

Тема: «Технология воздействия цветом в детском саду»

С. Ф. Садырина,

педагог-психолог МБДОУ «Детский сад № 75» г.о. Самара

Метод цветотерапии активно использовался еще в древние времена, было замечено, что цвет терапевтично воздействует на психику человека. Определенные цвета и оттенки способствуют бодрости, вызывают радость, благотворно влияют на душевное состояние человека, в то время как другие, напротив, раздражают, угнетают, вызывают отрицательные эмоции.

Лечебный эффект от восприятия цвета происходит за счет воздействия его электромагнитных волн на органы человека. Изменения в цветовом режиме влияют на функции нервной системы, на многие органы и процессы в организме.

Основоположником современной цветотерапии считается И. Гете, разработавший теорию гармонии света. В качестве диагностики популярен цветовой тест Люшера, на основании интерпретации выбора цветов можно сделать заключение о психологическом и физиологическом состоянии человека.

Цветотерапия для детей предполагает в первую очередь определение их любимого цвета, а затем наполнение этим цветом как можно большего пространства, которое его окружает. Если дети нормально развиваются, им интересно все новое, яркое, они подвижны и любознательны, поэтому обычно выбирают яркие, насыщенные цвета. В свою очередь, выбор белого или черного цвета может свидетельствовать, о том, что ребенок замкнут и предпочитает одиночество.

Благодаря воздействию определенного цвета на ребенка можно оказывать влияние в преодолении апатии, раздражительности, чрезмерной активности, умении управлять своими эмоциями. С этой целью

рекомендуется гармонично сбалансировать цветовое оснащение групповых комнат, мебели, игрушек.

Цвет является мощным стимулятором полноценного развития дошкольника. В помещениях, где светлый цветовой фон, функциональное состояние нервной системы детей более стабильно, они меньше устают, стабилизируется эмоциональное состояние. Для детских комнат, ориентированных на юг, подходят синий и зеленый цвета, поскольку они создают ощущение прохлады.

Постепенно формируется связь между словом, образом эмоции и цветоощущением. Педагогам необходимо учитывать этот факт в работе с дошкольниками, использовать специально подобранные развивающие игры, дидактические пособия с учетом психофизиологической характеристики цвета:

- желтый – стимулирует нервную систему, поднимает жизненный тонус, активно воздействует на различные центры головного мозга;
- зеленый – помогает при бессоннице, благотворно действует на зрение, способствует психическому равновесию, умиротворению;
- голубой – снижает температуру и артериальное давление, оказывает положительное воздействие на организм в борьбе с инфекциями;
- красный – оказывает влияние на стимулирование кровообращения, обмена веществ и иммунитета, повышение психологической активности;
- синий – положительно влияет на укрепление эндокринной системы, формирует чувство психологической безопасности.

Цель применения метода цветотерапии в детском саду – коррекция психоэмоционального состояния ребенка при помощи определенных цветов.

Задачи:

- повышение эмоциональной отзывчивости детей;
- обогащение их сенсорного опыта;

- обучение детей расслаблению в зависимости от окружающего их цветового пространства.

В детском саду эффективно применяются игры с учетом цветотерапии, арт-терапевтические упражнения с детьми.

Примерные цветовые упражнения в детском саду:

«Цветной зонтик»

Можно сделать зонтик из обруча, к которому прикреплены ленты разных оттенков, они вертикально спускаются вниз, напоминая струи дождя.

Варианты игры: дети могут прятаться внутри зонтика, могут выбрать понравившийся цвет ленты и гладить её руками. Можно предложить ребятам проходить под струями разноцветного дождя, в соответствующем направлении:

- гиперактивным детям - от теплых оттенков к холодным,
- вялым, инертным - пробегать в обратном направлении.

«Чудесный сон»

Методика визуализации рекомендована для повышения эмоционального настроения, обучения навыков расслабления. Для этого детям предлагается закрыть глаза и представить воображаемую кисть приятного для него цвета и окрасить помещение, в котором он сейчас находится.

