношение к своему внутреннему миру и бессознательным процессам, принятие своих чувств и состояний, выраженных в символической форме;
- сформировать культуру психологической гигиены и самопомощи, показав мандалу как доступный и экологичный инструмент для самостоятельной заботы о психическом благополучии;
- воспитать ответственный и этичный подход к работе с методом — понимание его терапевтических границ, важности контекста и необходимости в сложных случаях обращаться к профессиональному психологу.

2. ТРЕБОВАНИЯ К ОБУЧАЮЩИМСЯ

Категория обучающихся: лица, достигшие 18 лет и старше.

К освоению программы допускаются:

- лица, достигшие 18 лет и старше, без предъявления требований к уровню образования.

3. ОБЪЕМ И СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Срок реализации программы – 2 недели. Общее количество академических часов, запланированных на весь период обучения: 12,5 академических часа, из них: лекционный материал – 1,5 академических часа, самостоятельная работа – 11 академических часов.

1 академический час – 45 минут.

4. ФОРМА ОБУЧЕНИЯ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Основная форма обучения – заочная, с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий. Обучение проводится на русском языке.

Режим занятий: согласно календарному учебному графику.

5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

В результате освоения программы обучающиеся будут ***знать:***

- основные принципы и суть арт-терапии, её роль как метода работы с бессознательным;
- определение понятия «мандала», краткую историю развития мандалотерапии и примеры мандал в разных культурных традициях;
- механизмы терапевтического воздействия мандалы, её основные функции как инструмента терапии и диагностики, а также ситуации, в которых её применение наиболее эффективно и уместно;
- основные классификации и виды мандал (например, по назначению, структуре, происхождению);
- связь между техникой/материалом рисования мандалы и психологическим запросом;
- базовую символику цвета, основных геометрических форм, линий и их расположения в пространстве мандалы для первичной интерпретации.

В результате освоения программы обучающиеся будут ***уметь:***

- различать арт-терапевтический подход от других форм творческой деятельности и объяснять его специфику;
- идентифицировать мандалу как культурный и психологический феномен, отделяя её от просто орнамента или рисунка;
- анализировать потенциальные возможности мандалы для решения различных психологических задач;
- различать виды мандал и подбирать подходящий тип для собственной терапевтической или диагностической задачи;
- применять различные техники рисования мандал (спонтанные, структурированные, с использованием разных инструментов), осознанно выбирая их в соответствии с актуальным состоянием или запросом;
- проводить первичный анализ и трактовку созданной мандалы, опираясь на знания о символике цвета и формы, формулируя гипотезы о своём внутреннем состоянии.

В результате освоения программы обучающиеся будут ***владеть:***

- концептуальной базой для осмысленного перехода к практической работе с родовыми мандалами в следующих модулях;
- навыком профессионального взгляда на мандалу как на инструмент психологической работы, а не только декоративный объект;
- пониманием терапевтического потенциала и ограничений метода мандалотерапии, формирующим ответственное к нему отношение;
- навыками самостоятельной практической работы с мандалой как с инструментом самопознания и саморегуляции;
- методическим алгоритмом «выбор типа/техники создание анализ», применимым для решения различных личных задач;
- базовым символическим словарем для диалога с собственным бессознательным через визуальный образ, что составляет основу дальнейшей углубленной работы.

6. СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

6.1. Учебный план.

Название модулей	Трудоемкость в ак. часах	Теория в ак. часах	Практика в ак. часах	Самостоятельная работа в ак. часах	Формы контроля
Модуль 1. Основы мандалотерапии.	6,25	0,75	-	5,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
Модуль 2. Работа с мандалами.	6,25	0,75	-	5,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
Итого:	**12,5**	**1,5**	**-**	**11**	

6.2. Учебно-тематический план

№ занятия	Название модулей и тем занятий	Трудоемкость в ак. часах	Теория в ак. часах	Практика в ак. часах	Самостоятельная работа в ак. часах	Формы контроля
Модуль 1. Основы мандалотерапии.						
1	Занятие 1. Введение. Работа с бессознательным через арт-терапию.	3,25	0,25	-	3	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
2	Занятие 2. Развитие мандалотерапии.	2,25	0,25	-	2	Текущий контроль. Самостоятельная работа
3	Занятие 3. Мандала как метод арт-терапии и инструмент психодиагностики.	0,75	0,25	-	0,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа
	Итого:	**6,25**	**0,75**	**-**	**5,5**	
Модуль 2. Работа с мандалами.						
1	Занятие 1. Виды мандал.	2,25	0,25	-	2	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
2	Занятие 2. Техника рисования мандал под разные запросы.	2,25	0,25	-	2	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
3	Занятие 3. Трактовка мандал. Символизм цвета и формы.	1,75	0,25	-	1,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
	Итого:	**6,25**	**0,75**	**-**	**5,5**	
	Всего:	**12,5**	**1,5**	**-**	**11**	

6.3. Календарный учебный график

Номер недели	Виды учебных занятий	
	Модуль 1.	Модуль 2.
1	Л, СР	
2		Л, СР

Л-лекции, **СР** – самостоятельная работа.

