

Управління освіти і науки
Новоград-Волинської міської ради
Інформаційно-методичний центр
Дошкільний навчальний заклад №16 «Веселка»
компенсуючого типу, центр реабілітації

КОЛЬОРОТЕРАПІЯ
ЯК ЗАСІБ СТВОРЕННЯ
ПСИХОЕМОЦІЙНОГО КОМФОРТУ
В ДИТЯЧОМУ КОЛЕКТИВІ



Практичний психолог:
Пасека Т.І.

м. Новоград-Волинський
2015

Управління освіти і науки
Новоград-Волинської міської ради
Інформаційно-методичний центр
Дошкільний навчальний заклад №16 «Веселка»
компенсуючого типу, центр реабілітації

У проекті висвітлюється теоретичний матеріал та власний погляд практичного використання кольоротерапії для збереження та зміцнення психофізичного здоров'я кожної дитини.

Розкривається історія розвитку кольоротерапії, значення кольорів, вплив кольору на психіку людини, методи лікування кольором, діагностичні та реабілітаційні можливості кольору.

Укладач: Пасєка Тетяна Ігорівна – практичний психолог дошкільного навчального закладу №16 «Веселка» компенсуючого типу, центр реабілітації дітей.

Зміст

Вступ	4
РОЗДІЛ I Теоретична частина	
1.1. Історичні витоки кольротерапії	6
1.2. Значення кольорів	13
1.3. Вплив кольору на психіку людини	17
1.4. Як лікуватися кольором?	20
РОЗДІЛ II Діагностична частина	
2.1. Діагностичні можливості кольору.	24
2.2. Вивчення улюбленого кольору, кольору який дратує та заспокоює дітей та педагогів ДНЗ	31
РОЗДІЛ III Практична частина	
3.1. Реабілітаційні можливості кольору	38
Висновки	43
Список джерел	44

ВСТУП

Колір – це продукт світла, що викликає емоції". Коли ми кажемо "почорнів від горя", "почервонів від гніву", "позеленів від злості", "посірів від страху", то не сприймаємо ці вислови буквально, а інтуїтивно пов'язуємо емоційні переживання людини зі здатністю виразити їх кольором

Й. Гете

З самого народження ми оточені кольором. Він супроводжує нас всюди і завжди. Він також багатогранний, як саме життя. Колірна гамма завжди впливає на нашу свідомість і фізичне самопочуття, на емоції, хочемо ми цього чи ні.

Колір - це інструмент, за допомогою якого ми можемо отримати необхідну нам енергію. Але постійний вплив на наш організм одного і того ж кольору призводить до дисбалансу життєвих енергій.

Кольоротерапія - це найдавніша наука. Ще в стародавньому Римі використовувався такий спосіб кольоротерапії, як насичення води кольором. У посудину з водою клали дорогоцінні й напівдорогоцінне каміння певного кольору. А потім прописували цю воду пити. Для різних недуг використовували різні коштовні камені. Наприклад, від застуди лікували бірюзою.

Про лікувальні властивості світла знали в стародавньому Китаї, Єгипті, Індії. В кінці 19 століття були відкриті лікувальні властивості ультрафіолету, потім вчені довели, що кожен з кольорів спектру впливає на наш організм певним чином. Так почала розвиватися наука кольоротерапія.

Кольоротерапія розкриває наші здібності до сприйняття. Це один з найбільш ефективних методів лікування психосоматичних захворювань.

Усі кольори здійснюють психофізичний і енергетичний вплив на людину, мають різну змістову характеристику: теплі (червоний, жовтий) і холодні (блакитний, синій, фіолетовий), активні (теплі) і пасивні (холодні), важкі (темні) і м'які (світлі), відступаючі (холодні) і наступаючі (теплі), попереджувальні (червоний, жовтий, зелений).

Актуальність роботи полягає у необхідності збереження і активного формування здорового способу життя і здоров'я вихованців. Питання

здоров'язбереження займали педагогів у всі часи. Але особливо актуальні тепер, коли здоров'я підростаючого покоління визиває тривогу. Турбота про здоров'я – одна з найважливіших завдань кожної людини.

Із цією метою розробляються нова технологія арттерапевтичного спрямування – кольоротерапія, яка спрямована на покращення психічного, фізичного, пізнавального розвитку та зміцнення дитячого здоров'я.

Мета даної роботи: впровадження здоров'язберігаючої технології арттерапевтичного спрямування - кольоротерапії в роботу з дітьми дошкільного віку, зміцнення здоров'я дошкільників. Підвищення фахової майстерності працівників дошкільної освіти.

Об'єкт дослідження – кольоротерапія.

Предметом дослідження – використання кольоротерапії у роботі з дітьми дошкільного віку.

Гіпотеза: застосування кольоротерапії в роботі з дітьми протягом дня забезпечить психологічний розвиток дошкільника, сформує правильне ставлення до свого здоров'я.

Поставлену мету дослідження можливо виконати, при вирішенні певних завдань:

1. Вивчення наукової літератури за тематикою «Кольоротерапія».
2. Впровадження кольоротерапії в роботу з дітьми для фізичного та психічного здоров'я.
3. Створити сприятливі умови для активного включення педагогів з впровадження кольоротерапії в роботу з дітьми.

Характеристика проекту

Тип проекту: творчий

За кінцевим результатом: психологічно-оздоровчий

За кількістю учасників: колективний

За тривалістю: середньої тривалості

За характером контактів: внутрішній

Термін реалізації проекту: травень 2014 – грудень 2014

Учасники проекту: педагогічні працівники, вихованці, батьки дошкільного закладу

РОЗДІЛ І

Теоретична частина

1.1. Історичні витоки кольоротерапії

Колір має величезний вплив на фізіологію й психіку людини. 80% інформації, яку сприймає наш мозок, надходить до нього через кольоровий зір. Третина мозку працює над переробкою букета кольорів і відтінків, які сприймає людина. Невідомо, чи знали такі нюанси стародавні цивілізації, але кольоротерапія в них була дуже розвинута.



У наскального живопису первісних народів найчастіше зустрічаються три кольори - білий, чорний і червоний, що дозволяє зробити висновок про особливу роль цих колорів у житті стародавніх людей. Як підкреслюють різні дослідники, переважання цих фарб не можна пояснити, наприклад, легкістю їх видобутку. Провідне значення цих трьох кольорів підтверджується вивченням магічних обрядів первісних народів сучасності, які живуть в Африці, Південній Америці і т.д. Особлива заслуга тут належить англійському етнографу В. Тернеру (1983), що зібрав великий фактичний матеріал «кольорової класифікації» у первісних народів, зокрема, африканського племені Ндембу.

Кольоротерапія є одним з прадавніх методів лікування. Вона базується, в основному, на цілющій дії сонячного світла, яке застосовувалося багатьма древніми культурами для полегшення різних нездужань. Пізніше виявилось, що окремі кольори володіють специфічним впливом.

Те, як сильно кольори впливають на стан людини, люди помітили не 100 і не 200 років тому. Стародавні вчені використовували кольори та їх відтінки так грамотно, що сьогодні нам залишається тільки дивуватися. Першими зціляти хворих кольором почали єгиптяни, китайці, індуси і перси.



Колись археологів здивували напівзруйновані храми Стародавнього Єгипту, у яких були спеціальні приміщення для лікування людей. Світло в такій споруді переломлювався особливим чином залежно від того, в якій точці небосхилу знаходилося сонце. Пацієнта залишали в цій кам'яній капсулі і буквально "купали" в потоках світла і кольору. Древні китайці прописували хворому фарбувати стіни (або завішувати їх матерією) в той колір, якийвилікує те чи інше психічне або нерве захворювання. Також китайці радили носити одяг потрібних відтінків. Сьогодні про кольоротерапію не знають хіба тільки новонароджені. Кольори зціляють нас, змінюють наш настрій і внутрішній стан, заспокоюють і змушують діяти, розпалюють творчу думку або пристрасть, допомагають зосередитися. Колір впливає на підсвідомість не менш сильно, ніж вчасно сказане слово. Історія знає навіть такі випадки, коли колір допомагав керувати величезною кількістю людей. Яскравий тому приклад - використання червоного, помаранчевого кольорів (плюс чорний) для розпалювання революцій, воєн і агресії.

Згідно з історичними даними, в 1350 році до н.е., Ніфертіті готувала масла для прийому ванн різних кольорів, аби за допомогою їх покращувати самопочуття і стати красивішою. Збуджуючі ванни мали бути червоними, заспокійливі - зеленими або синіми.

Сьогоднішній широкий інтерес до кольоротерапії перш за все пов'язаний з німецьким знахарем Хайнцем Шиглем, який в 1979 році опублікував книгу по цій темі під назвою «Кольоротерапія».

Цікаві дослідження були проведені французьким фізіологом Фере. Він опромінювали руку людини кольоровими променями й вимірював силу стискання кисті. Під дією помаранчевого кольору рука стискалася в 1,5 рази, а під дією червоного - в 2 рази сильніше, ніж у звичайних умовах.

Сучасній науці вже добре відомо, що вплив кольору може викликати в людини як фізіологічний, так і психологічний ефект. Ця ж обставина давно враховується в мистецтві, естетиці, а також в гігієні виробництва.

У реєстрі сонячного спектра червоний спектр відіграє особливу роль. За міжнародною згодою віддавна він служить сигналом небезпеки. І цей вибір не випадковий. Збудлива дію червоного кольору психологи пов'язують з історичним досвідом людства: це кольори крові й розпеченого металу. Із всіх видимих квітів біля червоного найбільша довжина хвилі й найменше розсіювання при проходженні товщі атмосфери. Тому він відмінно може служити забороняючим сигналом.

Ще з найдавніших часів людству було відомо, що червоний колір збуджує, зелений заспокоює, чорний гнітить, а жовтий створює гарний настрій.

У стомленому стані людина інстинктивно прагне потрапити в оптимальну для нього кольорове середовище - до зеленого лісу, блакитної води, жовтого піску. Тибетські ламы завжди благоволили до жовтого кольору, вважаючи його кольором радості і спокою. Що ж, вони відмінні психологи, котрі чудово розуміють, чого і якими засобами можна досягти у своїх молитвах і ритуалах.

Єгиптяни вчили, що синій, жовтий і червоний кольори активізують сили фізичного, ментального і духовного буття людини. Сині, або хімічні, промені були найбільш могутні ранком і навесні, і ця їхня сила виходила від єгипетського бога Тота, який використовував кольори для пробудження спірітуальних (духовних) центрів в голові. Жовті промені бога Ізіса вважалися найбільш могутніми опівдні й улітку. Вони відповідали за стимуляцію психічної діяльності. Червоні промені Осіріса були найбільш сильні ввечері і восени, проникаючи в організм людини через органи дихання, вони дарували людині життя. Єгиптяни використовували з лікувальною метою своєрідний метод напоєна пацієнта соляризованою (кольорово-сонячною) водою.

