

# Čarovný svet mandál

**12.08.2019**

*Kreslenie je cesta, ktorá Vás zavedie do nového sveta...*

Dnešný deň sme si s obyvateľmi zariadenia spríjemnili vymaľovaním mandál, ktoré pôsobia na človeka upokojujúco, a je to tiež určitá forma relaxu. Ľudia si kreslia pre zábavu, osobné naplnenie, upokojenie...Nech je dôvod akýkoľvek, kreslenie má vždy svoje výhody. Kreslenie je jednou z najčastejších foriem komunikácie a niekedy aj najľahším spôsobom komunikácie. Už ste sa niekedy skúšali zamerať na niečo tak silno, že ste jednoducho nemohli myslieť na nič iné? To je práve to, čo nám kreslenie pomáha robiť. Seniori sa museli počas kreslenia sústrediť na to, čo vytvárali, a aspoň na chvíľu zabudli na svoje problémy. Objavili tak kúzlo mandál, ktoré im vyvolalo príjemné pocity a pozitívnu náladu.

**Farby a kreslenie:** rozvíjajú fantáziu, upokojujú, rozvíjajú motoriku, môžeme nimi vyjadriť svoje pocity a dokážu zlepšiť náladu, kreslenie nás robí sebaistejšími, pri kreslení naša myseľ premýšľa o nových spôsoboch a náhľadoch na svet, kresby sú oveľa lepšie ako slová, kreslenie pomáha vytvárať lepšie nápady – čím viac kreslíte, tým viac nápadov vzniká.

