
Mihaela Kežman

Učinek kreativne delavnice

Risanje mandal za starejše

POVZETEK

V prispevku so predstavljeni učinki kreativnih delavnic *Risanje mandal*, ki smo jih izvedli s starejšimi osebami v okviru projekta Večgeneracijskega centra Posavje v enoti Brežice ter jih ovrednotiti z znanstvenega vidika. Pri organizirani delavnici *Poslikava kamnov* z različnimi vzorci, podobnimi mandalam, smo opazili drugačno vedenje starejših udeležencev. Predvsem smo zaznali veliko večjo umirjenost pri delu. Zanimalo nas je, ali gre zgolj za naključje ali pa sta umirjenost in risanje mandal dejansko povezana. Za udeležence smo pripravili tri kreativne delavnice risanja mandal. Skozi opazovanje z udeležbo in s strukturiranimi intervjuji smo ugotavljali, kako vpliva risanje mandal na starejše in kako ga doživljajo. Pri tem smo ugotovili mnoge pozitivne učinke. Predvsem smo zaznali večjo umirjenost in koncentracijo, udeleženci so uresničevali svoje potrebe po ustvarjanju, kasneje se je odvilo tudi medgeneracijsko sodelovanje in še več drugih učinkov. Izvedba delavnice je prinesla nova izhodišča za nadaljnje delo s starejšimi, dobili smo ideje za nove delavnice. Učinki delavnice so preseglji naša pričakovanja. Potrdila se je tudi povezava med mandalami in večjo umirjenostjo.

Ključne besede: kreativnost, mandale, aktivno staranje, starejši, večgeneracijski center

AVTORICA

Mihaela Kežman je magistrica znanosti s področja sociologije in doktorska študentka 2. letnika socialne gerontologije na Almi Mater Europea v Mariboru. V okviru projekta Večgeneracijskega centra Posavje vodi, koordinira in izvaja aktivnosti v enoti Brežice in enoti Bistrica ob Sotli, ki so namenjene starejšim in mladim ter njihovem medgeneracijskemu povezovanju in sodelovanju. Ukvarja se tudi s kreativnostjo, preko katere odkriva pozitivne učinke na starejše.

ABSTRACT

The effect of a creative workshop *Drawing mandala for older persons*

In the article we wish to present the effects of the creative workshops for drawing mandala, which were carried out within the project of the Multigeneration Centre Posavje, at the Brežice unit, with older persons and evaluated from a scientific point of view. At the organized workshop Painting of stones with different patterns similar to mandalas, we observed a different behaviour of older participants – they were calmer and more placid. We were interested

in whether it was just a coincidence, or whether the tranquillity and drawing of mandala were actually connected. For the participants we organized three creative workshops »Drawing mandala«. Through observation with participation and structured interviews, we wanted to find out how the drawing of mandalas for older persons and how they are experienced. In this context, we have identified many positive effects the workshop has on older participants. In particular, we detected a greater calm and concentration, the participants realized their own needs for creation, later intergenerational cooperation and many other effects that were taking place. The implementation of the workshop also brought new starting points for further work with older persons. The effects of the workshop exceeded our expectations, and at the same time we got ideas for new workshops. We also confirmed the link between mandala and more calmness.

Key words: creativity, mandalas, active ageing, older persons, multi-generation centre

AUTHOR

Mihaela Kežman is a M.Sc. in Social Sciences and a PhD student of the 2nd year of social gerontology at Alma Mater Europea in Maribor. As part of the project of the Multi-Generation Center Posavje, she coordinates and carries out activities in the unit Brežice and unit Bistrica ob Sotli, which are aimed to older and young people and their intergenerational integration and cooperation. She also works with creativity and discovers the positive effects on older persons.