Авіценна (бл. 980-1037) прописував своїм пацієнтам вплив певними квітами залежно від характеру захворювання і душевного стану хворих. Застосовувалися ванни з пофарбованої водою, вікна завішували кольоровими шторами, вважалось ефективним також одягання пацієнтів в одяг певних кольорів. Найбільше привертав увагу лікарів червоний колір. Його

використовували для лікування вітряної віспи, скарлатини, кору й деяких шкірних захворювань. Вважалося, що під впливом червоного кольору швидкість висипань збільшується й, тим самим, прискорюється протягом згаданих дитячих інфекцій.

У Європі наукове дослідження лікувального ефекту колірної впливу почалося лише в середині XIX століття і було пов'язане з іменами французьких медиків Пото, Жуара, Поега і Плезантона. Їх роботи привернули увагу європейських лікарів різних спеціальностей. І з того часу інтерес до кольоротерапії не слабшає.

А почалося все з лікування неврологічних розладів. Після спостережень над болезаспокійливою властивістю сонячного світла, пропущеного через блакитний фільтр, і спостережень Поега за властивістю фіолетового кольору, кольоротерапія знайшла статус науковості. На початку XX століття багато російських та німецьких терапевтів підтвердили результати спостережень французьких колег за лікувальним впливом кольорових променів на плин різних захворювань. Так, для сучасного західного наукового світу було відроджено найдавніший засіб, що здавна входило в арсенал лікувальних прийомів лікарів Сходу.

Велике значення питанню взаємин органів людського тіла й колірних променів надавав найбільший російський учений невропатолог В.М.Бехтерєв. Він досліджував вплив колірних відчуттів на швидкість психічних процесів. З дослідів з'ясувалося, що промені, що стоять ближче до теплової частини спектра, роблять оживляючу дію, жовтий колір не робить помітного впливу на психіку, зелений колір уповільнює, а фіолетовий гнітить психічні процеси і настрої випробовуваних. На підставі численних спостережень В.М.Бехтерєв прийшов до висновку про гальмівну дію блакитного кольору при стані психічного збудження і про активізуючу дію рожевого кольору при пригніченості й психічному пригнобленні.

Німецький поет Гете в залежності від характеру створюваних ним творів: урочистих, похмурих або веселих - користувалася окулярами з по-різному пофарбованих стекол. Він відзначав, що червоний і жовтий кольори

веселять людини, збуджують його енергію, тоді як синій викликає зневіру, придушуючи в людини настрій і самовладання.

Сучасні клініцисти і фізіологи пропонують носіння окулярів-консервів, за допомогою яких зменшується надмірна збудливість серединних утворень мозку. Хворим, що страждають гіпертонією, рекомендуються окуляри з димчастими стеклами, хворим на глаукому - з зеленими. Чому саме з зеленими? Тому що цей колір знижує очний тиск і нормалізує місцевий кровоток.

Угорські вчені з Політехнічного інституту в Будапешті вивчали вплив різних кольорів на частоту серцевих скорочень. У ході експерименту вони по черзі поміщали випробовуваних в кімнати, стіни яких були пофарбовані в жовтий, блакитний та яскраво-червоний кольори. У жовтій кімнаті пульс людей був нормальним, в блакитній - уповільненим, в червоній - помітно прискореним.



Дані шведських вчених Х. Плейшера і А. Гольма свідчать, що велика частина птахів і комах боїться блакитного і синього кольорів. Від цих квітів «забирають ноги» найпростіші з усіх істот амеби і сохнуть рослини в теплицях, якщо звичайні скла в них замінюють на підсинені. Але найцікавіша знахідка шведських вчених виявилася така - люди, що володіють небувалою для ссавців розкішшю - кольоровим зором, набувають його не відразу. Вони виявили, що колірний світ відкривається малюкам в певній послідовності. Спочатку вони сприймають червоний, оранжевий, жовтий та зелений кольори і тільки потім фіолетовий, синій і блакитний.

Дивовижні дані отримав у ході свого експерименту німецький психоневролог Гольдштейн. Виявилось, що якщо людину з зав'язаними очима висвітлити червоним світлом, він прагне розвести руки в сторони, при висвітленні синім світлом - звести їх. У чому тут розгадка, важко сказати. Але ясно - її головний аспект полягає в тому, що вона пов'язана з різним ступенем активації червоним і синім світлом особливих рухових структур мозку, що відносяться до церебрального комплексу. У будь-якому випадку,

це не фокус, так як збудливий ефект довгохвильового червоного кольору набагато вище, ніж короткохвильового.

Оригінальний досвід був одного разу проведений психологами. Вони висвітлили зі смаком накритий стіл світлом, що пройшли спеціальні фільтри. При цьому забарвлення страв різко змінилася: м'ясо виглядало сірим, салат - фіолетовим, зелений горошок - чорним, молоко - фіолетово-червоним, яєчний жовток - коричневим і т.д. Гості, щойно зібралися поїсти, відразу втратили апетит і не схильні були навіть спробувати дивно забарвлену їжу. Тим же, хто заради цікавості спробував що-небудь з'їсти, стало погано. Вже



давно в світі, у тому числі і в нашій країні, важливе значення надається колірному клімату та мікроклімату. Мається на увазі забарвлення виробничих приміщень, шкіл, офісів, житлових будинків і машин. Наприклад, для підбору кольорів шкільного класу важливо враховувати фізіологію і психологію учнів. Білоруськими вченими було встановлено, що забарвлення стін молодших класів варто робити бажаний малюками оранжево-жовтими тонами, а старших класів - більш холодними, синюватими.

Раціональне забарвлення робочих місць на деяких фабриках Німеччини підвищила продуктивність праці на 25%. Причому, одночасно з цим знизилася захворюваність серед робітників. У спортивних залах, клубах і столових переважно яскраве забарвлення. Вона викликає бадьорість, покращує апетит і підвищує загальний тонус. Але, як і в будь-якій іншій справі, важливо не впадати в крайності, а зберігати почуття міри.

Як приклад можна навести випадок, що стався з одним швейцарським підприємцем, який, начитавшись гігієнічних брошур, наказав пофарбувати стіни свого кафе в червоний колір. Господар сподівався, що відвідувачі будуть їсти більше і швидше, в результаті чого збільшиться оборот. Але збільшилася лише кількість скандалів і бійок, які влаштовували гості. Не секрет, що з метою профорієнтації при підборі кадрів, комплектування виробничих колективів, при рекомендації з вибору шлюбних партнерів

психологи застосовують тестування. Оскільки емоційне ставлення людини до кольору може характеризуватися або перевагою або відмовою від нього (негативною оцінкою кольору), то вона враховується в психодіагностиці. Існує [тест Люшера](#), який заснований на тому, що вибір кольору відображає спрямованість випробуваного на певну діяльність, настрій, функціональний стан і найбільш стійкі риси особистості.

1.2. Значення кольорів

Кольори наділені великою символічною силою. Навіть у сучасному світі, де забобони в значній мірі були втрачені у світлі наукового знання, багато кольорів зберегли свої давні значення.

Більшість людей знають, що наречені повинні бути одягнені в біле, а деякі “зеленіють” від заздрості і т.д.

Однак, для того, щоб зрозуміти, звідки взялися ці взаємозв'язки потрібно озирнутися на вірування і звичаї давніх людей.

Отже, що означають кольори?



Червоний колір – пристрасть.

Спектр червоного кольору має кілька значень, у тому числі він асоціюється з життям, здоров'ям, бадьорістю, війною, мужністю, гнівом, любов'ю і релігійним завзяттям. Загальна риса у всього перерахованого – це пристрасть, більше того, “життєва сила”, яка управляє пристрастю – кров – теж червона.

Коли люди сердяться, їх особи наливаються кров'ю, і вони стають червоними. Коли вони щасливі і здорові, їх щоки рожевого кольору (при цьому, коли людина хвора або коли вона помирає, її обличчя дуже бліде). Коли чоловіки вступають в боротьбу, проливається кров. У всіх випадках червона кров проявляє свій зв'язок з пристрастю.

Квітам надавалося настільки сильне значення в традиційних культурах, що об'єкти червоного кольору, як належало, дарували своєму власникові здоров'я, яке передавалося через сам колір. Наприклад, більшість червоних каменів, таких як гранати і рубіни, як вірили древні, володіли корисними властивостями з профілактики хвороб. У Римі діти носили червоний корал як талісман, щоб він захищав їх від хвороб, а в Китаї з тих же причин діти завжди носили шматочок червоної тканини при собі.



Білий колір – чистота.


У більшості культур білий колір символізує чистоту і невинність, а білий одяг, як правило, носився для того, щоб підкреслити свою духовну або сексуальну чистоту. Це не дивно, що білий колір став асоціюватися з

чистотою, оскільки навіть маленька краплинка бруду порушує цілісність кольору.

 **Чорний колір** – таємниця, смерть.

Багато стародавніх культур вважали, що “чорний – це колір таємниці, таємничих шляхів і мудрості Бога”. Так пише в своїй книзі “Символіка кольору” історик Еллен Конрой (Ellen Conroy). Це тому що ніч, так само як і темрява (відсутність світла) притупляє людське сприйняття, а мудрість Божа, на думку древніх, вночі тільки посилювалася.


З усіх таємниць смерть, можливо, була найбільшою загадкою. Стародавні люди перебували в повному невіданні щодо того, що відбувається з ними після смерті, і тому смерть в багатьох культурах асоціювалася з чорним кольором.

 **Фіолетовий колір** – королівський, це колір-символ ілюзій, уяви і фантазії.

Фіолетовий символізує багатство, благородство і імперіалізм. У багатьох європейських суспільствах символіка навіть регулювалася законом: від Стародавнього Риму до Англії за часів Єлизавети (закони забороняли носити цей колір кому-небудь крім близьких членів королівської сім'ї).

Елітний статус цього кольору виникає з-за рідкості фарбника, який спочатку використовувався для виробництва тканини, а також через його високу вартість. Тканини такого кольору вдавалося створювати тільки за допомогою барвника, який витягували з маленького молюска, що мешкав в Середземному морі в районі міста Тиру (фінікійське торгове місто, розташоване в сучасному Лівані). Більше 9000 молюсків були потрібні для того, щоб створити всього один грам барвника, і оскільки лише багаті правителі могли собі дозволити купити і носити одяг такого кольору, він став асоціюватися з імператорським класом Риму, Єгипту і Персії.

Ще один наслідок цього – фіолетовий став ознакою духовності і святості, тому що стародавні королі і королеви, які носили цей колір, часто вважалися богами або нащадками богів.

 **Синій колір** – істина, печаль.

Згідно історичної книги Конроя, первинні асоціації з синім кольором протягом більшої частини історії людства пов'язані з істиною, а все тому що це колір спокійного і ясного неба, що є відображенням умиротворення, яке призводить до істини.

Сьогодні, однак, цим кольором усе частіше передають смуток і розпач. Можливо, зв'язок виник завдяки сльозам і дощу, оскільки вода, як правило, в уяві людей представляється пофарбованою саме в цей колір. У грецькій міфології Зевс викликав дощ, коли йому було сумно.


