

SUGGERIMENTS PER DINAMITZAR L'INTERACTIU

DIBUIXOS CENTRATS 1

El treball amb dibuixos centrats o mandales s'indica especialment per afavorir la concentració i la relaxació. Practicar-lo amb continuïtat predisposa els infants a un estat d'ànim adequat per enfrontar-se a treballs que exigeixen atenció, esforç o perseverança. També els ajuda a centrar-se en ells mateixos. Diversos estudis neurològics han demostrat les virtuts d'aquesta tècnica, que des de fa anys s'aplica amb èxit en el món de l'educació.

El experts a desenvolupar la pràctica de dibuixos centrats consideren molt important seguir les pautes que mostrem a continuació, per obtenir els resultats que es volen:

- Ha de ser una activitat voluntària, no imposada. L'experiència indica que alumnes que inicialment no tenen ganes de participar, de seguida s'hi sumen quan veuen que els companys treballen i gaudeixen.
- Abans de començar a treballar cal explicar el sentit de l'activitat, preparar tot el material necessari i intentar crear un ambient tranquil.
- És bo que cada alumne pugui triar el model que més li agradi. L'interactiu permet triar entre diversos models i imprimir-ne les còpies necessàries.
- Abans de començar un nou dibuix centrat, s'ha d'haver acabat l'anterior.
- S'ha de fer amb molt silenci (sense música).
- És molt important no pintar amb pressa. Si els alumnes es cansen a mig fer o s'acaba el temps, s'ha de recollir i reprendre l'activitat en un altre moment.

Després de veure l'animació inicial de l'interactiu, pot ser interessant proposar una conversa per parlar de les coses o situacions que posen nerviosos a cadascú, simplement per constatar que tots vivim situacions de nerviosisme provocades per diversos motius o que en ocasions ens costa concentrar-nos, i reflexionar amb els nens sobre el fet que el més recomanable sempre és intentar relaxar-se, i en aquest sentit els dibuixos centrats poden ser una eina eficaç per aconseguir-ho.

Per ajudar els nens a prendre consciència del canvi en l'estat d'ànim convé que, abans de començar l'exercici, els demaneu que pensin com se senten i que completin la frase *Abans de començar em sento...*, a la part posterior del dibuix. Quan s'acabi l'exercici, els podeu repetir la pregunta i hauran de completar la frase *En acabar em sento...*

La primera vegada que dueu a terme l'activitat, si voleu li podeu dedicar una sessió sencera, fent fins i tot la feina amb tot el grup a la classe de plàstica, ja que també es tracta d'un treball de tipus artístic. Quan els nens tinguin clara la dinàmica, que consisteix senzillament a pintar els dibuixos com cadascú vulgui, concentrant-se en la tasca de donar color als elements del dibuix, podeu fer que cada nen disposi sempre d'un model per treballar-hi amb autonomia en els moments que decideix que és apropiat, com per exemple quan acabin els exercicis proposats a classe o bé quan es necessitin relaxar. També quan algun alumne en concret presenti dificultats d'atenció i necessiti canviar d'activitat, pot ser adequat que dediqui una estona a pintar el dibuix per intentar tornar-se a centrar.

L'activitat no cal que sigui exclusivament escolar, també es pot dur a terme en l'àmbit familiar o en d'altres contextos.

Els models són variats, amb la intenció que tots els nens trobin dissenys que els agradin. Es poden pintar fent servir materials senzills i fàcils de treure i recollir, com per exemple llapis de grafit, llapis de colors, retoladors, guixos, bolígrafs, ceres dures, etc.

Els nens també poden modificar els dibuixos i afegir-hi altres elements, seriats i repetitius o no, segons els vingui de gust. Si us estimeu més que els més petits treballin amb una mida DIN A3, podeu imprimir les còpies directament des de la impressora (en cas que tingueu aquesta opció) o bé ampliar els models en DIN A4 fent servir la fotocopiadora.

Pot ser bonic i interessant anar penjant els dibuixos en algun racó de la classe quan els hagin acabat, perquè tots en puguin gaudir i sentir-se satisfets.

Si escriviu la paraula "MANDALA" al cercador, trobareu moltes pàgines web des d'on us podeu descarregar dibuixos centrats per pintar i fins i tot pintar *on-line*.

També us pot interessar consultar el web d'una editorial especialitzada en mandales, que té molts llibres per pintar: www.mandalasmtn.com