1 VEČGENERACIJSKI CENTER IN AKTIVNO STARANJE

Staranje v postmoderni družbi dobiva nove opredelitve in smeri. S pojavom starajočih se družb se na različnih ravneh ukvarjajo demografske, socialne, izobraževalne in ekonomske politike. Posebej pogosto zasledimo pojem *aktivno staranje* ali *dejavno staranje*. Tudi svetovna zdravstvena organizacija govori o tem, posebej o spodbujanju kakovosti življenja starejše generacije (WHO, 2015). Aktivno in kakovostno staranje pomeni vključevanje v dejavnosti različnih vrst. Havighurst (1961, str. 8) v okviru teorije dejavnost pravi, da sta socialna vključenost in dejavnost bistveni za srečno in zadovoljno staranje. Pomembno je torej vključevanje. Le-to pa ne pomeni zgolj organiziranih dejavnosti, temveč tudi vključevanje v neformalne socialne mreže.

Gre za vprašanja, na katera intenzivno iščejo rešitve strokovnjaki in politiki na nacionalni in mednarodni ravni, med drugim tudi z uvajanjem novih projektov. V kontekstu dviganja kakovosti življenja je po podatkih Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti eden takšnih projektov tudi evropski in nacionalni projekt *Večgeneracijski center* (VGC). V letu 2017 je bilo organiziranih petnajst VGC po vsej Sloveniji. Večina od njih ima še manjše enote

in tako lažje pokriva širše geografsko območje (MDDSZ, 2018). Enega izmed njih smo organizirali tudi v Posavju z enoto v Brežicah.

»Večgeneracijski center je osrednji prostor zbiranja v lokalnem okolju, njegov namen pa je druženje, ohranjanje in širjenje socialne mreže ter zadovoljevanje potreb različnih oblik družin, posameznih družinskih članov v vseh življenjskih obdobjih, starejših in drugih ranljivih skupin. Dejavnosti večgeneracijskega centra so preventivne narave in so namenjene socialnemu vključevanju ranljivih družbenih skupin oziroma preprečevanju zdrs v socialno izključenost. V okviru večgeneracijskega centra se izvajajo številne dejavnosti, s poudarkom na socialnem vključevanju, izobraževanju ter medkulturnem in medgeneracijskem povezovanju.« Opredelitev teh centrov tudi pravi, da so njegove vsebine »namenjene starejšim, npr. razvijanju potencialov starejših, neformalni oskrbi, za kakovostno in aktivno staranje, zagovorništvo, vseživljenjsko učenje, prenašanje znanj, tradicij in vrednot na mlajše generacije.« (EU skladi, 2018)

Vsak VGC ima različne ciljne skupine, ki se vključujejo v njegove dejavnosti. Gre predvsem za ranljive skupine kot so priseljenci, Romi, starejši, otroci in mladostniki, otroci s posebnimi potrebami, starši, invalidi in brezposelni. Zanje se pripravljajo različne dejavnosti, informiranje in druženje.

Občina Brežice ima nadpovprečni delež starejših in hkrati podpovprečen delež mladih (Statistični urad, 2019). Zato je logično, da sta to ciljni skupini, ki so jim namenjene dejavnosti VGC Posavje v enoti Brežice. Gre za dejavnosti, ki so primerne za vključevanje starejših in mladih (otrok in mladostnikov) ter za njihovo medsebojno povezovanje in sodelovanje. Z namenom večje socialne vključenosti in preprečevanja zdrs na družbeno dno pripravljajo različne vsebine za starejše in mlade: od medgeneracijskih delavnic in druženj do prostovoljskih skupin, skupin za samopomoč, delavnic za starejše in za mlade, predavanja in počitniške dejavnosti. Enota Brežice VGC Posavje geografsko zajema še Bistrico ob Sotli, ki ima podobno demografsko sliko in tako gre tudi na njenem območju za vključevanje enakih ciljnih skupin, torej za starejše in mlade.

Ob začetku delovanja VGC Posavja so bili zastavljeni standardi in normativi glede števila vključenih udeležencev, števila izvedenih ur posameznih aktivnosti, vključenih prostovoljcev in drugi. Na enoti Brežice smo takoj po začetnih »porodnih fazah« zaznali veliko vključevanje udeležencev in kaj kmalu smo pričakovane rezultate močno preseгли. Udeleženci so se iz pasivnih akterjev programa prelevili v aktivne soustvarjalce vsebin in programov. Pri izbiri vrste delavnic so vedno bolj aktivni, predvsem pri podajanju predlogov in tem za delavnico.