 **Зелений колір** – природа, мудрість.

З очевидних причин, зелений колір символізує природу і навколишнє середовище, у більш абстрактних поняттях він представляє собою мудрість. Остання асоціація має давнє коріння.

Знову ж таки за Конроем, єгиптяни вірили, що бог на ім'я Той веде душі померлих на “зелений пагорб вічного життя і вічної мудрості”. Римляни вірили в свого бога Меркурія, який виконував ті ж “функції”, що і Той, а планета Меркурій була названа саме на його честь. З цієї причини, в астрології кажуть, що зелений – це колір планети Меркурія, яка є планетою розуму і знань, причому знань, не тільки необхідних для досягнення матеріального успіху, але й небесної мудрості.

Пізніше християни часто пов'язували архангела Михаїла з Меркурієм у римській міфології. Ось чому традиційно Михайло зображується супроводжуючим душі померлих до зеленого пагорба.

Крім зв'язку кольору з мудрістю, є і ще одна особливість у нього. “Зелений колір в своєму іншому сенсі подарував нам” зеленоокого монстра ревнощів”, що є прямою протилежністю небесної мудрості, ревнощі – це завжди якісь бажання, спрямовані на себе, а мудрість прагне віддати, а не отримати”, – пише Конрой. “Зелений колір, часто кажуть, віщує смерть, це також може бути пов'язано з Меркурієм і архангелом Михайлом, обидва з яких є посланниками смерті”.

 **Жовтий колір** – радість, боягузтво.

Не дивно, що в більшості культур жовтий колір символізує щастя, тепло і сонце.

У стародавніх культурах, де боги асоціювалися із сонцем (Єгипет і Китай), жовтий був найвищим і благородним кольором, таким чином, його пов'язували з релігійними діячами і членами королівської родини, які вважалися нащадками богів.

Конрой пояснює, що всі кольори мають зворотний бік, негативну сторону. Так, крім тепла і щастя, жовтий асоціюється з боягузтвом і обманом. “Часто ми можемо бачити брехливого Іуду на старовинних картинах, одягненого в жовтий одяг”, – писала вона.

 **Помаранчевий колір** – попередження.

Історики відзначають, що помаранчевий не був одним з основних кольорів західної цивілізації. Залежно від відтінку колір потрапляв в категорію або жовтого або червоного кольорів. З цієї причини, помаранчевий колір не володіє власним символічним значенням.


У новітній історії помаранчевий використовується для позначення знака попередження, для створення світловідбиваючого одягу (приміром, скафандрів) і для виробництва обладнання із забезпечення безпеки.

1.3. Вплив кольору на психіку людини


З самого народження кожного з нас оточують кольори, що виявляють вплив на організм, нервову систему та психіку людини. *Кольоротерапія* – це цілеспрямований вплив кольором на самопочуття, фізіологію людини; активізація кольором діяльності органів і систем; метод психологічного лікування з метою розслаблення, зняття стресів, підняття настрою та тону за допомогою кольорів.

В залежності від того, який колір для людини є прийнятним, психологи здатні чимало розповісти про неї. Але варто звернути увагу на те, що вплив кольору на психіку людини може бути різний. Насамперед, це залежить від культурно-історичного контексту, від форми, фактури, а також просторового розташування кольорової плями, зосередженості і культурного рівня глядача, та багатьох інших факторів.


Для успішного використання методу кольоротерапії необхідно знати, як діє певний колір на людину.

 **Червоний** – це колір дії. Він стимулює і підкірку головного мозку, і безпосередньо клітини кори головного мозку. Вплив на підкірку відбувається у вигляді підвищення тиску, температури, рухової активності. Що ж стосується впливу на клітини кори головного мозку, то червоний спонукає до дії. Неважливо, буде це робоча активність чи просто підвищена збудливість. Червоний колір здатний дати відчуття захищеності. Він традиційно вважається кольором лідера.

Психотерапевти не рекомендують використовувати червоний колір протягом довгого часу. Це загрожує побічними ефектами, такими як перевтома.


 **Помаранчевий** – це суміш червоного і білого. Його вплив на людину схожий на вплив червоного, тільки в більш м'якому вигляді. Характерний тим, що підвищує настрій, стимулює робочу активність і втомлює не так сильно, як червоний. Психологи в один голос рекомендують використовувати його для оформлення дитячих кімнат. Або, наприклад, куточка, де дитина буде займатися активною пізнавальною діяльністю.


Помаранчевий прийнято називати кольором сонця. Він відновлює втомлений організм після важкого трудового дня, дає відчуття тепла і затишку в домі

 **Жовтий** – колір сонця. Чудовий колір для профілактики депресій. Якщо, наприклад, помаранчевий сприяє виходу з депресивного стану, то жовтий попереджає його розвиток. Восени, взимку та ранньої весни жовтий колір життєво необхідний людині. Його можна використовувати у вигляді яскравих плям в інтер'єрі або аксесуарів в одязі.


Жовтий традиційно вважається кольором авантюристів і людей, легких на підйом. Він пробуджує жагу знань. Стимулює прагнення пізнавати, вивчати, пізнавати щось нове. Спонукає кудись йти, їхати, вирушати в подорожі.

Жовтий колір допомагає при здачі іспитів, коли потрібна гранична концентрація уваги і здатність запам'ятовувати великі обсяги тексту. Людям творчих професій жовтий колір дарує натхнення.


 **Зелений** – належить до холодної гами, але є самим м'яким з кольорів цієї палітри. Він заспокоює, але майже не гальмує життєві процеси організму. Зелений колір доречний в будь-якій ситуації. Це колір природної гармонії. Він заспокоює нерви і до того ж корисний для очей.

 **Синій** – антипод червоного. Він майже повністю гальмує будь-яку активність. Знижує тиск, температуру. Знижує робочу активність. Має заколисливий ефект.


На Сході він символізує істину і спокій. Синій колір допомагає очистити свідомість від непотрібних думок, заспокоїть тривогу.


 **Блакитний** – синій з білим. Цей колір теж володіє заспокійливим ефектом, але не настільки сильним, як синій. Його часто використовують для оформлення офісних приміщень, тому що він допомагає зібратися з думками, зосередитись і гасить емоції.

Блакитний колір має властивість усувати страхи, тривогу. Однак фахівці відзначають його негативний вплив на людей зі зниженим тиском.

 **Фіолетовий** – його довгий вплив на людину загрожує появою постійного відчуття втоми. Фіолетовий колір чудово знімає напругу. Крім

того, він допомагає знайти вихід з творчої кризи і зняти нервові перезбудження.

 *Сірий, чорний, коричневий* – депресивні кольору. Їх не можна застосовувати в оформленні житлових приміщень.

 *Білий* – фактично це відсутність кольору. Проте на психологічному рівні, потреба в білому – це потреба захиститися, приховати емоції і поставити між собою і людьми розділову стіну.

Учені також встановили взаємозв'язок між кольором та групою крові.

Людам з I групою найбільше підходять червоні та оранжеві відтінки. Для нормалізації життєвих процесів тих, у кого II група крові, рекомендуються голубий і зелений тони, які особливо добре впливають на тіло та розумові здібності. Люди з III групою мають ширший вибір: червоний, оранжевий кольори стимулюють процеси їхньої життєдіяльності, підвищують розумову активність; голубий і зелений — заспокоюють нервову систему, а фіолетовий сприяє підняттю настрою. Людам з IV групою крові (що схожі за своїми енергетичними характеристиками з II групою) треба якомога частіше споглядати голубе і зелене.

Умовно можна виділити три рівні використання кольоротерапії у роботі з дітьми молодшого шкільного віку:

- Організаційні можливості кольору (система освітлення та кольорове оформлення інтер'єру приміщення).
- Педагогічні та діагностичні можливості кольору (діагностика психічних станів, навчання, розвиток, виховання дітей,).
- Реабілітаційні можливості кольору (оздоровлення, лікування, психологічний колорит).

Нервова система здорової дитини потребує позитивного енергетичного впливу, яскравих кольорів і світлих їх відтінків навколо себе.

1.4. Як лікуватися кольором?



Лікувати хвороби можна кольором, Якщо немає апетиту - купіть помаранчевий посуд, а якщо дратуєтеся - дивіться на зелене.

Колір - це електромагнітні хвилі різної довжини. Око вловлює таку хвилю, передає імпульс до головного мозку. При цьому одні кольори діють збуджуюче, а інші пригнічують нервову систему, дають «команду» активності, або, навпаки, відпочинку. Це впливає на роботу всіх систем організму. Але не тільки за допомогою очей колір впливає на нас. Електромагнітне випромінювання проникає крізь тканини тіла, викликаючи вібрацію в клітинах. Тому використовувати лікування кольором можна навіть людям з поганим зором. Впливати на людину кольором можна різними способами: за допомогою одягу, візуалізації кольору, за допомогою спеціальних ламп, кристалів. Навіть коли ми їмо улюблену їжу, ми наповнюємо організм певними кольірними вібраціями. За допомогою кольору можна займатися профілактикою і полегшувати перебіг хвороби. Щоб підібрати колір, який необхідний саме вам, потрібно звернутися до кольоротерапевта. Як же впливають на людину основні кольори.



Червоний

Фізіологічний вплив. Стимулює нервову систему і кровообіг, викид адреналіну, збільшує сексуальність. Допомагає при зниженому артеріальному тиску, анемії, застуді (в минулі століття хворим скарлатиною було прийнято обмотувати горло червоним шарфом).

Психологічний вплив. Дає впевненість, почуття безпеки, формує риси лідера. Допомагає при депресії, страху, подоланні інерції. Покращує настрій і зміцнює волю. Не рекомендується запальним людям, а також тим, хто схильний до агресії. Зловживання червоним може привести до перезбудження нервової системи, хвилюванню, головного болю.

Протипоказання: при підвищеному тиску.

Помаранчевий

Фізіологічний вплив. Пробуджує апетит, сприяє травленню і засвоєнню корисних речовин. Тому дуже добре використовувати помаранчевий колір в сервіровці столу, оформленні кухні.

Психологічний вплив. Заряджає енергією, знімає неприємний осад, допомагає переосмислити важкі життєві ситуації, підштовхує до прийняття важливих рішень.

Допомагає при нудьзі, апатії. Налаштовує на оптимізм. Але не перестарайтеся: якщо у вас в житті все відмінно, оранжевий колір може вас розслабити, занурити в лінь.

Протипоказаний: при підвищеній нервовій збудливості.



Жовтий

Фізіологічний вплив. Корисний для пам'яті і травної системи, покращує функцію жовчного міхура, тому показаний при запорах. Також допомагає зняти симптоми нервового виснаження.

Психологічний вплив. Знімає негатив, дає впевненість, підвищує сприйнятливості до нового, стимулює творчість, дисциплінованість, допомагає сконцентруватися. Жовтим добре прикрашати кімнату до прийому гостей - тоді вони будуть відчувати себе розкуто. Можна використовувати жовтий і в дитячій, так як цей колір підвищує допитливість. Але враховуйте, що надлишок жовтого діє на дитину збудливо, а також може розвинути нетерпимість до чужої думки.

