

Kära vuxna

Mandala är **mycket mer än bara mönster i en målarbok**. När ditt barn målar Mandalas, **känner det sig kreativt, stärker sin koncentration och kommer till ro**.

Barn är vana vid, att det alltid är aktivitet omkring dem, att tid är pengar och att de måste skynda sig. Att man ska hinna med allting får man med sig redan som barn, både i hemmet och senare i skolan. Det är därför inte märkligt, att det kan vara svårt för ett barn att vara stilla, att lyssna till sig själv och att komma till ro. Barns **hyperaktivitet** är ett fenomen av vår tid. Det förstår man, för världen runt oss har blivit hektisk.

Mandalas har funnits inom **konsten och som symboler i alla tider** och det är **ett av de äldsta tecknen i människans historia**. Mandalasymboler kan man hitta överallt i världen – hos aboriginer i Australien, i Egyptens gudabilder, hos indianerna och alla östliga kulturer. I kristendomen kan man hitta Mandalas i katedralernas stora rosenfönster.

Ordet Mandala betyder cirkel på sanskrit. **Mandalaformen är en cirkel med ett centrum** – en **universell form** som **symboliserar helheten**. Mandalas finns överallt omkring oss: i blommor, frukter, träd, vårt eget öga, jordklotets form – cirklar med ett centrum finns från den minsta lilla cell i vår kropp till de största galaxerna.

I Frankrike har man genom **neuropedagogisk forskning** kunnat påvisa, att färgläggning av Mandalas skapar samma avslappning och koncentration, som man kan uppnå genom **andningsövningar eller meditativa avslappningsövningar**.

Bindningen av målarboken är gjord så att **varje sida kan tas ut** – det gör det lätt för ditt barn att arbeta med den, och flera barn kan dela målarbok. Endast en Mandala är tryckt på varje sida på ett tjockare papper. Varken vuxna eller barn tvivlar när de får en Mandalas målarbok i handen. Den är tryckt med en helt annan **kvalitet**, än det vi är vana vid.

För att färgläggningen av Mandalas ska bli en avslappnad upplevelse både för dig och ditt barn, vill jag gärna ge er ett par **hjälpande råd och tips** på vägen.

- **Barn älskar att måla**. Det är roligt att måla Mandalas ensam, tillsammans med kompisar eller tillsammans med mamma och pappa.
- Sätt dig tillsammans med ditt barn någon gång emellanåt och **låt lugnet infinna sig**. Att måla Mandalas har också en positiv inverkan på vuxna.
- När ditt barn har en uppgift från skolan, som kräver **hög koncentration**, hjälper det att först måla en enkel Mandala. Koncentrationen på den kvarvarande uppgiften kommer att vara bättre.

- Försök att inte ge instruktioner till ditt barn om vilka **färger**, det ska använda. Ditt barn vill välja de färger, som de tycker passar bäst för ögonblicket.
- Börja med att måla Mandalas **utifrån och inåt**. Mindre barn väljer att ofta måla ett mönster inifrån och ut. Hindra inte ditt barn från att göra detta. Det viktigaste är att det inte målas vilt och ostrukturerat, utan att det följer en riktning. **Det systematiska arbetet gör att barnet kommer till ro och stärker sin koncentration**.
- För att ditt barn ska komma till ro, är det viktigt att du ser till att **ni har tid till att måla Mandalas** och att det är **lugnt omkring barnet**. Telefon och TV kan förstöra lugnet. Stillhet är att föredra – ett alternativ är avslappningsmusik. Prova CD'en Mandala Moods. Se också till att det finns bra belysning.
- **Bra redskap är viktiga**: Färgpennor ger ett fantastiskt resultat. Använd exempelvis Faber Castell Jumbo Grip och Colour Grip – en serie ergonomiska färgpennor av hög kvalitet. Olika tuschpennor är spännande att arbeta med och vattenfärger kan användas till de enklaste Mandalas. Prova också att använda dessa mönster till fönster- eller glasmålningar.
- Att måla Mandalas ger bara mening, om barnet kan känna att det kan påverka mönstret. Föreslå aldrig vilken Mandala, det ska välja, utan låt det välja själv. Denna bok ger barnen **mycket att välja på**.
- **Sidorna i Mandalas målarbok kan tas ut**. Det gör den lätt att arbeta med, och flera barn kan dela på en målarbok. Den färdigmålade Mandala kan hängas direkt på väggen eller om barnet vill det, kan den också ges bort som gåva.
- Om ditt barn målar Mandalas med jämna mellanrum, kan det **styrka barnets nivå att koncentrera sig och fördjupa sig**.

Det jag önskar dig och ditt barn är att måla Mandalas kommer att ge många fantastiska målarupplevelser.

Med vänlig hälsning

Kirsten Aarup Sørensen

Forlaget Unicorn

www.unicorn.dk

uni corn
LIVET ER EN LEG