Tako so v sredini leta predlagali za starejše izvedbo delavnice *Poslikave kamnov* in jo tudi izpeljali. Na kamne smo risali različne motive in oblike. Ko smo nanje risali motive, podobne mandalam, smo opazili, da se je vzdušje na delavnici spremenilo. Iz glasnega klepetanja in hitenja se je vzdušje počasi začelo umirjati,

udeleženci so vedno bolj v tišini delali vsak svoje vzorce, povedali so, da so bili zelo skoncentrirani na delo in da so se po koncu delavnice počutili zelo umirjene.

Ta informacija nam je zastavila vprašanje, ali je povezava med vzorcem mandal in umirjenostjo udeležencev naključna ali je vzrok za umirjenost starejših v mandalah. V naslednjih tednih smo organizirali tri delavnice risanja mandal za starejše na platno in na lesene plošče. Po navodilih so risali vsak svojo mandalo in hkrati sodelovali pri našem zbiranju podatkov v strukturiranem intervjuju. Tako smo – poleg opazovanja z udeležbo – zbrali empirične podatke. Do spoznanj o vplivu risanja mandal pa smo prišli tudi s proučevanjem in prebiranjem znanstvene literature.

2 MANDALE

Mandala po svoji besedni definiciji pomeni okroglo sliko, ki simbolično predstavlja veselje. Izvira iz hinduizma in budizma ter je duhovni in obredni simbol. Različne verske prakse so mandale uporabljale kot simbole, ki služijo meditaciji, raznim obredom, koncentraciji, povečanju pozornosti in drugemu. Jung (1973, str. 86) pravi, da so mandale »ekspresije obnašanja, ki ga lahko imenujemo religiozno.« Mandale ne najdemo le v svetu religij. Eden izmed prvih, ki je mandale uporabil v psihosocialnih praksah, je bil Jung (Jung, 1973). Uporabljal jih je pri delu s svojimi klienti. Iz verskih sistemov so se mandale torej začele prenašati najprej na terapevtsko, nato na izobraževalno, pedagoško in še katero drugo področje. Danes so precej razširjene in poznane tudi v zahodnem svetu. Toroševa pravi, da »nas razširjenost simbola mandale malo preseneča, saj nakazuje na možnost, da se moderni človek, oropan duhovnega smisla, iz neke notranje nuje ponovno vrača k simboliki« (Toroš, 2016, str. 3). Toko lahko kljub modernemu načinu življenja ljudje iščemo neko notranjo, duhovno dimenzijo življenja.

V znanstveni literaturi najdemo mnoge raziskave, ki potrjujejo pozitivne terapevtske učinke mandal. Največkrat gre za risanje, barvanje ali gledanje mandal. Avtorji najpogosteje navajajo pozitivne učinke pri stanjih anksioznosti, ki se zmanjšajo (Babouchkina in Robbins, 2015; Kostyunina in Drozdikova-Zaripova, 2016; Stinley, Norris in Hinds, 2015). Torošova (2016, str. 19) trdi, da so glavni nameni uporabe mandal pomagati pri ohranjanju osredičenosti in koncentracije na center, varovanje in zaščita med rituali ter sinteza razpršenih vsebin in vzpostavitev porušenega reda. Lahko bi rekli, da se z mandalami svet kaosa vzpostavlja v svet reda, ki ga najdemo v vsaki mandali.

Osnovna oblika mandale se največkrat kaže kot krožna oblika z nekim jedrom (to je tudi njena definicija), kjer krog predstavlja duhovno dimenzijo, jedro pa izvor božanskega. Določeni vzorci oziroma simbolika se v smiselnem zaporedju ponavljajo in tako ustvarjajo mandalo. Sprva so mandale predstavljale središče

templja, kasneje so se pojavljale na tleh svetišč med obredi kot pomoč pri zbranosti.

