

Na kolejnych zajęciach realizowanych w ramach projektu "Uwierz w siebie a okaże się, że to Ty jesteś najlepszy", dzieci miały okazję przekonać się jak pozytywnie na samopoczucie wpływa tworzenie mandali. Mandala to pojęcie wywodzące się z sanskrytu. Oznacza koło, centrum. Mandali przypisuje się wiele właściwości, np. energetyzujące, relaksujące, wyciszające, uspakajające. Wykorzystanie mandali w pracy z dziećmi daje duże efekty wychowawcze i dyscyplinujące grupę, pomaga dzieciom w ćwiczeniu koncentracji uwagi, daje możliwości zrelaksowania się i zajęcia się czymś, co sprawia przyjemność. Tworzenie mandali to nie tylko świetna zabawa, ale również ważny element praktyk psychoterapeutycznych, pomaga odzyskać równowagę psychiczną, samoakceptację i pewność siebie. Na pewno nie jest jedynym, ale z pewnością istotnym środkiem, pozwalającym dzieciom łatwiej przezwyciężyć ich różnorodne lęki, obawy, czy kryzysy.

Edyta

{morfeo 52}