

Mandala ve školství



.....

Co je mandala, kde všude se dá využít a jaké jsou zkušenosti učitelů s jejím použitím při výuce? To vše se dozvíte v tomto článku, který byl sepsán na základě zkušeností učitelů z celé ČR.

Mandala znamená kruh nebo oblouk. Provází člověka od nepaměti a je využívána ve všech kulturách jako meditační a léčebná pomůcka. Od minulého století je používána i jako relaxační a sebezpoznavací prostředek a jako taková se objevuje nejen v psychoterapii, zdravotnictví, ale také ve školství. S mandalami může pracovat kdokoli. Mandalu lze tvořit ve školce i na vysoké škole a dále, z různých výtvarných materiálů a u různých příležitostí. Pro jednotlivé věkové kategorie je však vhodné práci upravit dle cíle, kterého chceme tvorbou dosáhnout. Také to, zda budeme pracovat s předlohou, nebo s bílým papírem, musíme přizpůsobit věku a schopnostem tvořícího. Vlastní mandaly jsou schopny tvořit už děti s odkladem školní docházky. Ty práce na vlastních mandalách velmi baví a mají radost z toho, že porozumí způsobu jejich vytváření. Pro tvoření mandal však neexistují žádná předem daná pravidla, pouze doporučení.

Obecně můžeme říci, že mandala je kruhový obrazec, který má kolem středu pravidelně uspořádané tvary, symboly, barvy. Toto pravidelné kruhové uspořádání přináší pro toho, kdo s ním pracuje, zklidnění a uvolnění nejen psychické, ale i fyzické. Při práci s harmonickými obrazci se děti (a nejen ty) učí být pozornější a vytrvalejší. S dobrým efektem lze takto mandaly využít i u dětí s poruchou řeči, pozornosti, soustředění, u dětí hyperaktivních ale i u dětí s nižšími intelektovými schopnostmi nebo s lehkou mozkovou dysfunkcí. Vliv na celkové zklidnění byl prokázán také americkou vědeckou studií, která popisuje pozitivní fyziologický efekt (snížení stresu) kreslení mandal u lidí s mentální retardací.

Mandalu jsou v českém školství často využívány jako doplněk výuky nebo jako varianta programu v družině, kde jsou nabízeny jako „trochu jiné omalovánky“. Učitelé, kteří mandalu při své práci využívají, s ní mají dobrou zkušenost a během práce pozorují u dětí zklidnění. Paní učitelka ze základní školy v Pozořicích nám napsala: „Mandalu ve škole využívám jako relaxační činnost pro děti po splnění všech úkolů, když mají volnou chvíli. Často ji využívám také při práci s dětmi s nějakými potížemi, např. hyperaktivita, nepozornost, Downův syndrom. Děti se při jejím vybarvování zklidní a uvolní.“ Také paní učitelka z Náchoda má s mandalami podobnou zkušenost. „Začala jsem používat kruhové papíry na kreslení a malování a také předlohy mandal. Všimla jsem si, že děti vybarvování baví a že skutečně nesoustředěné a neklidné děti u vybarvování předloh vydrží déle, než u jiných výtvarných technik.“

Toto zklidnění můžeme pozorovat jako tělesné uvolňování, zklidnění dechu, uvolnění svalového napětí včetně uvolňování rukou. U menších dětí dochází při práci k rozvoji jemné motoriky, a tak u nich můžeme během vymalování mandal sledovat zejména zvyšování přesnosti tahů. Pozitivnější vztah k vybarvování předloh mají dívky, které si vybírají většinou drobnější tvary a preferují pestřejší barevnost. To je možná dáno tím, že barvě je přisuzována ženská energie, zatímco mužům jsou bližší tvary, a tedy i práce s nimi, jejich skládání a kombinování. Pro chlapce proto můžeme zvolit např. skládání mandal z barevných papírů, kterým dají tvar, ale nemusí je pečlivě vybarvovat. Pro práci s mandalou lze zvolit kromě předloh také práci s bílým papírem nebo kruhem, mandaly můžeme sypat a skládat z různých materiálů, pro malování můžeme využít různé typy barev. Volba formátu, počtu žáků tvořících jeden obraz i volba výtvarného materiálu je velmi důležitá. Menší děti rády tvoří fixami, ale ty nejsou vhodné na vymalování větších ploch. Dobrou volbou jsou měkké pastelky nebo křídly a voskovky, které se ale zase nehodí pro jemnější práci na detailech.

Co vlastně znamená mandala?