Протипоказаний: при безсонні і хворобах шлунка.

Зелений

Фізіологічний вплив. Нормалізує діяльність нервової системи, допомагає регенерації кісток і тканин, має антисептичні властивості. Застосовується при головних болях, хворобах серця і легенів, застудах.

Психологічний вплив. Сприяє гармонії, розташуванню до інших людей. Робить врівноваженим, знімає негативні емоції, агресію, внутрішню



скутість. Але якщо вам потрібно провести день активно, приймати багато рішень, не варто милуватися зеленим - він розслабляє. Прагнення уникати зеленого може говорити про незадоволення своїм емоційним станом.

Протипоказаний: при жовчно-кам'яній хворобі.



Блакитний

Фізіологічний вплив. Лікує безсоння. Має протизапальну дію. Допомагає при підвищеному артеріальному тиску, ларингіті, опіках, мігрені. У дітей полегшує перебіг свинки, кору і прорізування зубів.

Психологічний вплив. Допомагає зосередитися на внутрішньому світі, сприяє споглядальності, стимулює появу нових ідей. Допомагає дітям позбутися страхів, зменшує схильність до грубості й жорстокості. Але зловживання може привести до стомлення, печалі і пасивності.

Протипоказаний: людям з поганим апетитом.

Синій

Фізіологічний вплив. Показаний при кровотечах, безсонні, ангіні, ревматизмі. Знімає біль. Його надлишок може негативно вплинути на ендокринну систему.



Психологічний вплив. Проганяє тривогу, розвиває інтуїцію, очищає мислення, допомагає заглибитися в себе. Знімає напади істерики, м'язову напругу. Допомагає недовірливим, неспокійним, напруженим дітям. Зловживання може викликати тривогу і пригніченість.

Протипоказаний: людям із сезонними депресіями, при апатії.

Фіолетовий



Фізіологічний вплив. Допомагає при запальних процесах, заспокоює нервову систему, поліпшує сон.

Психологічний вплив. Фіолетовий допомагає при психічних порушеннях, запаленнях. Пробуджує прагнення до духовного зростання. "Передозування" загрожує тугою і депресією.

Протипоказаний: при сильній сугестивності, психічних розладах.

Кольоротерапію в домашніх умовах можна використовувати самотійно.

Способів декілька.

- Замість спеціальних професійних приладів застосовують лампу з кольоровими фільтрами або з шматочками кольорового (вітражного) скла. Такі лампи використовують для театрального освітлення, і придбати їх можна в магазині театрального реквізиту.

- Накладають на шкіру спеціальну кольорову плівку і направляють на неї промінь від кишенькового ліхтаря.



- Використовують колірну добавку для ванни. Наша шкіра сприйматиме через воду найдрібніші коливання кожного кольору.

- Так само діє і кольоровий одяг.

- Постарайтеся при облаштуванні місця, де ви протягом дня проводите більше всього часу, використовувати стимулюючі тони. Іноді буває досить повісити картину або поставити невеликий предмет, колір якого дозволить вам заряджатися новою енергією.



- Кожного разу, коли вам вдається побути наодинці, практикуйте візуалізацію. Уявним пензлем пофарбуйте приміщення, в якому ви знаходитеся в даний момент, в приємний для вас колір і зануріться в блаженний стан. Через деякий час ви відчуєте прилив сил або, навпаки, приємне розслаблення.

РОЗДІЛ II

Діагностична частина

2.1. Діагностичні можливості кольору

Діти рано починають відчувати колір та підбирати його для зображення свого настрою. Вибір кольору тісно пов'язаний із психологічними особливостями дитини, станом її здоров'я.



Діти віком від 1 року незалежно від національності і місця проживання надають перевагу однаковим кольорам — червоному, жовтому, помаранчевому. Менш популярні у них синій, зелений, фіолетовий.

В основному діти використовують 5 – 6 кольорів. У цьому випадку можна говорити про нормальний середній емоційний розвиток дитини. Більш широка палітра кольорів говорить про натуру чуттєву, емоційно багату. Якщо дитина використовує тільки один або два кольори, це швидше за все вказує на її негативний емоційний стан у цю хвилину: тривога (синій), агресія (червоний), депресія (чорний). Використання простого олівця іноді трактується як «відсутність» кольору, таким чином дитина повідомляє про те, що у її житті не вистачає яскравих фарб та добрих емоцій.

Найбільш значимі особи дитина завжди виділяє більшою кількістю кольорів. А осіб, яких не сприймає, малює чорним або темно-коричневим кольором. Також колір може передавати риси характеру та стан:

Темно-синій - концентрація на внутрішніх проблемах, потреба в спокої, самоаналіз.

Зелений – рівновага, незалежність, впевненість, прагнення до безпеки.

Червоний – сила волі, ексцентричність, направленість у зовнішній світ, агресія (якщо красного забагато), підвищена збудженість, активність.

Жовтий – добрі емоції, безпосередність, цікавість, оптимізм.

Фіолетовий – фантазія, інтуїція, емоційна та інтелектуальна зрілість.

Коричневий – відчуття, фізичний дискомфорт, незручність, часто неприємні емоції.

Чорний – пригніченість, протест, справжня потреба в змінах

Сірий – відсутність кольору, апатія, бажання піти, не помічати нічого, що тривожить.

Ставлення до кольорів проявляється в малюнках малят. Дослідження В. Мухіної показали, що діти найчастіше обирають кольори з характеристикою "яскравий", "світлий", "чистий". До похмурих, холодних, темних відтінків дошкільнята вдаються тоді, коли дорослі пропонують їм намалювати щось неприємне. "Чорне — брудне — негарне", — кажуть вони. Тож, як бачимо, при виборі кольорів діти більше спираються не на предметні асоціації, а на враження.

Яскраві кольори радують, приваблюють дошкільнят. Вони не дратують, а навпаки, заспокоюють їх, дають можливість почуватися комфортно. Здавна відомо, що колір може навіть лікувати. На цьому явищі базується такий оздоровчий напрямок, як кольоротерапія.

Діти рано починають відчувати колір та підбирати його для зображення у свого настрою. Доктор Макс Люшер, психолог та дослідник в області кольору прийшов до висновку, що вибір кольору дуже тісно зв'язаний із психологічними особливостями людини, із станом її здоров'я.

Тест Люшера і характер людини



У повному варіанті він складається з 7 наборів різних кольорів, що в цілому складає 73 кольорові смужки. Щоправда, на практиці найбільш часто користуються скороченим (восьмикарточним) варіантом тесту, при якому пацієнт відбирає колір у спадному порядку переваги. Таким чином, колір, якому він віддає перше місце, викликає у нього найбільшу симпатію, той, який він обирає останнім і який займає 8-е місце, викликає у нього антипатію, ну або ж найслабшу симпатію. Побачивши, яке місце в списку займає той чи інший колір, психолог визначає властиву йому «функцію».

Отже, який колір ви віддаєте перевагу, а який недолюблює?

Червоному кольору віддають перевагу ті, хто легко збуджуються і не позбавлені чутливості. Ті, хто легко приймає рішення і пристрасно його відстоює. Якщо ж вас відштовхує цей колір, це говорить про вашу сентиментальності і вразливості. Напевно, трапляється, що ви часто шкодуєте про втрачені можливості.

Помаранчевий колір - це колір дії, ентузіазму і свободи. Якщо ви обожнюєте цей колір, ви людина, що інстинктивно намагає правильний шлях незалежно від свого інтелекту. Дуже тривожно, коли помаранчевий зводиться в ранг антипатії.



Любителі **жовтого** кольору - енергійні люди з яскраво вираженою фантазією та уявою. Мають живий розум, завдяки якому швидко засвоюють будь-яку інформацію. Нетерпимість до жовтого не скільки не применшує розумових переваг, однак про брак уяви дійсно доводиться шкодувати.

Потяг до **зеленого** кольору говорить про врівноваженості вашого характеру, а також про порядність і чуйність. Неприязне ставлення до цього кольору вказує на відсутність у вас сили волі і нездатність впоратися зі складними ситуаціями.

Помічено, що **синій** колір особливо привабливий для людей готових до сімейного життя. Якщо ви любите синій колір, це вказує на те, що ви ввічливі, поступливіші і почуття міри не покидає вас. Якщо вас відштовхує

синій колір, то ви надмірно цілеспрямовані і дуже страждаєте через недосконалість вашого характеру.

Ви віддасте перевагу **чорному**? Дуже дивно, бо по суті справи ви зовсім не такий, яким уявляють вас оточуючі. Вам абсолютно незаслужено приписують легковажність і черствість і дарма позбавляють вас довіри. Мабуть, всьому виною ваш загадковий вигляд або кидається в очі чутливість. Ворожість до чорного кольору висловлює життєрадісність, любов до оточуючих, природі, дітям, тваринам.

А як ви сприймаєте **білий**? Позитивно - значить, ви обдарована і багатогранна особистість. Ви невимушено в зверненні до оточуючих. І взагалі у вас багато позитивних якостей, адже, як відомо, білий колір - це не що інше, як поєднання всіх складових спектра. Білого кольору уникають лише люди з яким-небудь вадою. Кожній нормальній людині білий колір приємний для очей.

Кольоровий тест «Тваринка»

Мета: діагностування та з'ясування комфортності перебування дитини в батьківському домі.

Обладнання: кольорові олівці, фломастери, папір.

Завдання. Дайте дитині аркуш білого паперу і запропонуйте уявити, що з нею бажає подружитись яка-небудь зовсім чудова і добра тварина. Який вигляд вона матиме? Якого кольору буде? Нехай дитина намалює цю тварину кольоровими олівцями.



Інтерпретація:

Немає переваги вибору, ультрамарин, червоний, червоно-оранжевий або пурпурний. Дитині потрібне сильне і добре керівництво. Вона затишно почувається в батьківському домі і легко знаходить друзів.

Якщо переважають ніжні й теплі тони, особливо рожевий, пурпуровий, жовто-зелений або небесно-блакитний - дитина почувається дещо самотньо і добра тварина уявляється їй чимось на вагу бажаного подарунка. Такій

дитині необхідно більше любові, і, крім цього, ви повинні потурбуватись, щоб вона знайшла собі нових друзів.

Перевага коричневих тонів - дитина потребує захисту. Можливо, що вона лише натуралістичне зобразила звичайний колір хутра тварини - про це можна сперечатися.

Багато контрастів - червоний, червоно-оранжевий разом з чорним, коричневим - дитина більше прагне до самостійності, проявляє свою упертість. Свого "товариша" вона уявляє як такого, що навіює страх. Багато червоного і червоно-оранжевого - дитина хоче відстояти своє місце, зараз вона дещо пригнічена.

Перевага жовтих тонів - майже завжди йдеться про дуже нервову дитину, котра не може зосередитись на чомусь конкретному. Можливо, у неї є віртуозна обдарованість, але ви повинні її розвивати і поглиблювати. Прихильність до зелених тонів - у відповідному віці означає початок пубертату (статевого дозрівання).

