

## ZASTOSOWANIE TECHNIKI MANDALA W TERAPII DZIECI NADPOBUDLIWYCH PSYCHORUCHOWO

W ostatnich latach mojej pracy zauważyłam wzrastającą liczbę dzieci, które charakteryzują się nieprawidłowymi formami zachowań. Są to dzieci, które ciągle kręcą się, nie uważają, przeszkadzają sobie i innym – dzieci nadpobudliwe psychoruchowo.

H. Nartowska wyróżnia się 4 grupy dzieci nadpobudliwych: dzieci o nadmiernej aktywności ruchowej, dzieci u których objawem jest niepokój ruchowy, objawiający się drobnymi ruchami manipulacyjnymi w obrębie własnego ciała, dzieci o nasilonych objawach nadpobudliwości emocjonalnej, oraz dzieci, u których nadpobudliwość objawia się we wszystkich omawianych zakresach.

Występujące przejawy nadpobudliwości utrudniają dziecku funkcjonowanie.

Nadmierna ruchliwość powoduje, że nie lubią one uczestniczyć w zajęciach, które ograniczają swobodę ruchu, przeszkadzają, porzucają zajęcia. Zachowanie dzieci nadpobudliwych charakteryzuje drażliwość, agresywność lub płaczliwość, lękliwość. Cechuje je niedojrzałość i niezrównoważenie emocjonalne. Dziecko nadmiernie wrażliwe, skłonne do płaczu, popada w konflikty z otoczeniem szkolnym, rówieśniczym, domowym. Często dzieci te ulegają dotkliwym urazom. Silnie przeżywają odrzucenie środowiska i jego niską tolerancję na ich wybryki. Wielokrotnie otrzymują etykietę „nieznośnego dziecka”. Komunikaty jakie otrzymują od otoczenia np. „nie przeszkadzaj” itp. rodzą w dziecku przykre emocje typu: złość, wstyd, poniżenie, smutek, odrzucenie, niepewność i inne. W efekcie czego powstają urazowe sądy o sobie typu: „jestem do niczego”, „wszystkim przeszkadzam”, „nikt mnie nie rozumie” itp.

Dziecko nadpobudliwe wymaga więc odpowiednich oddziaływań o charakterze terapeutycznym.

W swojej pracy pedagogicznej poszukuję ciągle nowych rozwiązań. Zauważyłam, że w pracy z takimi dziećmi wysoce skuteczne są techniki terapii behawioralnej, polegające na stosowaniu wzmocnień pozytywnych, czyli nagromadzeniu pożądanego zachowania dziecka.

Również duży wpływ na psychikę dziecka wywierają mandale.

Jako pierwszy w Europie zauważył to szwajcarski psychoanalityk – Karol Gustaw Jung. Uważał on, że malowanie obrazów – kół pozwala zupełnie nieświadomie przejść w stan medytacji, w którym dziecko osiąga wewnętrzną integrację. Twierdził, że pozwalają one człowiekowi odnaleźć jedność między tym co nieświadome, a tym co świadome. Natomiast wytworzony w ten sposób wewnętrzny spokój i odprężenie pomaga odzyskać psychiczne siły, zwłaszcza w sytuacjach wielorakich napięć, jakie funduje nam dzisiejszy świat.

W efekcie malowanie tych obrazów działa bardzo uspokajająco, zwłaszcza na dzieci nadpobudliwe psychoruchowo. Powoduje to u nich zwiększenie procesów hamowania nad procesami pobudzania, co ułatwia koncentrację uwagi, prowadzi do wytrwałości w działaniu, zmniejsza ilość gwałtownych zachowań.

Technika mandali może być również wykorzystywana jako środek terapeutyczny w pracy z dziećmi agresywnymi. Stosując ją systematycznie doprowadzamy do wyciszenia się agresji.

Mandala stanowi ważny element praktyk psychoterapeutycznych, pomaga odzyskać samoakceptację i równowagę psychiczną.

Słowo **mandala** pochodzi z Indii, a w języku polskim oznacza koło. Są to więc obrazki w kształcie koła.

Malując je obowiązują duże zasady:

- a) malujemy tylko ulubionymi kolorami,
- b) należy zawsze malować w określonym kierunku: albo po okręgu zmierzając ruchem spiralnym do środka koła, albo od środka koła ruchem spiralnym w stronę okręgu.

Tematyka tych obrazów może być różnorodna, np. sceny z życia zwierząt, roślin itp.. Malowanie najlepiej jeżeli odbywa się w ciszy bez pośpiechu. Można wprowadzić również nastrój, np. relaksacyjną muzykę, zapalone świece.

Polecam nauczycielom stosowanie tej techniki w pracy pedagogicznej.