O tom, jak lze s mandalami ve škole pracovat jako s technikou podporující dětskou kreativitu a tvořivost, nám napsala také paní učitelka z Českého Rudolce: „Malování mandal je u našich dětí ve velké oblibě. Snadno pochopí, že do prázdného kruhu mohou nakreslit úplně cokoli, to, co je v tu chvíli napadne. Nejsou ničím omezené jak při výběru tvarů, tak barev. Při samotné práci lze u dětí vyzorovat obrovské zaujetí. Zpočátku je znatelné lehké zaváhání, ale jakmile se dotknou pastelkou papíru, pokračují hbitě v kreslení. Většinou opatrná děvčata si pomocí nákresu zkouší, jak bude obrázek vypadat. Spontánnější kresba je vždy u menších dětí. Každý používá sobě vlastní způsob, když s mandalou začíná. Někteří si nejdříve zvolí alespoň přibližný střed kruhu a z něj vychází. Jiní postupují od okrajů do středu a některé děti plochu kruhu rozdělí na nepravidelné útvary a s těmi pracují.“

Při vytváření mandal ponechávám dětem naprostou volnost. I při malování jiných výtvarných námětů je neustále ubezpečuji, že je to pouze jejich práce a je na jejich představě, jak obrázek zpracují. Jsou naučené na určitý vzorec – předloha - a pokud to nebude stejné, je to špatně. U některých dětí je toto velice znatelné, strach, aby to nebylo špatně, aby se něčím neprovinily, „neznelíbily“. Domnívají se, že je jejich povinností splnit určitá očekávání. Jsou typy dětí, které jsou si velmi nejisté a svou práci krátce po začátku „ohodnotí“ slovy – MNĚ SE TO NEPOVEDLO nebo také JÁ TO MÁM HNUSNÝ. Často bývá dost problematické jim při rozhovoru nad obrázkem objasnit, že není důvod takto hodnotit to, co tvoří nebo již vytvořily. Často používám větu „Je to tvůj obrázek, kreslíš ho sám – podle sebe!“ Takto vedené kreslení mandal dětem pomáhá v získání sebevědomí, ubezpečení, že jejich práce i ony samy jsou jedinečné. Zároveň odhaluje jejich nitro, což se v mandale odráží – systematicnost, zmatek, nejistota, smutek, radost, nedůvěra v sebe sama... To vše lze vyzorovat nejen z tvarů, ale také z volby barevné kombinace a především z celkového dojmu z obrázku. Práce si vždy průběžně ukazujeme. Děti milují mandaly, které jsou pravidelně střídajících se tvarů a barevně ladící.“

Díky tomu, že mandala nabízí smysluplnou činnost pro odpočinek a prostor pro rozvoj kreativity, lze ji využít u malotřídní školy jako zadání samostatné práce, když je potřeba intenzivně pracovat s jiným ročníkem. Takto lze v první třídě využít například písmenkové mandaly, které pomáhají ke zrakové fixaci písmen a k učení se hrou. Tak mandalu využívají na základní škole v Jičíně. Dětem se dají nabízet předlohy mandal ve větším množství, někdy zase naopak lze vybrat jen jednu, kterou dostanou všichni, a je pak zajímavé pozorovat, že žádná mandala není stejná, každé dítě si ji, i když sedí dva vedle sebe, vybarví jinak. „Děti, jestliže jsou nerozhodné, často kopírují své kamarády. Při práci s mandalou se tak neděje a mám pocit, že do ní vkládají opravdu sebe.“

Mandalu můžeme tvořit individuálně i skupinově, kdy lze využít prostor mandaly jako prostředek pro nácvik spolupráce. „S mandalou pracujeme i kolektivně, kdy každý vybarvuje jen část mandaly, kterou si vybere, barvou též dle svého výběru. Tento postup volím především, když potřebujeme ukázat, jak důležitý je v kolektivu každý z nás. Velice se mi osvědčilo, když někdo z dětí chyběl a místo zůstalo prázdné. Čekali jsme na návrat spolužáka. Tím účel práce ještě více vystoupil na povrch.“

Asi největší prožitek jsme zažily s paní vychovatelkou u poslední mandaly, kterou jsme odeslaly do projektu Mandala dětem. Děti na počátku pracovaly pouze se svými těly, která postupně spojovaly v celek. Následovalo obkreslování těl křídami, jejich vybarvování. Teprve potom děti přešly k tvorbě papírové mandaly, jež vycházela z jejich osobního prožitku. Celou práci jsme dokumentovaly a dětem ji opětovně předkládaly. Reakce dětí se měnily.

”

U menších dětí dochází při práci k rozvoji jemné motoriky

“



Zpočátku se soustředil každý sám na sebe. Tam jsem já, to jsem já, já mám. Pak přešly k: Tam jsi ty, to je Ondra, tam je to nebo ono. Poslední sledování celého vývoje mandaly proběhlo za úplného ticha. Prožitek zůstal v nás všech – v dětech i v učitelích. Podle mých zkušeností je práce s mandalou pro učitele velkým přínosem pro jejich další práci.“

