Использование в познавательной и творческой деятельности дошкольников технологии цветотерапии

Педагог-психолог Козлова А.А.

Цель:
знакомство с технологией цветодиагностики и цветотерапии, которую можно эффективно использовать в работе с детьми дошкольного возраста.

Задачи:
- коррекция психоэмоционального состояния детей;
- развитие слухового и зрительного внимания;
- снижение эмоционально-психического и телесного напряжения;
- повышение уровня эмоциональной отзывчивости и коммуникативности детей.

Структура:
Первая часть – теоретический блок, посвящённый общим понятиям цветодиагностики и трактовке цветов в психологии;
Вторая часть – тренировка навыков в интерпретации детского рисунка;
Заключительная часть – получение «домашнего задания», рефлексия, обратная связь.

Ход мероприятия:

В последнее время становится актуальным внедрять в образовательный процесс разнообразные здоровьесберегающие технологии. Одним из методов, позволяющих улучшить обучение и воспитание ребёнка, является цветотерапия.

Цвет окружает нас в природе повсюду. Он – неотъемлемая часть нашей жизни. Учёными установлено, что каждый цвет излучает свою собственную энергию, которую мы можем использовать для улучшения нашего здоровья. Существует зависимость между физиологическими показателями человека и теми цветами, на которые он смотрит и в которые одет. Мрачные тона посылают меньше импульсов эндокринной системе и та, в свою очередь, вырабатывает меньше гормонов, стимулирующих жизненные процессы. В результате снижается сопротивляемость, обостряются хронические заболевания. Цвет – это инструмент, с помощью которого мы можем получить необходимые нам энергии. Но постоянное воздействие на наш организм одного и того же цвета приводит к дисбалансу жизненных энергий.

Цветотерапия – это немедикаментозный метод лечения, основанный на том, что каждая из биологически активных зон организма реагирует на один из цветов: воздействие цветом происходит на орган зрения, а через него и через зрительный анализатор – на нервную систему. Воздействие определённого цвета снимает энергетическую блокаду, являющуюся причиной функционального расстройства.

С древнейших времен использовалось лечение цветом. Люди Египта, Индии и Китая применяли удивительные целительные свойства цвета. Существуют даже документальные подтверждения, что китайские врачи тысячи лет назад лечили болезни желудка жёлтым цветом, а пациенты, желающие вылечиться от скарлатины, носили красные шарфы.

В средневековье в процессе постройки храмов использовали большие витражные окна, и через них проникали разноцветные целительные лучи. Цветотерапия как самостоятельная наука берёт начало с открытия английских учёных Дауна и Блунта в 1877 году терапевтических свойств ультрафиолетовых лучей при помощи которых лечили кожные заболевания и рахит. Кроме того, вкладом в развитие науки стали произведения американских учёных Эддина Баббита и Плизантона, в которых обозначено терапевтическое влияние отдельного цвета спектра. Например, Баббит считал необходимым, лечить красным цветом бесплодие, голубым цветом пользоваться при нервных расстройствах.

Русский учёный невропатолог Бехтерев также занимался изучением вопроса о взаимоотношению органов человеческого тела и цветов лучей. Он исследовал воздействие цветовых ощущений человека на скорость психических процессов, протекающих в его организме. После этого стало известно, что лучи, которое расположены ближе к теплой части спектра, производят оживляющее действие. А при этом жёлтый цвет практически не влияет на нашу психику, зелёный цвет замедляет реакции, а фиолетовый заметно угнетает психическое процессы и настроение пациентов. Бехтерев в конечном выводе понял, что существует тормозящее действие голубого цвета при состоянии психического возбуждения и, а также явление действия розового цвета при подавленности и психическом угнетении человека.

Цветотерапия для детей – особая методика, основанная на влияние фотонов света различной длины волны на мозг малыша. Благодаря такой простой методике, воздействию определённого цвета на ребёнка, можно добиться значительных результатов в лечении апатии, раздражительности, чрезмерной активности и даже начинающейся детской агрессивности. Цветотерапия для

детей предполагает в первую очередь определение любимого цвета каждого ребёнка, а затем наполнение этим цветом как можно большего пространства, которое окружает ребёнка. Проанализируем, что означает то или иное предпочтение в цвете.

Обычно дети называют своими любимыми цветами красный, зелёный, жёлтый – это может свидетельствовать о том, что он развивается нормально, ему интересно всё новое, яркое и необычное, он динамичен и не останавливается в своих исследованиях мира ни на минуту. А вот любимый белый или чёрный цвет могут сказать о том, что ребёнок немного замкнут и ему вполне комфортно в одиночестве. Цветотерапия для детей как раз направлена на то, чтобы вернуть ребёнка в счастливый мир детства и радости.

