

MANDALA TEST – MOJA ČUSTVA

Mandala test sem ustvarila za namene svojega magistrskega dela z naslovom Pozitivni učinki ustvarjanja mandal.

KAJ POTREBUJETE:

- navaden svinčnik in barvice ali flomastre (za izpolnjevanje testa)
- vodene ali tempera barvice, čopiče in trši risalni papir (za vajo v nadaljevanju).

NAVODILA ZA PRIPRAVO TESTA:

1. Test sprintate in obrežete približno tri milimetre od roba. Bistvo testa je, da ga lahko obračate in zato ne sme biti umeščen v pravokoten okvir.
2. Vzamete navaden svinčnik in preberete vsako čustvo posebej. Tista čustva, ki jih najbolj občutite v sedanjem trenutku, označite z malim križcem nad besedo. Označeno število čustev je poljubno. Ko izberete čustva, se ponovno vrnite na vsako čustvo posebej. Zanj izberete barvo in pobarvate krog pod čustvom glede na jakost, s katero to čustvo v tem trenutku svojega življenja doživljate. Če čustvo zelo močno občutite, pobarvate največji krog, če ga čutite manj intenzivno, manjši krog in tako naprej.
3. Ko izpolnite test, izberete **ENO** izmed označenih čustev. Lahko je to pozitivno čustvo, ki bi ga želeli okrepiti ali negativno čustvo, s katerim bi se želeli soočiti. Izbrano čustvo potem likovno upodobite na papir. Naslikate lahko kar želite. Bistveno je le, da imate med slikanjem čustvo neprestano v mislih.
4. Ustvarjanju sledi pogovor. Najprej boste povabljeni, da ostalim udeležencem pokažete in obrazložite svoj mandala test, nato pa še podobo, ki prikazuje izbrano čustvo.

Izvajalka delavnice: Maja Toroš