Mandale najdemo v različnih oblikah, največkrat jih avtorji kategorizirajo v štiri oblike: krog, kvadrat, križ in središče. Pogosto pa se kombinirata dve ali več oblik. Iz najpreprostejše oblike kroga (ki ima svoj center, točko) so nastale še druge oblike. Krog se s križem razdeli na štiri dele. Nato se krogu doda še kvadrat, ki predstavlja okvir. Tako smo dobili osnovne oblike mandal.

Krog je najpreprostejša oblika mandale. Predstavlja duhovno raven. Kvadrat predstavlja zemeljsko dimenzijo. Pogosto pa najdemo tudi mandalo s tako imenovano centralno točko, ki predstavlja božansko (izvor, center). Zunanji kvadrat ima štiri pravokotne izbokline, ki so usmerjene v štiri strani neba ter nakazujejo obliko križa, katerega center sovpada s centrom kroga in kvadrata. Krog je najčistejši oblika, predstavlja božanskost, običajno pa ima poudarjeno sredino.

Mandala tako postane shema ali vzorec kreacije, ki je shema vsega, kar obstaja. Mandala je tudi shema človeka, ki je narejen po božji podobi ter hkrati podobi celotnega vesolja. Če na to pogledamo s stališča centra, je ta center vstavljen v srčno votlino. Tako je lahko mandala tudi znotraj nas in njen center je točka, kjer lahko pridemo v stik z božjim, se identificiramo z izvorom in dosežemo osvoboditev (Toroš, 2016, str. 20).

Jarčeva (2015) pravi, da se z »risanjem mandale v človeku ustvarijo globok mir, sproščenost, povezanost, zbranost, harmonija in izpolnitev. Preveva nas občutek živosti, radosti in pomirjenosti s samim seboj. Zato pravijo mandali tudi *zdravilni krog* in *krog svetlobe*. Globok simboličen pomen mandale in raznolikost vzorcev omogoča duši, da se sprosti od naporov. Risanje mandal je edinstven in veličastni pripomoček, ki je namenjen vsakemu posebej in vsem skupaj za polnejše in lahkotnejše premike evolucije zavesti. Različni svetovalci, raziskovalci, zdravitelji, misleci in drugi uporabljajo to matrico kot skupek informacij pri preiskovanju in boljšem razumevanju našega mesta v vesolju. K temu procesu je treba pristopi z odprtim srcem in umom in prisluhniti modrosti kozmosa.«

Prav ta vidik je tudi nas pri izvedbi delavnice najbolj zanimal. Z vidika oblike sta nas za potrebe prispevka zanimali predvsem krog in središče. Zaznali smo, da sta se v naši praksi pokazali kot najprivlačnejši obliki. Udeleženci so intuitivno, ne glede na različne ponujene oblike, izbirali najpogosteje obliko kroga in obliko s središčem.

3 AKCIJSKO-RAZISKOVALNI PROJEKT RISANJA MANDAL

3.1 METODE DE LA

V okviru VGC Posavje, enota Brežice, smo v okviru aktivnosti za starejše pripravili tri delavnice *Risanje mandal*. Izvedli smo jih v času od oktobra do

decembra 2018. Udeleženci so se jih udeležili prostovoljno. Nekateri so se udeležili samo ene delavnice, nekateri vseh treh. Vsaka delavnica je potekala dve do tri ure. Delavnice je vodila strokovna sodelavka VGC-ja; ni torej šlo za profesionalno risanje, temveč zgolj za prenos neformalnega in ljubiteljsko pridobljenega znanja. Udeleženci so od voditeljice dobili material in osnovna navodila o risanju mandal. Pokazani so jim bili različni vzorci in oblike.

Najprej so naredili vsak svojo skico oziroma osnovo, nato pa so mandalo bodisi barvali bodisi s pikicami risali različne vzorce. Vzeli smo akrilne barve, ki smo jih v obliki pik nanašali na platno ali leseno ploščico z različnimi pripomočki (pisala, čopiči, bucike, palčke itd.). Pike različnih velikosti so skupaj tvorile oblike in vzorce, iz katerih so nastajale mandale. Večina se je odločila za risanje mandal s pikicami, redko kdo je izbral kombinacijo, zgolj barval celotne mandale pa ni nihče. Glede oblike so se večinoma odločili za kroge, nekateri pa so si izbirali tudi svoje oblike. Nekaj časa so potrebovali za skico in za izbor barv, nato so se lotili risanja. Sprva ne ravno prepričani vase, da jim bo uspelo, vendar ko so nastajali prvi vzorci, navdušenja več niso mogli prikriti. Na koncu so nastale čudovite slike, vsaka s svojo zgodbo. Prav vsi udeleženci so bili zadovoljni s svojimi izdelki. Te pa so bili pripravljene tudi razstaviti.