Багато сірого означає - дитина боїться, що їй відмовлять. Багато чорного - страх перед невідомим. Дитина потребує захисту і теплоти.

Багато білого - неусвідомлений вияв страху перед об'єднанням свого життєвого світу (дитині потрібні казки, можливість майструвати щось, а не телевізор).

Багато коричневого - прагнення до свободи.

Багато пурпурового - страх перед стороннім впливом.

Багато рожевого - страх бути самотнім.

Багато зеленого і трав'яної зелені - які-небудь психологічні бар'єри, зовні часто проявляється як надмірна образливість. Спілкування з реальністю часто порушене (мрійник).

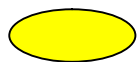
Якщо ж головний колір - ультрамарин, то можливо, йдеться про певну іпохондричність (хворобливий стан людини, що характеризується надмірним незадоволенням, страхом за своє здоров'я), а також про те, що дитина боїться власного дому.

Якщо в основному фіолетовий і пурпурний - то, за наявності природної життєвої сили, мова йде про страх магічно-потоїбічний (можливо, вдома є старі хворі родичі).

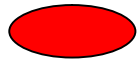
Діагностична вправа «Квітка-семиквітка»

Мета: визначення емоційного стану дитини відповідно до кольорової

гами:



жовтий — радість;



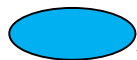
червоний — щастя;



синій — образа, зосередженість;



зелений — спокій;



голубий — замріяність;



сірий — сум;



помаранчевий - піднесення, радісне здивування;



коричневий — втома.

Обладнання: кольорові картки у формі пелюсток квітки, розкладені в довільному порядку.

Завдання. Візьміть у руки пелюстку того кольору, який вам сьогодні найбільше до вподоби, з яким хочеться потоваришувати, побути довше.

Завдяки кольорам значно розширюється індивідуальна сфера переживань.

Діагностична вправа «День мого кольору»

Мета: діагностування емоційного стану дитини, розширення індивідуальної емоційної сфери; розслаблення, зняття стресів, підняття настрою та тону.

Обладнання: підручні засоби (кольоровий папір, предмети різних кольорів, фарби, тканини)

Завдання. За допомогою підручних засобів створіть: веселку настроїв; одяг настроїв; кольорову паличку-виручалочку; ласкаве проміннячко настрою; куточки свого настрою; малюнки «Мій настрій».

Діагностична вправа «Кольоровий настрій»

Мета: діагностування емоційного стану дитини, розширення індивідуальної емоційної сфери; розслаблення, зняття стресів, підняття настрою та тонусу.

Обладнання: на ватмані намальоване коло, розділене на сектори: червоний – активність, фіолетовий – сум та тривога, жовтий – спокій та задоволення, зелений – задумливість, мрійливість.



Завдання. Прислухайтеся до себе. Що ви відчуваєте: радість чи сум, спокій чи тривогу? Чому? Якого кольору ви уявляєте свій настрій? Діти мають поставити свої фішки-сердечка на той сектор кола, який відповідає їхньому настрою.

Графічна вправа «Хвилинка-кольоринка»

Мета: діагностування емоційного стану дитини, розширення індивідуальної емоційної сфери; емоційний відпочинок дитини.

Обладнання: кольорові олівці, фломастери, папір.

Завдання: намалюйте те, що побажаєте (просто лінії, кульки, сніжинки, квіти тощо), використовуючи кольорові олівці або фломастери.

Час на виконання вправи: 4 – 5 хв.

Графічна вправа «Мої друзі»

Мета: діагностування та з'ясування проблем у міжособистісних стосунках дитини.

Обладнання: кольорові олівці, фломастери, папір.

Завдання. Намалюйте кольоровими олівцями своїх друзів. Можна намалювати їх як людей, а можна у вигляді тварин, птахів, квітів, дерев тощо.

Рекомендації психологу: після малювання потрібно обговорити малюнок з дитиною, запитавши її, хто тут намальований, чому вона намалювала саме цих дітей? Чому намалювала їх в певному образі?

Залежність вибору переважного кольору від темпераменту ви можете спостерігати на малюнку



2.2. Вивчення улюбленого кольору, кольору який дратує та заспокоює дітей та педагогів ДНЗ

Проблема та мета дослідження

В наш час, час науково-технічного прогресу, коли велика кількість людей працює та навчається в великому нервовому напруженні, коли нас переслідують стреси, а інколи – невпевненість у завтрашньому дні, результатом яких є розвиток різних хвороб, а насамперед, психічних, гостро постає проблема якомога безболісними методами знизити (послабити) нервові напруження, а водночас підвищити працездатність та врівноваженість.

Одним із методів є метод – кольоротерапія.

Тому я вирішила провести соціологічне дослідження, яке полягає у вивченні улюбленого кольору, кольору який дратує та заспокоює дітей і педагогів. Та на основі вивчення надання рекомендацій щодо профілактики нервового напруження з урахуванням характеру дії (впливу) кольору на людину.

Завдання дослідження

Завданням мого соціологічного дослідження є : за допомогою соціального опитування (за зразком питань анкети) зібрати інформацію про улюблені кольори , кольори які дратують і заспокоюють дітей різних вікових груп та педагогів ДНЗ.

Спосіб збору інформації

Своє дослідження я провела за допомогою соціального опитування. Основною сукупністю мого опитування являлися діти діти та педагоги ДНЗ.

Опитування проводилося за такими питаннями:

1. Який колір ваш улюблений?
2. Який колір вас дратує?
3. Який колір вас заспокоює?

Результати дослідження

Виходячи з інформації, отриманої при соціальному опитуванні, я отримала наступні результати:

Загальні дані опитування

Колір	Результати														
	Молодші групи 51 дитина			Середні групи 72 дитини			Старші групи 62 дитини			Всього 185 дітей			Педагоги 31 чол.		
	У	Д	З	У	Д	З	У	Д	З	У	Д	З	У	Д	З
Білий	1	0	0	3	1	2	0	2	4	4	3	6	1	0	3
Жовтий	8	3	11	17	5	18	5	5	15	30	13	44	0	2	2
Помаранчевий	5	7	1	6	3	5	1	3	2	12	13	8	1	0	2
Рожевий	10	1	3	7	2	9	19	5	5	36	8	17	3	5	1
Червоний	6	2	3	11	7	7	11	9	11	28	18	21	3	1	0
Блакитний	5	3	5	6	2	5	2	2	2	13	7	12	6	1	2
Синій	2	3	5	6	10	4	12	1	3	20	14	12	2	1	2
Фіолетовий	0	3	1	2	2	1	2	2	2	4	7	4	3	6	0
Салатовий	0	0	0	1	2	0	0	0	0	1	2	0	2	0	5
Зелений	8	5	17	8	9	14	5	3	11	21	17	42	9	0	13
Коричневий	2	7	3	0	10	4	0	7	1	2	24	8	1	5	0
Сірий	1	0	2	1	7	1	2	2	4	4	9	7	0	1	1
Чорний	3	17	0	4	12	2	3	21	2	10	50	4	0	9	0

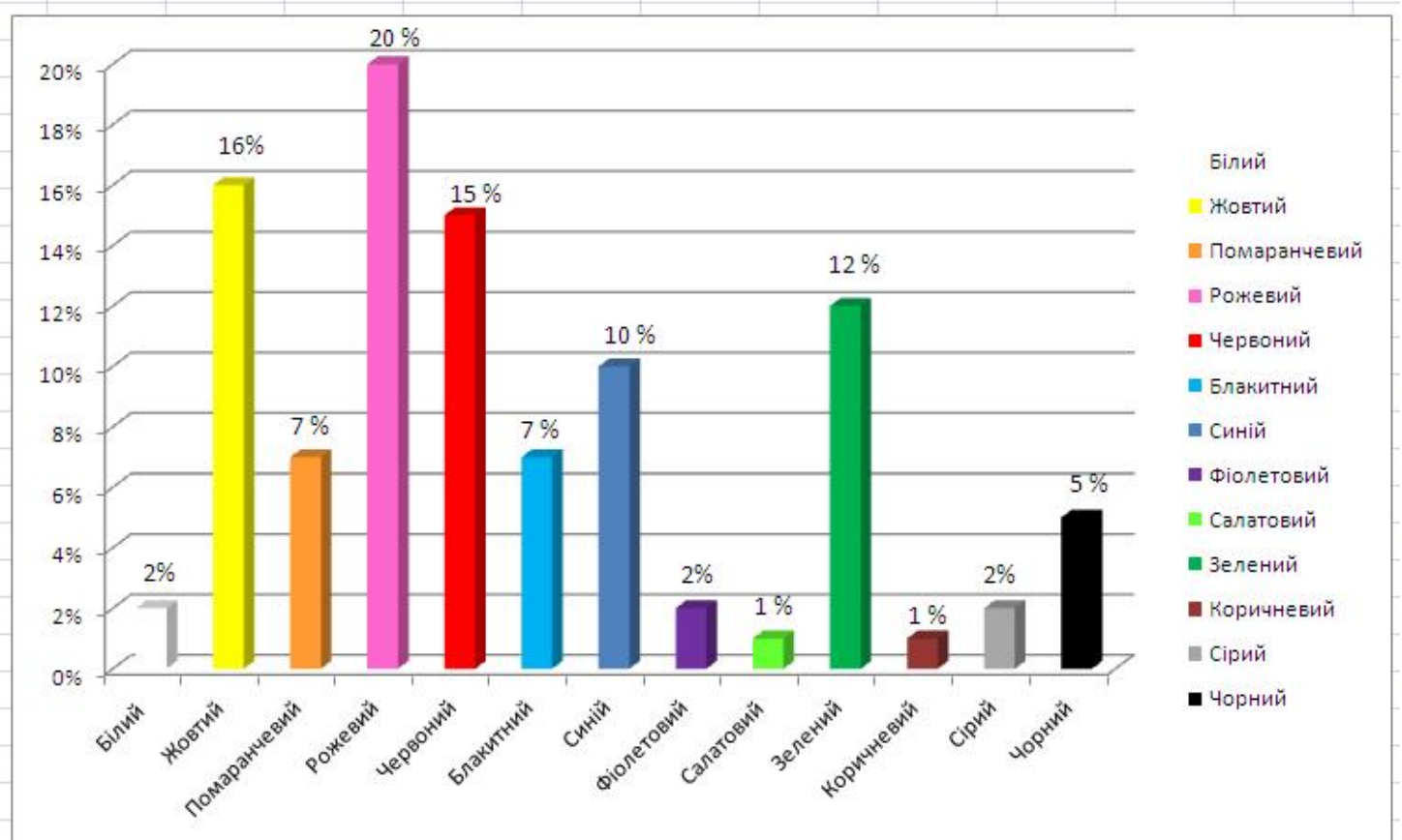
Умовні позначення:

У – улюблений колір;

