

## Kjære voksne

Mandalas er mye mer enn bare en malebok med forskjellig mønster! Når ditt barn maler Mandalas, **utfolder det seg kreativt, styrker konsentrasjonsevnen og blir rolig.**

Barn er vant med at det alltid er aktivitet rundt dem, at hverdagen går fort og kan virke stressende. Travelhet preger hverdagen alt fra barna er helt små, både hjemme, i barnehagen og senere i skolen. Det er derfor ikke så rart at det kan være vanskelig for barn å være stille, lytte til seg selv og falle til ro. Barns **hyperaktivitet** er blitt et fenomen av vår tid. Man forstår det godt, for verden rundt oss mennesker er blitt så bråkete og hektisk.

Mandalas finnes **i kunst og symboler gjennom alle tider** og er **et av de eldste tegn i menneskehetens historie**. Mandalas symboler har vært brukt over hele verden - hos den tidlige urbefolkningen i Australia, i Egyptiske gudebilder, hos indianerne og i alle de østlige kulturer. I kristendommen ser man bl.a. Mandala i katedralenes storslåtte mosaikkvinduer.

Ordet Mandala betyr sirkel på sanskrit. Mandalaformen er **en sirkel med et sentrum** – en **universell form**, som **symboliserer helhet**. Mandalas finnes overalt omkring oss; i blomsten, frukten, treet, edderkoppens spindelvev, vårt øye og jordklodens form – sirkler med sentrum finnes fra den minste lille celle i vår kropp til de største galakser.

Den sveitsiske lege og psykoanalytiker **Carl Gustav Jung** (1875-1961) oppdaget, utviklet og synliggjorde Mandalaen i psykologisk sammenheng i Vesten. Jung malte sin første Mandala i 1916 og malte deretter en hver morgen livet ut. Han brukte Mandalaen som utgangspunkt for å forstå sitt eget sinn. I sitt pasientarbeid anvendte han Mandalategning som et ledd i det analytiske arbeidet.

I Frankrike har man gjennom **neuropedagogisk forskning** påvist, at fargelegging av Mandalas skaper **avslapping og konsentrasjon** på linje med det man kan oppnå med for eksempel **åndedrettsøvelser eller meditative avspenningsøvelser**.

For at fargelegging av Mandalas skal bli en tilfredsstillende og avslappende opplevelse for både deg og ditt barn, vil jeg gjerne gi dere et par hjelpende råd og tips med på veien.

☀ **Barn elsker å male.** Det er hyggelig og morsomt å male Mandalas alene, sammen med venner eller sammen med mor og far. Sett deg sammen med barnet og **la roen senke seg**. Det å male Mandalas har også en positiv innvirkning på voksne.

☀ Det er kun en Mandalategning på hvert ark, som er kartongaktig. Hverken barn eller voksne er i tvil når de får en Mandalas malebok i hånden. Her er det tale om en helt annen **kvalitet** enn hva vi ellers er vant med i tradisjonelle malebøker.

☀ Ikke gi ditt barn instruksjoner om hvilke **farger** de skal bruke. Ditt barn vil nettopp velge de farger som er riktige for dem i øyeblikket.

☀ Når ditt barn har en oppgave i skolesammenheng som krever **høy konsentrasjon**, vil det hjelpe å først male en enkel Mandala. Konsentrasjonen ved den etterfølgende oppgaven vil heretter være bedre.

☀ Det anbefales å male Mandalas **utenfra og inn mot midten**. Mindre barn velger dog oftest å male innenfra og utover. Ikke be ditt barn om å endre dette, da det viktigste er at det ikke males vilt og ustrukturert, men at man følger en retning uansett hvilken. **Det systematiske forløpet virker beroligende og styrker barnets evne til å konsentrere seg.**

☀ For at ditt barn skal falle til ro, er det viktig at de ytre betingelser er i orden. Sørg for at dere har **tid til å male Mandalas**, og at det er **ro omkring barnet**. Telefon og TV kan være elementer som forstyrrer. Stillhet er å foretrekke, men som alternativ kan man sette på rolig og avslappende musikk. Sørg også for at det er **godt lys** hvor dere sitter.

☀ **Gode redskaper er viktige:** Bløte fargeblyanter gir et fantastisk resultat, forskjellig tykkelse tusjer er spennende å jobbe med, og vannfarger kan anvendes til de enkleste Mandalas. Prøv eksempelvis Faber-Castell's ergonomiske Jumbo Grip og Colour Grip serie av meget høy kvalitet. De flotte mønstre egner seg også til vindu- eller glassmaling.

☀ Å male Mandalas gir kun mening hvis barnet kan finne sin egen tilnærming til det gjeldende mønster. Foreslå derfor aldri for ditt barn hvilken Mandala de skal velge, men la dem velge selv. Denne malebok gir barnet **mye å velge imellom!**

☀ Innbindingen av malebøkene er gjort slik at **hver enkelt side kan tas ut hver for seg**. Det gjør den lett å jobbe med, og flere barn kan dele på en malebok. Den ferdigmalte Mandala kan da henges direkte på veggen hvis barnet vil det, eller gis bort som en gave.

☀ Om ditt barn maler Mandalas med jevne mellomrom, vil det **styrke barnets evne til å konsentrere seg og fordype seg**.

☀ Mandala er et **redskap til sentrering**. Sirkelen innrammer, avgrensner og skaper oversikt, mens sentrum understøtter evnen til å fokusere og sentrere.

Jeg ønsker for deg og ditt barn, at når det males Mandalas skal det gi dere mange fantastiske maleopplevelser!

De varmeste hilsener

Kirsten Aarup Sørensen  
Forlaget Unicorn

[www.unicorn.dk](http://www.unicorn.dk)

 uni corn  
LIVET ER EN LEG

[www.kuenholdt.no](http://www.kuenholdt.no)

 KÜENHOLDT