Ob koncu treh delavnic smo v mesecu decembru pripravili javno razstavo z naslovom *Mandale* v avli Mladinskega centra v Brežicah (v okviru katerega poteka projekt VGC). Udeleženci so se s ponosom udeležili otvoritve in nanjo povabili tudi svojce. V celoti je bil projekt z mandalami zelo uspešen. Zadovoljstvo z izdelki je udeležencem na obraze narisalo nasmeh. »Pomembno je, da jim omogočimo socialno, psihično in duševno zadovoljstvo. Če ne zmorejo sami, je prav, da jim priskočimo na pomoč. Da jim pomagamo doseči bogato tretje življenjsko obdobje, saj bo svet z zadovoljnimi starostniki postal prijaznejši, predvsem pa bolj moder.« (Rudolf, 2016, str. 29).

Skrozi opazovanje z udeležbo na delavnicah in izvedenimi vodenimi (strukturiranimi) intervjuji smo želeli ugotoviti vplive udeležbe na delavnici *Risanje mandal*. Organizirali smo tri delavnice, v katere je bilo vključeno različno število udeležencev; v vsaki skupini je bilo od 12 do 25 udeležencev. Nekateri udeleženci so se delavnice udeležili vse tri termine, drugi pa samo enkrat. Skupno je bilo 34 različnih udeležencev.

V vseh treh skupinah smo izvedli raziskovalne intervjuje. Vsi udeleženci so bili pripravljene sodelovati pri njih. Tako smo dobili 34 intervjujev. Strukturiran intervju je bil sestavljen iz dveh delov. Prvi del smo izvedli po delavnici, drugi del pa po otvoritvi razstave, kjer so bili razstavljeni njihovi izdelki. Intervju je zajemal 15 vprašanj. Intervjuvanke so bile ženske, stare med 62 in 79 let.

Zbrane podatke smo ovrednotili in obdelali, ob tem pa proučili znanstveno literaturo s tega področja. Teoretična spoznanja in empirična akcijska raziskava ob risanju mandal nam je dala pomembne rezultate.

3.2 REZULTATI

Na delavnicah *Risanje mandal* so udeleženci aktivno sodelovali, bili so navdušeni nad njimi. Bili so ponosni na izdelke, ki so jim zelo dobro uspeli. Večina pred delavnico niti ni vedela, kaj so mandale. Prvotni namen delavnice je bil izdelava lastne slike – mandale. Z opazovanjem in raziskovalnim intervjujem pa smo zaznali še več drugih učinkov. Analiza je pokazala naslednje.