При помощи определённых цветов можно корректировать психоэмоциональное состояние детей. Для этого нужно знать как они влияют на наш организм:

голубой цвет незаменим при стрессах, волнениях. Он действует на организм успокаивающе, в основном благодаря тому, что способен снизить кровяное давление, снимать головную боль. Так же голубой может снять температуру и замедлить распространение инфекционных заболеваний. Считается, если некоторое время смотреть на синий цвет, то он может уменьшить боль; также он успокаивающе действует на глаза;

схожи с голубым и синим по действию фиолетовый и сиреневый. Однако избыток этих цветов, может вызвать депрессивный настрой. Поэтому стоит обратить внимание, если ребёнок стремится ко всему фиолетовому и сиреневому, возможно таким образом он бессознательно, сигнализирует о душевном дискомфорте;

зелёный цвет хорош при переутомление. Ему также дано стабилизировать кровяное давление и усмирять нервные срывы, бороться с хронической усталостью. Но многие считают этот цвет скучным и вгоняющим в тоску, так что не переусердствуйте: если ребёнку цвет не нравится – не настаивайте;

Красный цвет, словно физически излучает тепло. Он активирует силы организма и даже лечит простуду. Некоторые, памятуя об этом, даже накрываются красным пледом во время болезни. Красный цвет стимулирует сердечную активность, активирует обмен веществ, однако с его использованием надо быть особенно осторожным. От долгого воздействия

красного цвета человек может переутомиться и стать раздражительным;

Жёлтый цвет – цвет радости и оптимизма. Он имеет способность укреплять нервную систему и зрение. Если смотреть на жёлтый, то плохие мысли покинуть голову быстрее;
Оранжевый цвет помогает улучшить пищеварение, и полезен при нарушениях в системе желудочно-кишечного тракта. Диетологи также отметили его влияние на чувство голода – оранжевый стимулирует аппетит;
Розовый цвет прекрасно успокаивает и вызывает ощущения удобства. Это цвет примирения, он хорош в критическом ситуациях. Также он способен изменить точку зрения и избавить от навязчивых мыслей.
Избыток розового тона свидетельствует о нужде в защите. Чрезмерное увлечение розовым цветом говорит о желании подчинить себе события своей воли, чрезмерной уступчивости и эмоциональности.

Методика «Цветной дождь»

Одним из оригинальных методов, которые использует цветотерапия в ДОУ, можно назвать шатер из цветных атласных лент. Ленты отобраны по оттенкам – от теплых к холодным, они вертикально спускаются вниз, напоминая струи дождя. Дети могут прятаться в шатре, могут выбирать понравившийся цвет, гладить ленты руками. Также в течение дня детям предлагается несколько раз проходить через шатер в соответствующем направлении: гиперактивным детым от теплых оттенков к холодным, а инертным – в обратном направлении.

При этом возможны различные вариации упражнения – шатер можно заменить на цветные коврики и предложить детям выбрать тот, что по душе. Либо, наоборот, попросить ребёнка сесть на другой коврик (если это необходимо для достижения цели упражнения)

Упражнение «Зажги радугу»

Перед ребёнком нужно расстелить белый холст и предложить выложить на нём радугу из определённых цветов. В качестве элементов радуги используются полоски дугообразной формы из картона. Детям с повышенной эмоциональной возбуждённостью предлагается выложить радугу из более спокойных, холодных оттенков, а детям с дефицитом активности, подавленным, находящимся в депрессии – из более теплых и ярких.

Упражнение «Радужная страна»

Нужно выбрать несколько наиболее ярких цветов, каждый из которых будет символизировать какую-то страну (красная страна, жёлтая страна и тд). Детям предлагается расселить жителей по странам. В качестве жителей могут выступать игрушки, куклы, карточки с изображением персонажей. Каждый свой выбор нужно обосновать. Почему этот герой житель именно Красной Страны? Чем отличаются жители Красной Страны от жителей Жёлтой Страны?
Дальше игра на этом не заканчивается. Детям предлагается широкий спектр возможностей для проявления фантазии ребёнка. Можно придумать различные истории с жителями стран. Также можно усложнять сюжет, добавляя в игру новых героев, которые вмешиваются в привычную жизнь «цветных» жителей, нарушая порядок и гармонию. При этом необходимо соблюдение несколько основных условий игры:

- все дети принимают активное участие в развитии сюжета
-все действия, сопровождающиеся цветовым выбором, должны ими аргументироваться
- все цветовые выборы одинаково принимаются воспитателем – «плохих» и «хороших» вариантов выбора быть не должно. Исключением является активное проявление ребёнком агрессии,

- во время игры соблюдается правило всеобщего уважения (все обидные комментарии, дразнилки со стороны детей по отношению друг к другу сразу же пресекаются)

Рисование
Рисование – одно из первых проявлений личности человека. В первых «каляках-маляках» малыша (до 3-х лет) нет смысла, они указывают лишь на работоспособность мозга человека.