6.4. Содержание рабочих программ

Рабочая программа. Модуль 1. Основы мандалотерапии.

Цель модуля – заложить теоретический фундамент для понимания мандалы как мощного инструмента психологической работы, сформировав у обучающихся системное представление об арт-терапии, истории и культурном контексте мандалотерапии, а также о её ключевых функциях и областях применения в диагностике и терапии.

Задачи модуля:

- познакомить обучающихся с базовыми принципами арт-терапии, раскрыть её суть и объяснить механизмы работы с бессознательным через творческий процесс, создав основу для понимания роли мандалы в этом методе;
- познакомить обучающихся с историей и универсальным культурным значением мандалы, дать четкое определение понятию «мандала» и показать её развитие как направление терапии (мандалотерапия);
- познакомить обучающихся с практическим применением мандалы как инструмента психодиагностики и психотерапии, определить её терапевтические функции, формы работы и границы (показания) использования.

Планируемые результаты освоения модуля.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***знать:***

- основные принципы и суть арт-терапии, её роль как метода работы с бессознательным;
- определение понятия «мандала», краткую историю развития мандалотерапии и примеры мандал в разных культурных традициях;
- механизмы терапевтического воздействия мандалы, её основные функции как инструмента терапии и диагностики, а также ситуации, в которых её применение наиболее эффективно и уместно.
- *В результате освоения модуля обучающиеся будут* ***уметь:***
- различать арт-терапевтический подход от других форм творческой деятельности и объяснять его специфику;
- идентифицировать мандалу как культурный и психологический феномен, отделяя её от просто орнамента или рисунка;
- анализировать потенциальные возможности мандалы для решения различных психологических задач.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***владеть:***

- концептуальной базой для осмысленного перехода к практической работе с родовыми мандалами в следующих модулях;
- навыком профессионального взгляда на мандалу как на инструмент психологической работы, а не только декоративный объект;
- пониманием терапевтического потенциала и ограничений метода мандалотерапии, формирующим ответственное к нему отношение.

Объём модуля:

№ занятия	Название модулей и тем занятий	Трудо-емкость в ак. часах	Теория в ак. часах	Практика в ак. часах	Самостоятельная работа в ак. часах	Формы контроля
Модуль 1. Основы мандалотерапии.						
1	Занятие 1. Введение. Работа с бессознательным через арт-терапию.	3,25	0,25	-	3	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
2	Занятие 2. Развитие мандалотерапии.	2,25	0,25	-	2	Текущий контроль. Самостоятельная работа
3	Занятие 3. Мандала как метод арт-терапии и инструмент психодиагностики.	0,75	0,25	-	0,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа
	Итого:	**6,25**	**0,75**	**-**	**5,5**	

Содержание программы:

Занятие 1. Введение. Работа с бессознательным через арт-терапию.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Суть арт-терапии. Работа с бессознательным через арт-терапию.

Самостоятельная работа (3 ч.)

Для начала знакомства с мандалотерпией, предлагаем вам порисовать в свободное время по желанию.

Темы для свободного рисования:

1) Детство.
2) Мое будущее.
3) Мой дом.
4) Хочу/ Не хочу.
5) Защита.
6) Надежда.
7) Я и моя болезнь.
8) Я и группа.
9) Я в группе.
10) Тревога.
11) Радость.
12) Искушение.
13) Свобода.
14) Боль.
15) Своя тема.

Выберите тихое место, можно включить спокойную музыку. Просто попробуйте прочувствовать/вспомнить состояние и позвольте руке выводить линии на бумаге. Это может быть детальный рисунок, где будут узнаваемые объекты, а может быть абстрактный — правильно так, как вы чувствуете.

Занятие 2. Развитие мандалотерапии.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Краткая история мандалотерапии. Мандалы в разных культурах. Что такое мандала.

Самостоятельная работа (2 ч.)

1. Поищите мандалы в окружающем вас пространстве: в природе, дома, на работе, в местах отдыха и досуга и т.п.

Возможно, вы обратите внимание на изображение мандал в фильмах, сериалах, информационных ресурсах в интернете и социальных сетях, в интерьере и окружающих предметах.

Запишите себе в дневник или в чат, что удалось рассмотреть.