- **Umirjenost.** Na vseh treh delavnicah smo zaznali veliko stopnjo umirjenosti udeležencev. Vse druge kreativne delavnice, ki jih izvajamo, potekajo med nenehnim klepetanjem udeležencev, te tri delavnice pa so zelo izstopale po tišini. Če so udeleženci morali kaj povedati, so to storili šepetaje. Udeleženci so povedali, da se na naših delavnicah še niso počutili tako pomirjeni. Delavnice vselej potekajo v skupinah do 15 udeležencev, ker je v večjih skupinah delo težje. Pri delavnici *Risanje mandal* pa je bilo tudi do 25 udeležencev, a delo je potekalo povsem umirjeno in tekoče.
- **Samorealizacija.** Udeleženci so povedali, da so zelo uživali na delavnici in da lahko sedaj končno počno stvari, ki jih prej v delovno aktivnem obdobju niso mogli. Čeprav jih veliko pred delavnico ni niti vedelo, kaj so mandale, so dejali, da jim je ustvarjanje mandal prineslo veliko zadovoljstvo. Tako so dosegali samorealizacijo, ki omogoča samouresničevanje in »blaginjo v poznejšem življenju« (Swindell in Thompson, 1995, str. 429), prav tako pa si preko nje pridobivajo znanje.
- **Razvijanje lastne vrednosti in sposobnosti.** Udeleženci so povedali, kako so ponosni, ker so jim uspeli tako lepi izdelki, in ker so se naučili nekaj novega, čeprav jim je na začetku izgledalo zelo težko. Ponosni so bili tudi, ko so drug od drugega prejeli pohvale. Kot so povedali, so nekateri svoje pridobljeno znanje kasneje predajali tudi naprej svojim domačim ter s ponosom kazali svoje izdelke. Lastno vrednost so udeleženci krepili tudi ob pogledu na izdelke, ki so bili razstavljeni v avli VGC na ogled širši javnosti. S ponosom so vabili svoje bližnje na razstavo. Boulton-Lewis in Buys (2015, str. 765) v zvezi s psihološkimi koristmi pravita, da učenje pomaga v poznejšem življenju povečati zaupanje, vnesti samoizpolnitev in omogoča starejšim, da se dobro počutijo in bolje uživajo kakovost življenja.
- Udeleženci so se **izobraževali in razvijali nove sposobnosti.** Na delavnici so se naučili nekaj novega, hkrati pa so pri sami delavnici *Risanja mandal* razvijali določene sposobnosti (koncentracija, potrpežljivost, natančnost, vztrajnost ...). Pri risanju skice mandale so se nekateri (ponovno) srečali z osnovami geometrije, na katero so mnogi že pozabili. Izobraževanje je pomemben dejavnik zmanjševanja družbene izključenosti starejših ljudi in njihovega kakovostnega staranja (Withnall, 2010, str. 14).
- **Koncentracija.** Udeleženci so dejali, da so se ob risanju morali zelo skoncentrirati, da so lahko delali tako natančne vzorce in da so ob tem »na nek način izključili zunanje okolje«, kar je ugotavljal že Jung (1973).

- **Družbena vključenost starejših.** To imajo mnogi avtorji za pomemben dejavnik kakovostnega staranja. Pomaga tudi pri ohranjanju in pridobivanju znanja, kompetenc in spretnosti. Starejšim ljudem omogoča lažje obvladovanje tveganj, ki jih prinaša življenje v sodobni družbi (Kump, 2015, str. 10). S tem jim postanejo lažje obvladljive tudi spremembe, ki so edina stalnica postmoderne družbe.
- **Prenos znanja.** Udeleženci so v risanje mandale vnesli vsak svojo kreativnost, kar so potem tudi izmenjali med seboj in tako so nastale nove ideje ustvarjanja, ki so jih na naslednji delavnici tudi realizirali. Prenos znanja je potekal tudi kasneje doma, ko so ustvarjali tudi s svojimi otroki in vnuki. Pri tem so se krepile pomembne medgeneracijske vezi, ki jih mnogi avtorji opisujejo kot bistvene (Andreoletti in Howard 2018, 765; Dauenhauer, Steitz in Cochran 2016, str. 483). Ob tem pa se ne izmenjujejo in prenašajo zgolj znanja o risanju mandal, temveč medgeneracijske vezi postajajo trdnejše in odnosi toplejši. Pri udeleženkah smo ta vidik zaznali tudi še dolgo po zaključenih delavnicah, ko so si na srečanjih drugih oblik izmenjavale svoje slike o nastalih izdelkih in nasvete o njihovi izdelavi ter izboljšavi.
- **Kreativno mišljenje.** Udeleženci so skozi delavnico razvijali kreativno mišljenje, ko so iskali načine, kje bi lahko pridobljeno znanje še uporabili. Tako so nastali novi predlogi o novih delavnicah. Predlagali so delavnico, kjer bi lesene ogrlice okrasili vsak s svojim vzorcem mandale. Z vzorcem mandal bi lahko okrasili svoj tekstil, okrasno steklenico, šatuljico ... Več teh idej smo kasneje tudi realizirali.
- **Komunikacija** je kot pomemben dejavnik kvalitetnih odnosov potekala skozi vse tri delavnice. Različnost udeležencev in s tem tudi njihovih pogledov in stališč jih je silila v krepitev komunikacijskih sposobnosti.
- **Občutek pripadnosti**, ki smo ga zaznali kasneje, ko smo se z udeleženci ponovno srečali in so se opisali kot »mi, ki smo pripravili ...«, in sicer v odnosu s sodelujočimi.
- **Medsebojno sodelovanje.** Udeleženci so poudarjali pomen medsebojnega sodelovanja in povezovanja. Tudi tistega povezovanja, ki se razvije ob večkratnem druženju. Slednjega opisuje tudi Ramovš (2012, str. 23), ko pravi, da pri rednem druženju spoznavamo človeka takšnega, kakršen je.