Mandala je využitelná nejen na základní a střední škole, jak dokládá další zkušenost: „Učím předmět filozofie pro zdravotní sestry na vysoké škole a, popravdě, většině studentů tento směr nic neříká, tak neustále hledám způsob, jak jim jej přiblížit. Myslím, že pro budoucí zdravotníky je velmi důležité, aby byli schopni empatie nejen ke svým budoucím pacientům, ale i jejich rodinám. Zrealizovala jsem proto pro studenty hodinu mandaly. Většina z nich se s tím setkala poprvé, ale nadchlo je to. Venku jsme pak vytvářeli společnými silami vyspávanou mandalu ze všech běžně dostupných surovin (mouka, těstoviny, rýže, čočka, tráva atd.). Celé cvičení krásně podnítilo týmovou spolupráci, ukázalo se, jak je důležité se domluvit. V závěru vznikla jedna krásná mandala. Studenti jí byli nadšeni, radovali se, že se jim povedla a jak je krásná. Pak padla stěžejní otázka, co s ní uděláme. Mandala byla nakonec společnými silami zničena. Bylo vidět, jak každý vnímal určitý druh ztráty, kdy abstraktní pojmy se pro ně staly skutečnými. Nakonec jsme vše uzavřeli s myšlenkou, že to nejvzácnější, vzpomínka, jim zůstalo.“

Mandalové tvoření může být také náplní projektového dne, jako na základní škole v Hostinném, nebo náplní hodiny výtvarné výchovy, jako v České Bělé, kde mandalu využívá paní učitelka na prvním i druhém stupni základní školy. „V 9. třídě jsme se pustili do tvorby za doprovodu relaxační hudby. Žáci se zavřenými očima a lehkou rukou začali tvořit svá díla. Pak otevřeli oči a vybrali si místo, které se jim nejvíce líbilo, a to pak zakreslili do jedné z výsečí a přikreslili své pocity. Poté motiv kopírovali i do ostatních výsečí kruhu a po dokončení práce se vrhli do barevného zpracování. Nakonec jsme práce paspartovali. Myslím, že většina studentů si tuto výtvarku fakt užila.“

Pro pohodové tvoření můžeme dětem pomoci se nejprve naladit na něco jiného, než je běžná výuka. Naladění na tvoření může probíhat pomocí předem připravené prezentace (jednu najdete také na stránkách

www.centrum-mandala.cz), ukázkou toho, jak mohou hotové mandaly vypadat, nebo naladěním se na tvorbu pomocí mandalových karet (k dostání v obchůdku Centra Mandala i v knihkupectvích). Stejně, jako zahájení práce, je důležité i její ukončení a následné naložení s mandalou. Po dokončení mandaly lze papír přetřít olejem, čímž mandala jakoby zprůsvitní. Mandaly vymalované voskovkami lze přežehlít, čímž dojde k podobnému efektu (pozor, nelze takto použít všechny druhy voskovek), nebo lze z volných listů udělat mandalový deníček.

Mandala může být použita téměř v jakémkoli předmětu, ale také o přestávce jako zpestření. Pro čtení a psaní lze využít písmenkové mandaly nebo mandaly s vepsanými slovy, které lze použít i v angličtině. „V matematice je mandala ideální věc pro opakování a procvičování osově a středově souměrnosti. Po jejím probrání dávám dobrovolný domácí úkol, který většinou započneme na konci dané hodiny. Děti si nejprve samostatně narýsují pomocí kružítko a pravítka základ, který pak vybarví, a společně vyznačíme dané probírané znaky.“ Mandala nezná omezení, a proto i práce s ní dává volnost tvorby a prostor pro rozvoj fantazie. Do kruhového obrazce můžeme vkládat různé motivy a dále s nimi pracovat. Jedna kreativní paní učitelka s námi sdílela svou zkušenost. „Ve 3. ročníku jsem dětem předkreslila zvířecí motivy a oni je vkládali do kruhu podle pocitu. V podstatě je jen překopírovaly a pak barevně zpracovávaly. Někteří si pak ještě přinesli i své vlastní návrhy zvířátek a dávali je do mandal.“ Na tuto práci by se dále dalo navázat povídáním o zvířátkách nebo dramatisací toho, jak se zvířátka v mandale cítí, a téma by se tak dalo dále rozvíjet.

Pokud chcete získat další zdroj tipů, jak s mandalou pracovat, a zároveň zdroj nových a neokoukaných mandal, zaregistrujte se do naší služby Mandaly zdarma (<http://www.centrum-mandala.cz/mandaly-k-vybarveni>). Mandalu, která vám přijde na e-mail si můžete vytisknout v libovolné velikosti. Některé děti totiž preferují menší mandaly, které jsou dříve vybarvené.

Oblíbenost mandal u dětí dokládá pozorování paní učitelky z Pozořic: „Děti mají mandaly velmi rády a někdy si o jejich předlohy samy říkají.“ Pokud rádi s mandalou pracujete i vy a vaše děti, přihlaste se do dalšího ročníku projektu Mandala dětem (www.mandaladetem.cz), který bude vyhlášen v září 2013.

Zuzana Řezáčová Lukášková