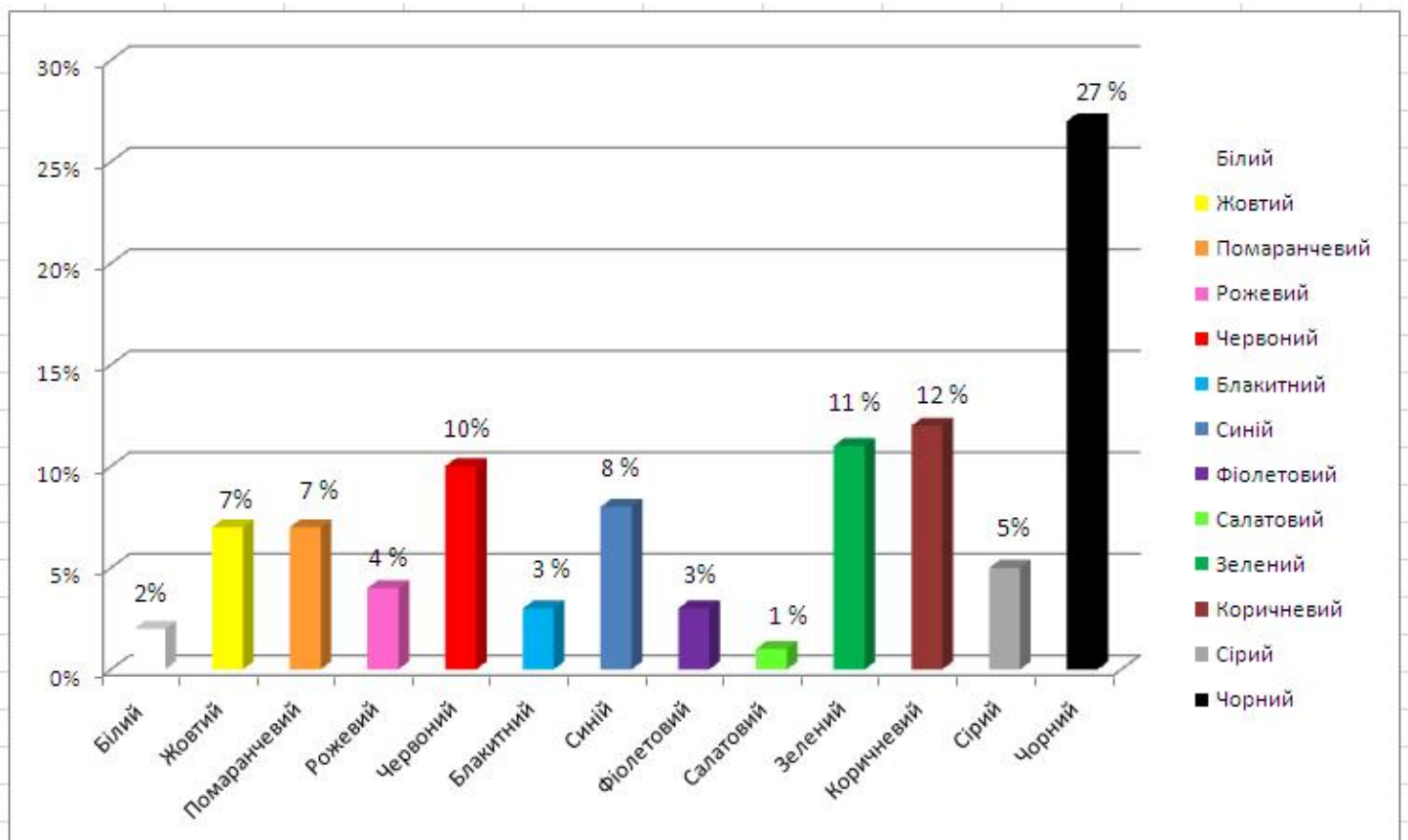
Д – колір, який дратує;

З – колір, який заспокоює.

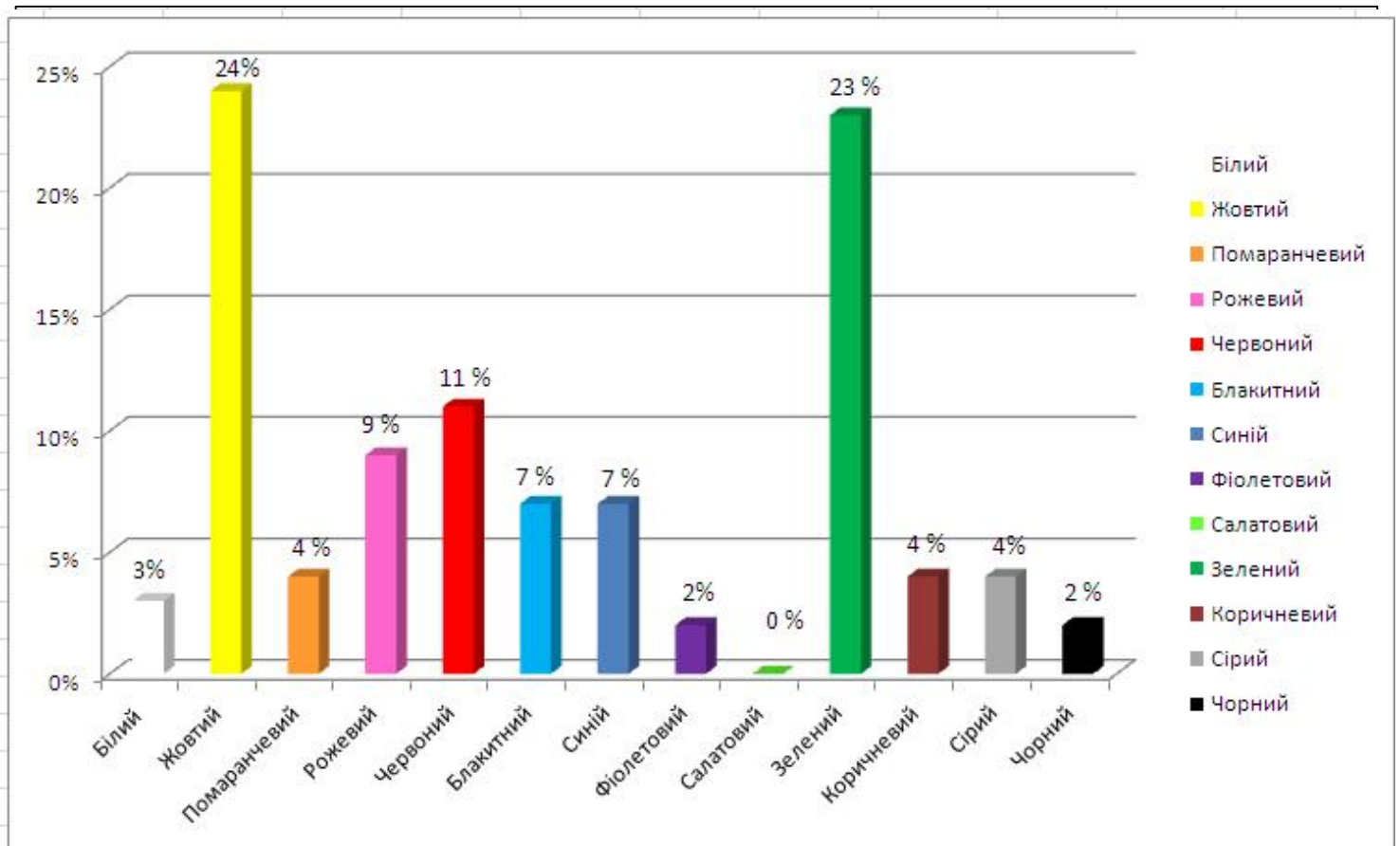
Результати визначення улюбленого кольору дітей



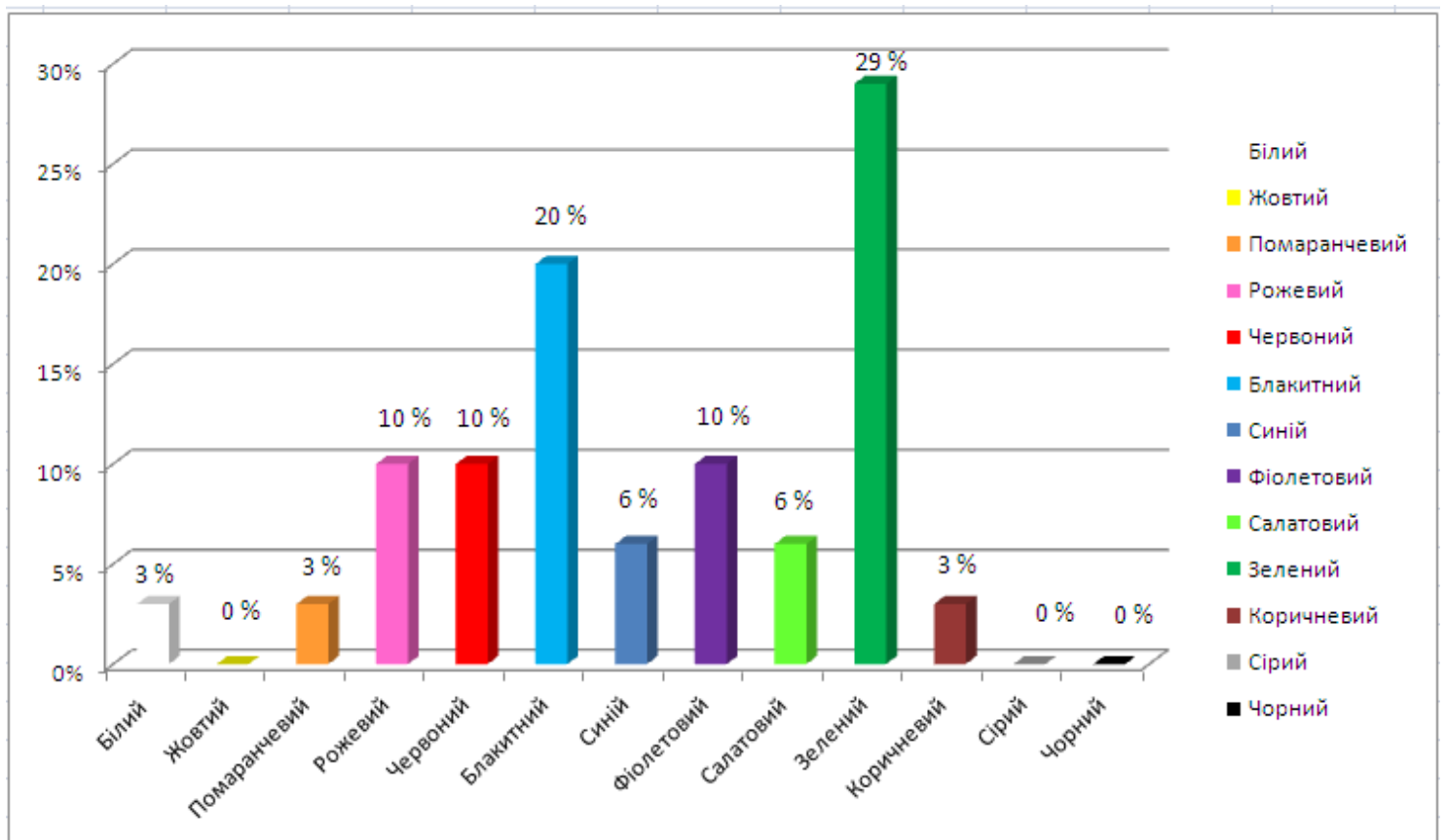
Результати визначення кольору, який драгує дітей