Takšnih in podobnih delavnic in programov ni malo. Pri večini lahko zaznamo skupne glavne cilje, ki jih je povzela tudi Tamova (2018, str. 727): spodbujanje vseživljenjskega učenja, ohraniti zdravo telesno in duševno dobro počutje, spodbujati in utrjevati občutek za dostojanstvo v starejših, spodbujati harmonijo med starejšimi in mladimi ter med različnimi zainteresiranimi stranmi.

Ugotovitve naše analize kažejo, da smo z delavnico *Risanje mandal* uresničili mnoge cilje, zagotovo pa smo še kakega prezrli, kar ne pomeni, da je bil zane-marljivo majhen.

3.3 RAZPRAVA IN ZAKLJUČEK

Mnogi avtorji so v svojih raziskavah dokazali pozitiven učinek mandal, bodisi risanja, barvanja, bodisi samo gledanja. Kakor da se red iz slike prenaša v naš um in v umu ustvarja red. Nastaja tišina znotraj nas, kot neke vrste umirjenost. Poveča se koncentracija, ki omogoča natančno delo. V začetku nas je zanimala le umirjenost kot posledica ustvarjanja mandale, ki jo lahko potrdimo. Zaznali pa smo še mnoge druge učinke: razvija se občutek sposobnosti in lastne vrednosti, prihaja do samorealizacije, poveča se kreativno mišljenje, razvijajo se nove sposobnosti in veščine, izboljšuje se komunikacija, razvija se občutek pripadnosti, kasneje se prenaša znanje na svoje, povečuje se socialna vključenost in medsebojno sodelovanje. Tako so tudi udeleženci delavnic risanja mandal prepoznali in odkrivali te pozitivne učinke delavnice. Ti pozitivni učinki delavnice *Risanje mandal* so preseglji naša pričakovanja in zastavljene cilje delavnice.

Ob tem so nas presenetili tako nadaljnja spodbuda kot tudi podani predlogi udeležencev vseh treh delavnic. Udeleženci so namreč sami podali kar nekaj predlogov, kje in kako bi lahko ponovno izvedli delavnico z uporabo naučene tehnike in vzorcev. Tako so bile kasneje realizirane še poslikava ogrlice, zapestnice, prstana in uhanov z vzorci mandal. Okrasili so tudi lesene šatuljice. V podajanju novih idej so izkazali svojo kreativnost. V samem procesu učenja, ko izdelki po merilih določenih udeležencev niso bili popolni, so se s kritičnim pristopom ozirali na napake, ko je izdelek odstopal od ideala. V tem delu smo prepoznali še eno uporabno temo za nadaljnje delo, in sicer o lastni kritičnosti, ko smo včasih pretirano kritični in zahtevni do sebe. Tako smo skupaj planirali delavnico z naslovom *Kako pregnati kritika v sebi?*, ki jo bomo izvedli v naslednjih tednih. Udeleženci so tako postali tudi aktivni soustvarjalci programa in vsebin.