«Место спокойствия»

В уголке уединения у детей есть возможность рассмотреть альбом, в котором все страницы определенного цвета. Педагог может прокомментировать значение цвета, как он действует на организм. Для развития рефлексии спросить детей про понравившийся цвет:

- Какое настроение у тебя появляется, когда ты смотришь на этот цвет? Какой он? (Мягкий, нежный, добрый, грустный, спокойный). Можно предложить детям изобразить мимикой или рассказать о своих эмоциях, которые у них вызывает тот или иной цвет.

Также, в уголке уединения, дети могут спокойно созерцать цветное изображение в калейдоскопе. Ребенок отвлекается от своих проблем,

рассматривая, как магическим образом меняется рисунок разноцветных элементов.

"Разноцветные страны"

Дошкольникам предлагается создать страны разного цвета, разместить там жителей (игрушки, куклы или карточки с персонажами сказок). Сочинить различные истории, придумать чем отличаются жители этих страны, добавить в игру новых героев, которые вмешиваются в привычную жизнь "цветных" жителей, нарушая порядок и гармонию.

«Волшебное превращение»

Смена цветового пространства удачно влияет на эмоциональное состояние дошкольника. Дети могут рассматривать окружающее пространство через цветную прозрачную ткань светлых и насыщенных цветов, обертываться в неё. Это упражнение развивает цветовые ассоциации, успокаивает ребят и настраивает на их позитивный фон.

«Цветной день»

Интересна и увлекательна практика «цветного дня» в детском саду. Дошкольники могут сами выбрать цвет, которому посвящается целый день: с этим цветом знакомятся, играют, воспроизводят в рисунках, создают фантастические игры, постройки. Педагоги договариваются с родителями, какой цветовой элемент включить в одежду детей: «Завтра у нас - «желтый день», мы будем жить в желтом цвете».

В соответствии с выбором меняется цветовое пространство в группе: подбираются определенного цвета игрушки, наглядный демонстрационный материал. Чтобы не перегрузить детей цветом, все предметы, имеющие насыщенный, густой оттенок, выставляются дозированно - на 2-3 часа, а предметы нежного, приятного оттенка - на целый день.

«Цветные кляксы»

Для развития у детей фантазии и внимания можно им предложить сделать на листочке цветные кляксы гуашью или акварельными красками, а

потом рассмотреть, пофантазировать, что у них получилось и найти спрятанные в них предметы или увидеть знакомые персонажи.

«Цветное настроение»

С детьми можно организовать выставку «Цветы настроения». Для этого сначала провести с ними беседу как прошел их день, какие эмоции они испытывали, а потом предложить при помощи цвета выразить свое настроение (листы бумаги можно оформить в виде лепестков цветов).

«Волшебные краски»

Автор методики «Волшебные краски» Т. Зинкевич-Евстигнеева [1]. Педагог рассказывает детям сказку, где мир, который был когда-то цветным, вдруг стал черно-белым, лишенным красок. После обсуждения сказочной истории предлагается детям создать волшебные яркие краски из муки, соли, масла, клея, воды и гуаши, а потом этими красками нарисовать свою волшебную страну. Посредством этой техники дошкольники могут выразить свое настроение, снять напряжение, развить творческое воображение.

Таким образом, цветотерапия в детском саду дает ощутимый терапевтический эффект в гармонизации эмоционального состояния дошкольников. Этот метод позволяет не только выявить основные психологические особенности каждого ребенка, но и принять определенные меры по возможной коррекции психологических девиаций. Использование элементов цветотерапии в практике работы с детьми дошкольного возраста показало высокую эффективность для укрепления не только психологического, но и физического здоровья детей.

Литература:

1. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Практикум по сказкотерапии. — СПб.: ООО «Речь», 2000. - 310 с.