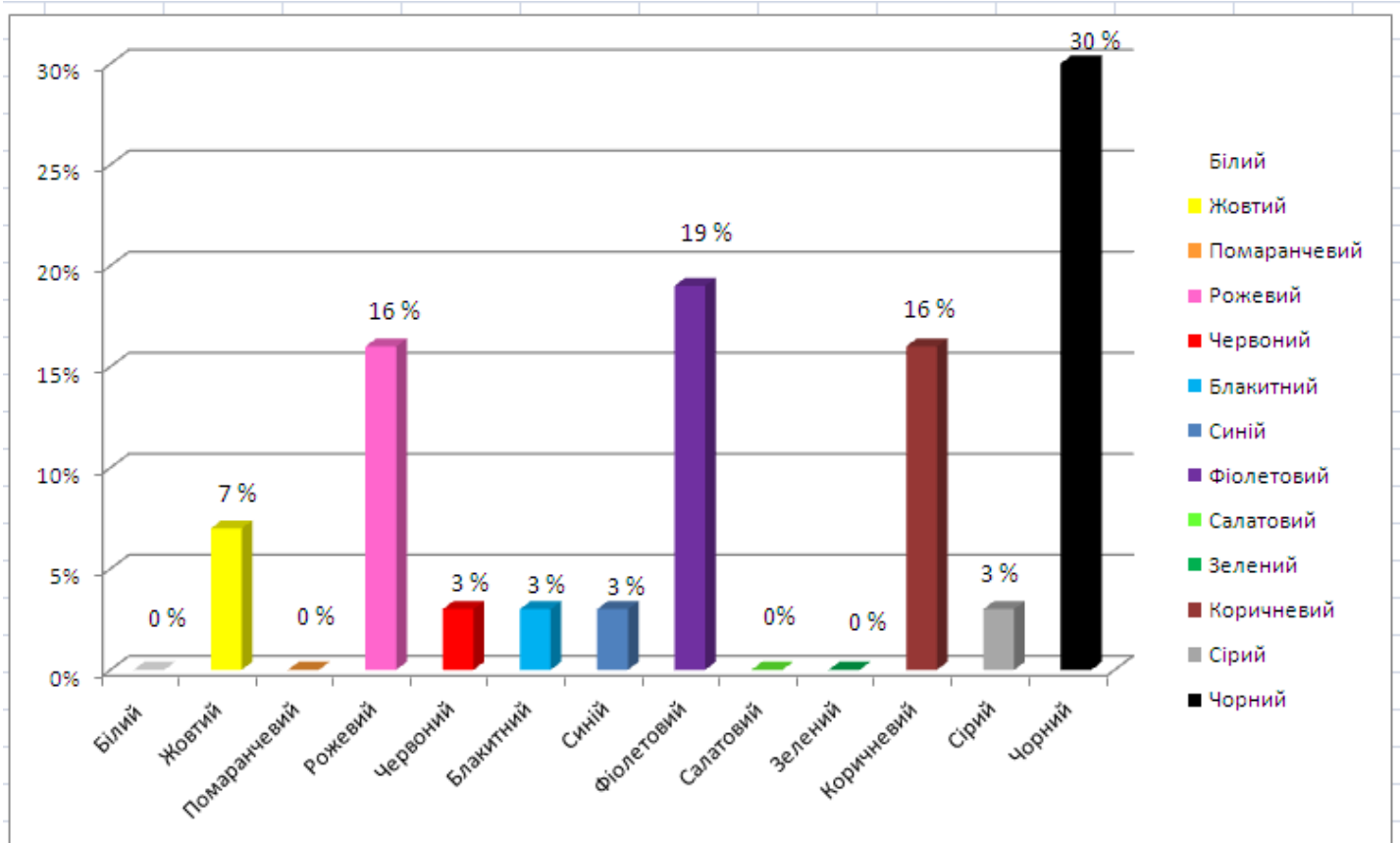
Результати визначення кольору, який заспокоює дітей



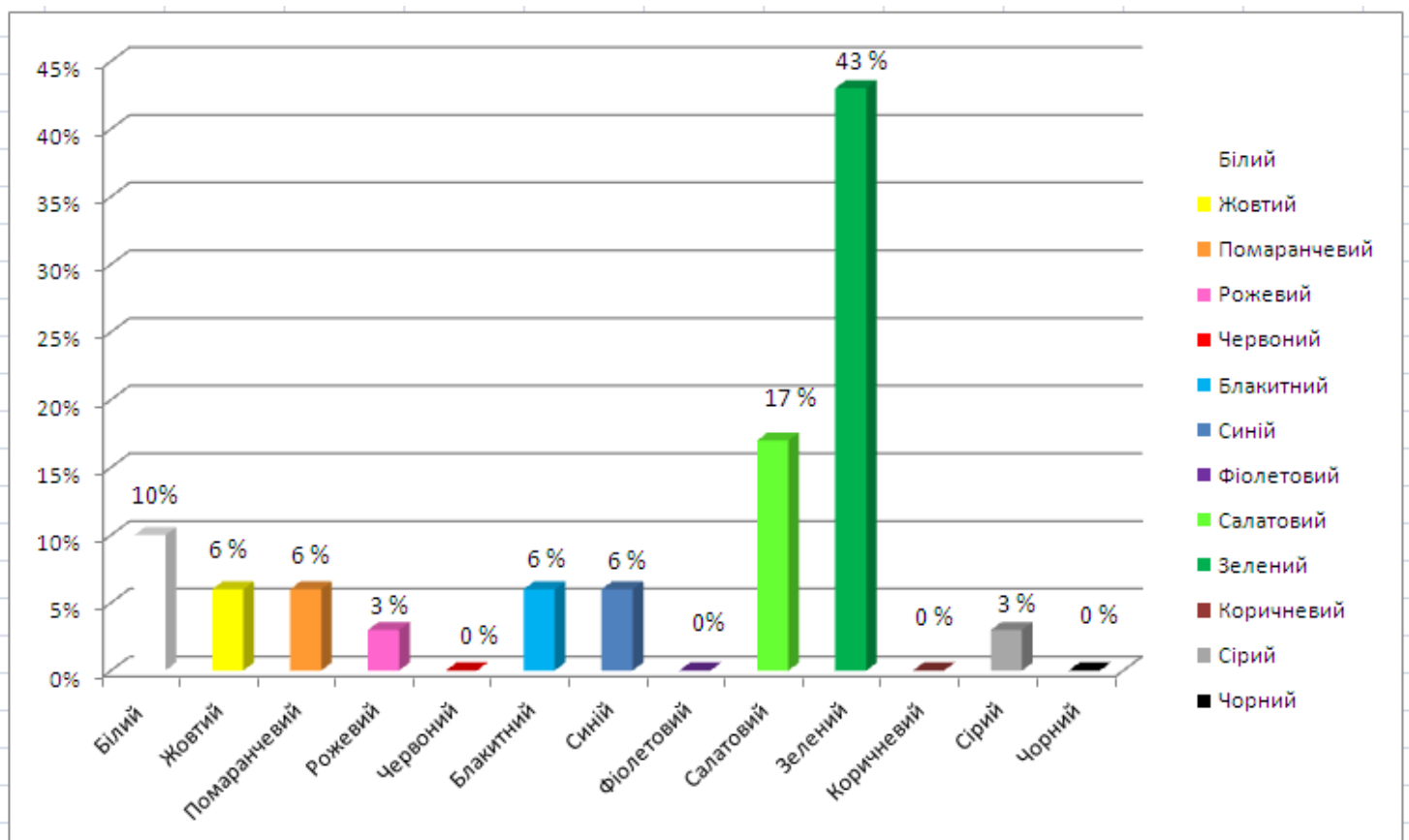
Результати визначення улюбленого кольору педагогів



Результати визначення кольору, який дратує педагогів



Результати визначення кольору, який заспокоює педагогів



В експерименті прийняло участь 185 - дітей, молодші групи – 51 дитина, середні групи – 72 дитини, старші групи – 62 дитини і 31 - педагог.

Результати дозволяють зробити ряд достовірних висновків:

1. Улюблений колір дітей – рожевий, жовтий, червоний, у педагогів – зелений, блакитний. Господарююча тенденція дитячого віку - надання переваги яскравим і світлим відтінкам (особливо червоному і жовтому) у дорослих, практично, відсутня. Особливо це стосується жовтого кольору, який і не переходить в розряд взагалі відхилених, то починає викликати до себе „прохолодне” відношення. Віковою межею, що розділяє „дитячий” і „дорослий” типи колірної вибору може вважатися період від 15 до 20 років, тобто є час кінцевого формування центральної нервової системи людини. Надання переваги у кольорі синьо-зеленої частини спектру дорослими, нерідко, стає домінуючим над виборами червоного і жовтого, рожевого.

2. Колір, який дратує дітей – чорний, коричневий, у педагогів - чорний, коричневий, рожевий. Це свідчить про те, що дітям і педагогам не подобаються темні, похмурі кольори, але педагогам також не подобається рожевий.

3. Колір, який заспокоює діте – жовтий, зелений, у педагогів – зелений.

Приведені результати дозволяють зробити висновок, що вплив синього і зеленого оцінюється дорослими піддослідними, як більш бажаний, ніж червоний і жовтий.

Ураховуючи ці дані, вибори кольору у дорослих можна розглядати як відображення переваги потреби в стабільному, врівноваженому стані, збереженні досягнутого і навіть релаксації над потребою в активності, рості та розвитку, яка домінує у дітей.

Л.Н. Миронова (1984), аналізуючи відмінності в наданні переваг у кольорі в залежності від віку і рівня освіченості, вважає, що прості, чисті, яскраві кольори діють на людину як сильні, активні подразники. Вони задовольняють потреби людей зі здоровою, не втомленою нервовою системою - діти, підлітки, молодь, люди фізичного труда, відкриті, прості і

прямі натури. Складні, мало насичені, розбавлені відтінки діють, скоріше, заспокійливо, ніж збудливо, викликають більш складні почуття, відображають потреби суб'єктів достатньо високого культурного рівня і обираються частіше людьми середнього та похилого віку, інтелігентного труда, особами з втомленою і тонко організованою нервовою системою.

РОЗДІЛ ІІІ

Практична частина

3.1. Реабілітаційні можливості кольору

Фахівці рекомендують використовувати колір по-різному, тобто "опромінювати" або "купатися" з ним, "одягатися", «візуалізувати», "вдихати" чи ме-дитувати з ним. Можна застосовувати "кольоровий пляж", експериментувати, грати з кольором (розфарбувати себе вигаданим пензликом). Можна використовувати кольорові тканини, прикладаючи їх до тіла.