Что вы чувствовали, когда рассматривали мандалы?

Что привлекло ваше внимание?

Какой символ/образ для вас был самым ярким и запоминающимся?

Занятие 3. Мандала как метод арт-терапии и инструмент психодиагностики.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Как работает мандалотерапия. Формы терапии с мандалой. Когда можно использовать мандалы.

Самостоятельная работа (0.5 ч.)

Изучите дополнительные материалы.

1.Рассмотрите мандалы, предложенные в дополнительном материале к уроку.

2.Выберите ту, которая привлекла вас больше остальных. Выделите несколько минут и рассматривайте мандалу.

Оценочные материалы:

В модуле предусмотрен **текущий контроль.**

Критерии оценивания:

Самостоятельная работа считается выполненной, если соблюдены все требования к заданию, изложенные на занятии.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы.

Рабочая программа. Модуль 2. Работа с мандалами.

Цель модуля – сформировать у обучающихся практические компетенции в создании и интерпретации мандал, обеспечив их системой классификаций, конкретными техниками рисования под различные психологические задачи и базовым символическим языком (цвет, форма) для осмысленного анализа и трактовки созданных изображений.

Задачи модуля:

- познакомить обучающихся с основными классификациями и видами мандал, чтобы они могли ориентироваться в их разнообразии и осознанно выбирать подходящий тип для своей работы;
- познакомить обучающихся с доступными техниками рисования мандал, показав, как выбор техники и материалов связан с конкретным психологическим запросом или состоянием;
- познакомить обучающихся с базовыми принципами трактовки мандал, дав ключи к пониманию символики цвета, формы, линий и расположения элементов для самостоятельного анализа и рефлексии.

Планируемые результаты освоения модуля.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***знать:***

- основные классификации и виды мандал (например, по назначению, структуре, происхождению);
- связь между техникой/материалом рисования мандалы и психологическим запросом;
- базовую символику цвета, основных геометрических форм, линий и их расположения в пространстве мандалы для первичной интерпретации.
- *в результате освоения модуля обучающиеся будут* ***уметь:***
- различать виды мандал и подбирать подходящий тип для собственной терапевтической или диагностической задачи;
- применять различные техники рисования мандал (спонтанные, структурированные, с использованием разных инструментов), осознанно выбирая их в соответствии с актуальным состоянием или запросом;
- проводить первичный анализ и трактовку созданной мандалы, опираясь на знания о символике цвета и формы, формулируя гипотезы о своём внутреннем состоянии.

В результате освоения модуля обучающиеся будут ***владеть:***

- навыками самостоятельной практической работы с мандалой как с инструментом самопознания и саморегуляции;
- методическим алгоритмом «выбор типа/техники создание анализ», применимым для решения различных личных задач;
- базовым символическим словарем для диалога с собственным бессознательным через визуальный образ, что составляет основу дальнейшей углубленной работы.

Объём модуля:

№ занятия	Название модулей и тем занятий	Трудо-ем-кость в ак. часах	Теория в ак. часах	Прак-тика в ак. часах	Само-стоятель-ная ра-бота в ак. часах	Формы контроля
Модуль 2. Работа с мандалами.						
1	Занятие 1. Виды мандал.	2,25	0,25	-	2	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
2	Занятие 2. Техника рисования мандал под разные запросы.	2,25	0,25	-	2	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
3	Занятие 3. Трактовка мандал. Символизм цвета и формы.	1,75	0,25	-	1,5	Текущий контроль. Самостоятельная работа.
	Итого:	**6,25**	**0,75**	**-**	**5,5**	

Содержание программы:

Занятие 1. Виды мандал.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Виды мандал в различных классификациях.

Самостоятельная работа (2 ч.)

Ознакомиться с рекомендациями по работе с мандалой. Распечатать и раскрасить мандалу.

Занятие 2. Техника рисования мандал под разные запросы.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Доступные и приятные техники рисования мандал под разные запросы.

Самостоятельная работа (2 ч.)

Подумайте, какой вариант работы с мандалой вам подходит больше всего:

Самостоятельное рисование мандалы:

Раскрашивание готовой мандалы.

Нарисуйте вашу мандалу или раскрасьте ее.

Рассмотрите мандалу — что вы чувствуете, какие мысли вам приходят?

Занятие 3. Трактовка мандал. Символизм цвета и формы.

Видео-лекция (0,25 ч.)

Основные аспекты трактовки мандал. Значения цвета, форм, фигур, линий в мандале.

Самостоятельная работа (1.5 ч.)

Изучите дополнительные материалы. Проанализируйте вашу мандалу. Выпишите значения использованных вами символов и цветов.

