



Praca z mandalą.

Przed laty oglądałam film o tym, jak buddyjscy mnisi sypali mandalę. Na podłodze usypany był niesamowity, wielki krąg z barwnego piasku, a oni z ogromnym skupieniem usypywali niemalże po ziarenku kolorowy wzór, pełen jakiejś tajemniczej symboliki. Zainteresowało mnie to na tyle, że zaczęłam szukać dodatkowych informacji. Dziś wiem, że mandala jest polecana jako interesująca forma pracy z dzieckiem, szczególnie nadpobudliwym czy mającym trudności z koncentracją uwagi.

Proszę wierzyć, że to naprawdę działa!

Dzieci lubią taką zabawę, stopniowo wyciszają się, skupiają na swojej pracy, a efekt bywa wspaniały. Dlatego zachęcam wszystkich do takiej zabawy, koniecznie wciągnijcie w nią dzieci!

Mandala to słowo, które oznacza koło, łuk. Jest to motyw artystyczny występujący w sztuce buddyjskiej. Jej tworzenie uważane jest za formę medytacji. Mandala ma znaczenie symboliczne: koło oznacza niebo, to co zewnętrzne i nieskończone, a kwadrat wszystko, co związane z ziemią, człowiekiem i tym, co wewnątrz. Buddyjska mandala powinna w harmonijny sposób łączyć koło z kwadratem, ale w środku musi być punkt centralny stanowiący zarówno koniec, jak i początek. W otaczających nas świecie nietrudno je odnaleźć.



- **Najprostsza mandala** (papier do drukarki, drukarka, kredki lub flamastry)

To taka, którą wystarczy wydrukować i pokolorować. Wystarczy w wyszukiwarce internetowej wybrać opcję „wyszukiwanie grafiki” i wpisać „mandala”.

Znajdziemy w ten sposób mnóstwo rysunków. Interesujący zbiór mandali znajduje się na tej stronie:

<http://www.supercoloring.com/pl/kolorowanki/prosta-mandala-z-kwiatem>

Po wydrukowaniu organizujemy sobie miejsce pracy: kolorowe kredki lub flamastry i chwilę czasu. Ważne jest, aby pracę prowadzić kręgami, więc albo zaczynamy od środka i stopniowo przechodzimy na zewnątrz, albo najpierw kolorujemy brzeg zewnętrzny i posuwamy się (kręgami!) do środka. Nie wolno kolorować w tradycyjny sposób: od góry do dołu i z lewej do prawej, gdyż wówczas nie osiągniemy oczekiwanego efektu. Tylko praca po okręgach umożliwia nam właściwe skupienie.

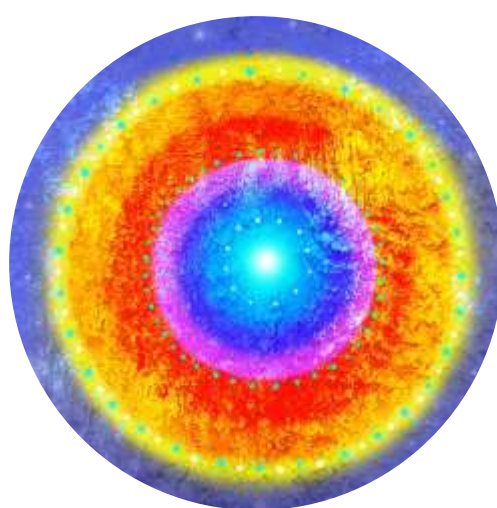


- **Twórcza mandala** (papier, cyrkiel, ołówki, kredki, flamastry)

W zależności od czasu i możliwości dziecka wybieramy kartkę A1 lub A4 i przy pomocy cyrkla (lub z braku tego ostatniego - pokrywki) rysujemy jak największy okrąg. Następnie wybieramy ulubione kolory i zaczynamy pracę (po okręgach!) Taka mandala może być tematyczna: woda, ogień, wiosna. Należy pracować w ciszy i używać swoich ulubionych barw! Tak tworzona mandala w największym stopniu pozwala na skupienie.

- **Mandala sypana** (kartka z bloku technicznego, klej, kasze i inne ziarenka lub kolorowy piasek)

Możemy postępować jak buddyjscy mnisi, wysypując piasek na kartkę, ale jeśli chcemy efekt naszej pracy utrwalić, to przyda się klej. Mandalę można usypać z piasku lub z tego, co dostępne w każdym domu: kasz, nasion itp. Pracę możemy pozostawić w naturalnych kolorach bądź< gotową już pomalować plakatówkami.



- **Mandala wyklejana** (kartka z bloku technicznego i plastelina lub klej i kolorowa bibuła)

Z plasteliny formujemy kuleczki i wałeczki, a następnie naklejamy je na narysowanym wcześniej wzorze. Zamiast plasteliny możemy użyć kulek z bibuły. Interesująco prezentuje się też wydzieranka.



Przyjemnej pracy!

Psycholog Ola Hutmańska