Зелений колір. Частіше використовується зелений колір. Це єдиний колір, яким можна опромінюватися безмежно. Кольоротерапію корисно поєднувати з повторенням формул самонавіювання, наприклад: "Я дивлюсь на зелений колір. Це колір природи. Він проходить крізь мою шкіру, доходячи до мого серця. Я насичуюся ним. Я буду здоровим та розумним, буду спокійно приймати незнайоме, гарно вчитися, пізнавати все нове, сміливо долати перешкоди".

Жовтий колір. Під час дихальних вправ "пропускають" промені жовтого кольору через шлунок, очищуючи його.

Синій колір – знімає напруження, допомагає при застудах, лікує очі, вуха, легені, ніс. Нежить лікується синім, синьо-фіолетовим або синьо-зеленим кольором, "обмальовуючи" голову вигаданим пензликом у синє забарвлення.

Зелено-блакитний колір надає відчуття спокою, задоволення, безпеки. лікування кольором:

Реабілітаційна вправа «Кольорова водичка»

Мета: стимулювати позитивний настрій дитини; підбадьорити, підняти настрій та емоційний тонус дитини.

Обладнання: прозора склянка з водою, кольорова серветка.

Хід вправи

Педагог (дитина) наливає у прозору склянку воду, ставить її на кольорову серветку. Вода вбирає інформацію про колір (5 – 10 хв.). За цей

час діти розповідають вірші про «кольорову водичку», тим самим додатково заряджають воду позитивною інформацією. Наприклад:

Я люблю водичку жовту, що, як сонце, зігріває.

Коли дощ надворі, мряка, ця вода нас звеселяє.

Педагог пропонує дітям випити заряджену кольором воду за півгодини до прийому їжі.

Реабілітаційна вправа «Веселковий тонік» (для групової роботи)

Мета: підбадьорити, підняти настрій та емоційний тонус дитини.

Хід вправи

Педагог пропонує дітям зайняти зручне положення в кріслах і виконувати його команди.

- Влаштуйтеся якомога зручніше і зробіть глибокий вдих і видих.
- Уявіть собі світле блакитне небо з веселкою від краю до краю.
- Сконцентруйтеся на червоній лінії. Уявіть, як вона починає вібрувати, віддаляється від веселки і наближується до вас у вигляді червоної хмаринки. Коли ця хмаринка досягне вас, вона розсипиться на рубінові кристали, які торкаються вашої шкіри і перетворюються у краплі води. Вода просочується через шкір всередину і наповнює ваше тіло рубіновим кольором.
- Коли ви відчуєте, що тіло наситилося кольором, зайва волога вирветься назовні і швидко розсіється.

Рекомендації педагогу, який проводить вправу з дітьми

Повторіть те ж саме з наступною та всіма іншими кольоровими лініями веселки. Зовсім не обов'язково відразу використовувати увесь кольоровий спектр, можна обмежитися декількома кольорами.

Реабілітаційна вправа «Зоряне дихання»

Мета: протидія болі будь-якого походження, тривозі, страху, поганого настрою.

Хід вправи

Педагог пропонує дітям виконувати його команди:

- Сядьте якомога зручніше, а краще – приляжте.
- Уявіть синє небо, засіяне зорями.
- Оберіть одну зірочку – вона тепер належить вам.
- Виберіть колір, необхідний для зцілення.
- Включіть зірочку, нехай вона засвітиться цим кольором. Кольоровий промінь широкий, він все довкола заповнює своїм сяйвом. Вдихніть на раз-два-три, уявляючи, що ви вдихаєте кольорове повітря. Повітря, проникаючи через ніс, заповнює усе ваше тіло. Спробуйте побачити та відчувати це. Вдихайте носом.
- Затримайте дихання, порахувавши до трьох.
- Видихніть на раз-два-три.
- Ще двічі повторіть дихальний цикл.

Якщо ви хочете, наприклад, позбутися від болю місцевого характеру, то направте кольоровий потік до хворого органу або частини тіла. До речі, ця техніка дуже корисна під час пологів. А також, для заспокоєння перед виходом на сцену або під час екзаменів. Також насичуватися кольорами ви можете просто вживаючи їжу потрібного кольору.

Графічні вправи «Хвилинки-кольоринки»

Мета: заспокоєння дітей.

Обладнання: кольорові олівці, фломастери, папір.

Хід вправи: Протягом 4-5 хвилин діти роблять кольоровими олівцями, фломастерами довільні малюнки. Це можуть бути просто лінії, круги, сніжинки, квіти тощо. Такі вправи заспокоюють дитину, дають їй змогу відпочити, отримати позитивні емоції.

Вправа «Хвилинка – кольоринка» (варіант 2)

Мета: емоційне розвантаження, відпочинок дитини.

Обладнання: картки або серветки різних кольорів.

Завдання: оберіть серветку певного кольору, сядьте зручніше, розслабтесь і дивіться протягом 5 хвилин на обраний колір.

Час на виконання вправи: 5 хв.

Графічна вправа «Малюємо себе»

Мета: створювати умови для усвідомлення дітьми себе як індивідуальності; розвивати особисту емоційну сферу дитини.

Обладнання: кольорові олівці, фломастери, папір.

Завдання. Намалюйте кольоровими олівцями себе зараз і себе в минулому.

Рекомендації педагогу: обговоріть з дітьми деталі малюнка; у чому вони розрізняються; з'ясуйте, що дитині подобається і що не подобається в собі, що їй хотілося б змінити.

Вправа «Фантазія»

Мета: підняття настрою та тону за допомогою кольорів; розвиток творчої уяви та фантазії.

Обладнання: кольорові полотна розміром 1,5м на 1,5м., червона квітка.

Хід вправи

Учні сідають біля тканини потрібного кольору і уявляють, що вони, наприклад, на березі моря чи річки або, тримаючи в руці червону квітку, вони уявляють себе нею. Діти розповідають про свої відчуття.

Вправа «Кольоровий день»

Мета: підняття настрою та тону за допомогою кольорів; розвиток творчої уяви та фантазії.

Обладнання: різнокольорові предмети (іграшки, тканини, нитки тощо), олівці, фломастери, фарби, папір.

Хід вправи

Діти разом з педагогом обирають певний колір, і йому присвячується день: з кольором знайомляться, розглядають, грають, малюють, створюють фантастичні оповідання, ігри, споруди тощо.

Діти дуже чутливі до кольорів. Ще в утробі матері немовля позитивно сприймає червоно-рожеве оточення, в якому перебуває. А споглядання кольорів веселки сприяє вбиранню енергії Сонця, гармонізації почуттів та думок.

Отже, кольоротерапія – це дієвий метод психологічного впливу на дитину, який може використовуватися у роботі з молодшими школярами з діагностичною, педагогічною, профілактичною та лікувальною метою.

Висновок

Людину все життя оточують кольори. Часто вони впливають на наш настрій, самопочуття.

Колір несе нам не тільки інформацію, але і безліч можливостей для розвитку і досягнення бажаного. Нам застається тільки навчитися читати цю інформацію і вміти самим правильно внести її в життя. А в цьому, до речі, допомагає бірюзовий та смарагдово-зелений.

У своїй роботі я розглянула характеристику основних кольорів та їх різноманітний вплив на організм людини. Визначила види впливу кольору на людину і її психіку. Знайшла і описала різницю у наданні переваг у кольорі у дітей та дорослих та взаємозв'язок кольору та емоцій. У своїй роботі я також розглянула вплив кольору на процеси мислення та особливості символіки кольорів.

У заключення надаю стисло характеристику найголовніших, з точки зору митців, чотирьох кольорів:

- червоний - збуджуючий, зігріваючий, активний, енергійний, проникаючий, тепловий, активізує всі функції організму; використовується для лікування вітряної віспи, скарлатини, корі та ряду шкіряних захворювань; на короткий час збільшує м'язову напругу, підвищує кров'яний тиск, прискорює ритм дихання;
- жовтий - тонізуючий, збадьорюючий, зігріваючий, збільшуючий м'язову діяльність, стимулюючий діяльність ЦНС, надає лікувальної дії при захворюваннях травного тракту, печінки, нирок та ревматизмі;
- зелений - зменшує кров'яний тиск і розширює капіляри, заспокоює, знімає напругу, полегшує невралгії та мігрені, використовується при лікуванні астми, ларингіту;
- синій - уповільнює сердечну активність, діє седативно, заспокійлива дія може перейти в гальмівне, депресію. Сині промені застосовують при лікуванні запальних захворювань очей, вітрянці, скарлатині.

Отже, взагалі зовсім не обов'язково бути маркетологами, рекламістами або психологами, щоб вміло користуватися кольором. Достатньо просто знати як впливає колір і чого ми хочемо досягти. Ну і, звичайно, трішечки фантазії та почуття міри.

Живіть яскраво! Думайте позитивно! Насолоджуйтеся природою! Любіть один одного! І життя заграє усіма кольорами веселки!

Список джерел

1. Бажин Е.Ф., Эткінд А.М. Цветовой тест отношений (ЦТО). Методические рекомендации. Л., 1985. 18 с.
2. Беккер Л.М. Психические процессы. т. 2. Л., 1981. 325 с.
3. Ворсобін В.Н., Жидкін В.Н. Изучение цвета при переживании положительных и отрицательных эмоций дошкольниками. //Вопросы психологии. 1980. №3. с. 121-124.
4. Вундт В. Основи фізіологічної психології. М., 1880. 589 с.
5. Григоренко Г.І., Денисенко Н.Ф., Коваленко Ю.О., Н.В. Маковецька Нетрадиційні методи оздоровлення
6. Дорофеева Э.Т. Сдвиги цветовой чувствительности как индикатор эмоциональных состояний. //Психические заболевания. Л., 1970. с. 319-326.
7. Дерібере М. Цвет в жизни и деятельности человека. М., 1965.
8. Зайцев В.П., Айвазян Т.А., Таравкова И.А. и др. Изучение диагностических возможностей цветового теста у больных сердечно-сосудистыми заболеваниями. //Психологический журнал. 1989. т. 10. №3. с. 106-110.
9. Петренко В.Ф., Кучеренко В.В. Взаимосвязь эмоций и цвета. //Вестник МГУ. 1988. серия 14. "Психология". № 3. с. 70-82.
10. Полуянов Ю.А. Методы изучения детского рисунка. Сообщение III. Анализ цвета. //Новые исследования в психологии. 1981. № 2. с. 53-60.
11. Рустимова Я. Ш. Майстер-клас із психології: «Кольоротерапія»
12. Січкара, Л. Хромотерапія, або Лікування кольором, кольорова медитація / Любов Січкара //Дитячий садок. – 2008. – № 21-24. – С. 95-96
13. Урванцев Л.П. Психология восприятия цвета. Методическое пособие. Ярославль, 1981. 65 с.
14. Шеймина Л. Щотакое кольоротерапія?