Попробуйте составить целостное описание своей мандалы на основе предложенных трактовок и своих личных мыслей и ощущений. Напишите эссе из 5-10 предложений «О чем же вам рассказала ваша мандала?»

Оценочные материалы:

В модуле предусмотрен **текущий контроль.**

Критерии оценивания:

Самостоятельная работа считается выполненной, если соблюдены все требования к заданию, изложенные на занятии.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы.

7. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

7.1. Формы аттестации.

Текущий контроль знаний, обучающихся проводится на протяжении всего обучения по программе педагогом дополнительного образования, ведущим занятия в учебной группе.

Текущий контроль знаний включает в себя мониторинг педагога дополнительного образования за учебной работой обучающихся и проверку качества знаний, умений и навыков, которыми они овладели на определённом этапе обучения посредством выполнения самостоятельной работы и в иных формах, установленных педагогом дополнительного образования.

Самостоятельная работа оценивается как «выполнена», если соблюдены все требования к самостоятельной работе. Критерии оценивания заложены в лекционной части урока.

Итоговая аттестации в программе не предусмотрена.

8. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

8.1. Материально-технические условия реализации программы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающий программы с использованием исключительно электронного обучения и дистанционных образовательных технологий предполагает наличие специализированной образовательной платформы для электронного обучения.

Требования к рабочему месту обучающихся:

- Компьютер со стандартным программным обеспечением.

К оборудованию и технологическому оснащению рабочих мест обучающихся относится выход в сеть Интернет.

Требования к рабочему месту педагога дополнительного образования:

- Компьютер со стандартным программным обеспечением.

К оборудованию и технологическому оснащению рабочего места педагога дополнительного образования относится выход в сеть Интернет.

Используется телекоммуникационная сеть Интернет через установленные программно-технические средства на скорости не ниже 512 Кбит/с, скоростью прямого канала не ниже 512 Кбит/с, скоростью обратного канала не ниже 128 Кбит/с, использованием порта доступа в сеть Интернет со скоростью не ниже 30 Мбит/с и возможностью установления не менее 20 одновременных сессий по 512 Кбит/с.

Услуга подключения к сети Интернет предоставляется в режиме 24 часа в сутки 7 дней в неделю без учёта объёмов потребляемого трафика за исключением перерывов для проведения необходимых ремонтных и профилактических работ при обеспечении совокупной доступности услуг не менее 99,5 %

8.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.

Материалы для изучения размещены в сети Интернет на онлайн-платформе GetCourse (далее – «СДО»). Доступ к СДО осуществляется с использованием информационных технологий, технических средств, информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих возможность самостоятельного изучения обучающимися обучающих материалов с рабочих мест.

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента, а также в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций кураторами программы.

Основными видами самостоятельной работы обучающихся являются:

- формирование и усвоение содержания занятий на базе рекомендованной литературы, включая информационные образовательные ресурсы;

- изучение дополнительной информацией, предоставляемой обучающимся на платформе обучения в виде изображений и текстов к каждому модулю.

8.3. Кадровое обеспечение

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками, имеющими среднее профессиональное или высшее профессиональное образование и прошедшие дополнительную профессиональную программу переподготовки по профилю.

Основная литература:

1. Пигулевский В.О. МАНДАЛА И ТРАНСЦЕНДИРОВАНИЕ В ИСКУССТВЕ / В.О. Пигулевский, Л.А. Мирская. Журнал ЮЖНО-РОССИЙСКИЙ МУЗЫКАЛЬНЫЙ АЛЬМАНАХ. Учредители: Ростовская государственная консерватория им. С. В. Рахманинова. 2020. №2 (39). https://elibrary.ru/item.asp?id=43123542

2. Груздева Н.П. МАНДАЛА КАК МЕТОД АРТ-ТЕРАПИИ / Н.П. Груздева, Л.В. Харизова. Журнал НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЭЛЕКТРОННЫЙ ЖУРНАЛ "КОНЦЕПТ". Учредители: Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Межрегиональный центр инновационных технологий в образовании». 2016. № Т12. С. 72-76. https://elibrary.ru/item.asp?id=26146204

Дополнительная литература:

1. Гайдарлы И.П. ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ПСИХОТЕХНИКИ "СОЗЕРЦАНИЕ МАНДАЛЫ" НА РАЗВИТИЕ ПАМЯТИ СУБЪЕКТА УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ / И.П. Гайдарлы, А.С. Сакович. Журнал ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ XXI ВЕКА: СТУПЕНИ ПОЗНАНИЯ. Издательство: Общество с ограниченной ответственностью "Центр развития научного сотрудничества". 2013. № 15. С. 87-92. https://elibrary.ru/item.asp?id=20918184