Чуть позже (к 4-5 годам) появляется замысел рисунка – малыш рисует маму, папу, животных, дом. Как он рисует человека, какие цвета при этом использует – все это может дать психологу достаточный материал для интерпретации детского рисунка.

Специалист, используя детские психологические рисуночные тесты, может почувствовать настроение ребёнка, выявить причины страхов, уловить скрытое напряжение и даже серьёзные проблемы психического развития. Также по рисунку, могут получить представления о душевном состоянии как педагоги, так и родители, не обладающие профессиональными навыками в психологии детского рисунка. Для этого достаточно попросить ребёнка

нарисовать семью, предоставив ему карандаши, фломастеры всех возможных цветов.

Вглянув на творение малыша, можно попробовать догадаться о чём говорит детский рисунок по основному цвету. Психология трактует цвета следующим образом:
- преобладание в рисунке пастельных оттенков (голубой, розовый, лиловый) говорит о гармонии и свободе личности. «Розовым» малышам важны тактильные ощущения;
- преобладание красного свидетельствует об открытости и активности ребёнка. Как правило, такой малыш возбудим, непоседлив и часто непослушен. Однако беспокоиться не о чем, ведь это всего лишь его индивидуальная особенность. Такие дети полны энергии, способны добиться успеха в жизни;

- если детский рисунок выполнен в синем цвете, в психологии это признак уравновешенности. Такие дети более спокойны и неторопливы;
- зелёный – цвет упрямства и настойчивости. Светло-зелёный говорит о необходимости защиты. Тёмно-зелёный должен насторожить родителей, ребёнку не хватает любви и внимания. Такие дети вырастают замкнутыми, поэтому с малых лет в них нужно воспитывать открытость и вселять уверенность в защищённости;

- жёлтый – цвет мечтательного малыша с живой фантазией и хорошо развитым воображением. Такие малыши любят играть в одиночестве, используя при этом абстрактные игрушки (веточки, камешки);
- если дитя нарисовало оранжевое небо, оранжевую маму – признак возбуждения, которое не имеет выхода. Таких малышей сложно успокоить, поэтому их энергия можно направлять в помощь по дому. Совсем хорошо, если среди этих дел найдётся такое, которое ребёнку будет действительно интересно;
- превалирование фиолетового – показатель высокой чувствительности. Это творческая натура с богатым внутренним миром. Это ранние дети, нуждающиеся в ласки и поощрении больше других;
Однозначно вызвать беспокойство должно преобладание тёмных цветов на детском рисунке:

- коричневый – отрицательные эмоции, проблемы со здоровьем, переживание семейных неурядиц;

- серый – бедность, отторжение, замкнутость;

- чёрный – стресс, угроза, психологическая травма;

- тёмно-красный – депрессия, тревожное состояние.

Нажим на карандаш

Слабый нажим говорит о робости и пассивности. Если малыш, постоянно стирает линии резинкой, это признак неуверенности и тревожности; сильный нажим – свидетельство эмоциональной напряжённости; если нажим такой силы, что рвёт бумагу, это говорит о конфликтности и гиперактивности.

Положение и размер рисунка изображение в верхней части листа – признак высокой самооценки или мечтательности;

расположение мелкого рисунка в нижней части листа свидетельство эмоционального неблагополучия, низкой самооценки;

если рисунок получился настолько крупным, что малыш приклеил к нему другой листок, чтобы дорисовать недостающее, это показатель тревожного состояния. Также такие рисунки часто рисуют гиперактивные дети.

Люди у трёхлеток получаются «головоногими», это нормально. О психологии детского рисунка с точки зрения психоэмоционального состояния «художника» всё же лучше судить, когда малышу 4, 5 и 6 лет.

По одному рисунку не стоит судить об эмоциональном состоянии ребёнка. Другое дело, если мы сравниваем рисунки разных дней, недель и наблюдаем одну и ту же тенденцию к мрачности.

Анализируя детский рисунок, стоит обратить внимание на реальный состав семьи. Если брат\сестра не изображены на рисунке – на лицо ревность, или, если брат\сестра изображены гораздо крупнее ребёнка, это так же говорит о том, что ребёнок не дополучает внимания.

Если малыш не изобразил себя, это признак одиночества и серьёзный повод задуматься об отношениях в семье.

Также заметьте, в каком порядке ребёнок рисует людей. Персонаж, нарисованный первым – главный для ребёнка. Член семьи, изображённый боком или спиной, в напряжённых отношениях с автором рисунка или в ссоре с ним.

Во время психологической расшифровки детских рисунков посмотрите, чем заняты изображённые на нём члены семьи. Когда они вместе занимаются каким-то делом, нарисованы близко друг от друга, всё это признак семейного благополучия. А вот разрозненность персонажей говорит о разладе в семье.