

## Mandala w arteterapii

W dzieciństwie wszyscy odkryliśmy mandalę. Dzieci na całym świecie jednakowo rozwijają się plastycznie. Najpierw bazarzą, nawarstwiając linie i punkty. Gdy mają trzy, cztery lata w obłokach nieskoordynowanych zygzaków pojawiają się koliste i spiralne kształty. Wreszcie linia wydziela pewną przestrzeń z białej kartki papieru, aby zamknąć ją w koło, kształt idealny. To właśnie koło, zwane mandalą stało się według C.G. Junga symbolicznym wyrazem centrum człowieka. Mandale Jung wykorzystał w leczeniu pacjentów z nerwic i depresji. Dzięki rysowaniu mandali chorzy potrafili wyrazić swoje emocje. Dzisiaj bardzo często pojawia się w arteterapii- leczeniu sztuką. Mandale to intrygujące rysunki rozmaitych figur – kwadratów, ornamentów, kręgów, kwiatów, które są wpisane w koło lub w kwadrat. Zaskakują i zachwycają swoją symetrią i zestawieniami kolorystycznymi.



W arteterapii wykorzystuje się również mandale przestrzenne, które pomagają wyrazić stan emocjonalny dziecka lub osoby dorosłej.



Uznaje się w arteterapii , że mandala:

- łagodzi napięcia, nieporozumienia i agresję wśród dzieci,
- uspokaja i wycisza,
- ułatwia koncentrację i skupienie na jednej rzeczy,
- uczy wytrwałości i konsekwencji w działaniu,
- zwiększa aktywność dzieci nieśmiałych.

Mandale są wykorzystywane również z uwagi na inne funkcje: :

- rozwijają zdolności manualne dziecka (kształcą motorykę dłoni),
- kształcą pamięć wzrokową,
- łączą w sobie funkcje relaksacyjne i poznawcze,
- pozwalają na wypracowanie własnego stylu pracy,
- uczą dobierania kolorów, kształtów.

Mandale mogą być twórczą zabawą. Można je układać: na plaży wykorzystując mokry piasek, muszle, wodorosty, w lesie z szyszek, żołędzi, patyków, nad rzeką z kamieni. Zapewniam, że uczestnicy zabawy będą chętnie wykonywali zadanie. Na początek można zaproponować wykonanie symetrycznego wzoru o kształcie koła, a dopiero później wprowadzić pojęcie mandali. Dzieci zapewne zaskoczą nas swoją pomysłowością i swobodną interpretacją.

Opracowała Małgorzata Skorupińska

( zaprezentowane mandale powstały podczas zajęć w Poradni Psychologiczno- Pedagogicznej w Pruszkowie )