

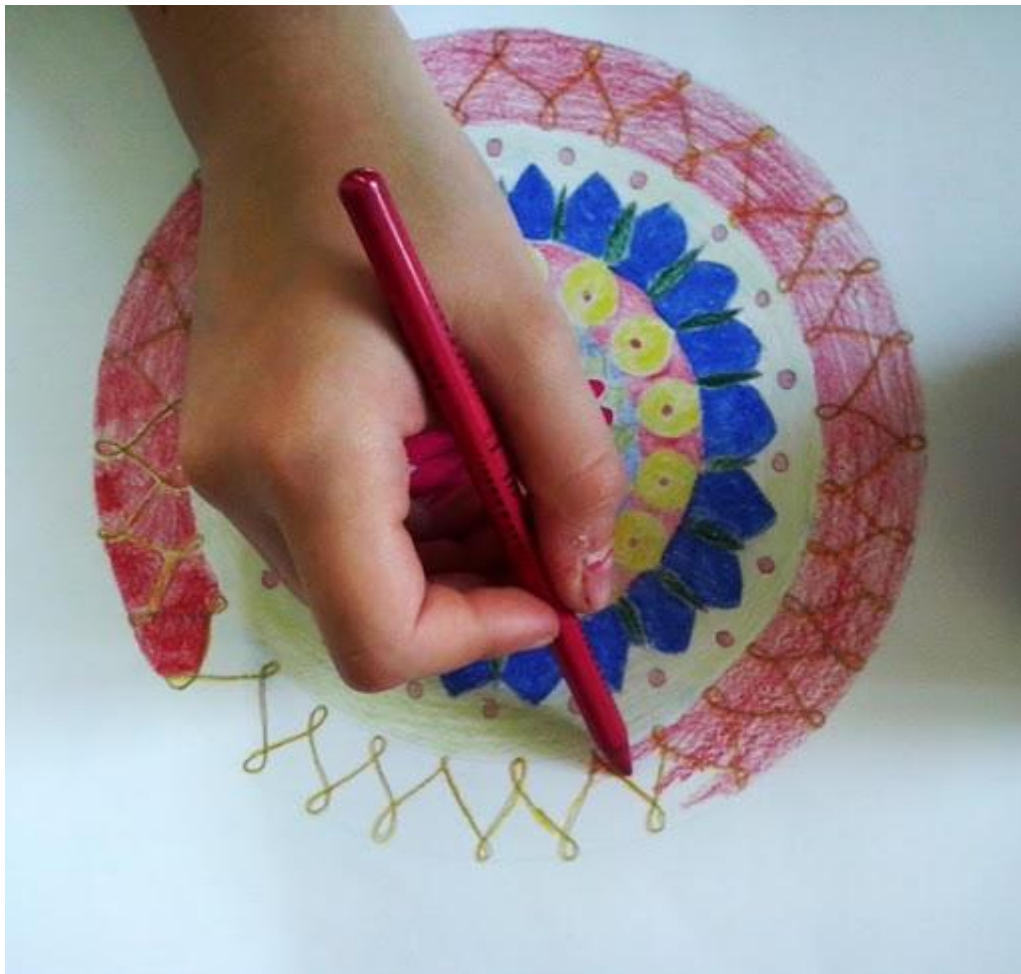
Mandala to motyw artystyczny - rysunek na planie koła. Technika plastyczna stosowana w pracy zarówno z dziećmi, jak i dorosłymi.

Korzyści z tworzenia mandali:

- rozwija wyobraźnię;
- pomaga w skupieniu uwagi i koncentracji;
- wykształca zdolności manualne i technikę rysunku dziecka;
- usprawnia motorykę dłoni;
- pozwala wyrazić uczucia, lęki i myśli;
- rozwija koordynację wzrokowo - ruchową;
- pomaga się wyciszyć i zrelaksować.

Jak wykonać mandalę?

Można skorzystać z wzorów dostępnych w Internecie, które wystarczy wydrukować. Następnie dziecko zdobi wzór dowolną techniką np. koloruje, maluje farbami, wykleja plasteliną/kulkami z bibuły bądź kawałeczkami kolorowego papieru.





Innym rozwiązaniem jest wymyślanie i rysowanie własnych wzorów. Rysujemy koło a w nim np. proste kształty geometryczne.

Mandale można też wykonać z materiałów naturalnych: piasek, kamienie, patyki, rośliny, nasiona, ziarna. Za podstawę do stworzenia mandali może wtedy służyć nie tylko papier (o wyższej gramaturze np. kartka z bloku technicznego), ale również plastik, szkło, tektura.

Zachęcam do korzystania z materiałów, które możecie Państwo znaleźć we własnej kuchni :) np. makaron, ryż, soczewicę, fasolę, groch, kasze, pestki dyni/słonecznika, pieprz, ziele angielskie itd.

Podstawę zrobić można wówczas z masy solnej, którą formujemy w kształcie koła. Masę można podzielić i zabarwić przyprawami np. curry, kurkumą, cynamonem.

Wszystkie potrzebne materiały przygotowujemy wcześniej, aby później w trakcie pracy nie dziecka nie rozpraszało. Praca powinna odbywać się w ciszy i skupieniu lub przy dźwiękach spokojnej muzyki.