Udeleženci so predlagali še več delavnic risanja mandal in zagotovo bi lahko skoznje še natančneje zaznali njene učinke in jih tudi proučili. Udeleženci, ki so bili vključeni v delavnico *Risanje mandal*, so tudi sicer aktivni udeleženci drugih dejavnosti. Morda bi za prihodnjo obravnavo lahko vključili udeležence, ki sicer niso tako aktivni in morda tudi ne tako odprti za zgoraj navedene učinke. Zagotovo bi bilo nato zanimivo dobljene rezultate primerjati z našimi trenutnimi. Vsekakor so nam rezultati tega projekta dali zanimiva izhodišča za nadaljnje raziskovanje.

LITERATURA

- Andreoletti Carrie in Jessica L. Howard (2018). Bridging the generation gap: Intergenerational service-learning benefits young and old. *Gerontology & geriatrics education* 39 (1): 46-60.
- Babouchkina Anastasia in Steven J. Robbins (2015). Reducing negative mood through mandala creation: A randomized controlled trial. *Art Therapy* 32 (1): 34-39.
- Boulton-Lewis G. M. in Buys L. (2015). Learning choices, older Australians and active ageing. *Educational Gerontology* 41(11): 757-766.
- Dauenhauer Jason, Steitz David W. in Cochran Lynda J. (2016). Fostering a new model of multigenerational learning: Older adult perspectives, community partners, and higher education. *Educational Gerontology* 42 (7): 483-496.

- EU skladi (2018). Dostopno na: <http://www.eu-skladi.si/sl/ekp/primeri-dobrih-praks/vecgeneracijski-centri-2> (18. december 2018).
- Havighurst R. J. (1961). Successful Aging. *The Gerontologist* 1 (1): 8-13.
- Jarc Irena (2015). *Zakaj simbol mandale navdušuje ljudi in kakšne moči ima*. Dostopno na: <https://www.sensa.si/duhovnost/modrost-mandale/> (8. 3. 2019).
- Jung C. G. (1973). *Mandala Symbolim*. Princeton: Princeton University Press.
- Kostyunina Nadezhda Yu and Albina R. Drozdikova-Zaripova (2016). Adolescents' School Anxiety Correction by Means of Mandala Art Therapy. *International Journal of Environmental and Science Education* 11 (6): 1105-1116.
- Kump Sonja (2015). Vpliv izobrazbe in spretnosti starejših na individualno in družbeno blaginjo. *Andragoška spoznanja* 21 (2): 9-27.
- MDDSZ (2018). *Večgeneracijski centri*. Dostopno na: http://www.mddsz.gov.si/si/delovna_podrocja/druzina/vecgeneracijski_centri/podatki_o_vecgeneracijskih_centrih/#c19496 (17. december 2018).
- Ramovš, J. 2012. *Za kakovostno staranje in lepše sožitje med generacijami*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
- Rudolf Tanja (2016). *Pomoč z likovno umetnostjo kot opora pri vstopu v tretje življenjsko obdobje*. Dostopno na: <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-GWRFF667/b60dc964-c02c-43b9-b76e-6c550b28327f/PDF> (8. 3. 2019).
- Statistični urad (2019). Pridobljeno na: <https://www.stat.si/obcine/sl/2016/Municip/Index/14> (8. 3. 2019).
- Stinley Nora E., Deborah O. Norris in Pamela S. Hinds (2015). Creating mandalas for the management of acute pain symptoms in pediatric patients. *Art Therapy* 32 (2): 46-53.
- Swindell R. in Thompson J. (1995). An international perspective on the University of the third age. *Educational Gerontology* 21(5): 429-447.
- Tam M. (2018). Evaluation of third age learning in Hong Kong: Why and how? *Educational Gerontology* 44 (11): 724-731.
- Toroš Maja (2016). *Positivni učinki ustvarjanja mandal*. Disertacija. Univerza v Ljubljani: Pedagoška fakulteta.
- WHO (2015). *Ageing and life-course: What is »active ageing«?* Dostopno na: <https://www.who.int/ageing/en/> (20. december 2018).
- Withnall A. (2010). *Improving Learning in Later Life*. London, New York: Routledge.

Kontaktne podatki:

Mihaela Kežman

Trebež 2a, 8253 Artiče

E naslov: mihaela.kezman@gmail.com