

**Кировское областное государственное образовательное
бюджетное учреждение для детей-сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей,
«Детский дом с. Спас-Талица Оричевского района»**

**КОРРЕКЦИЯ
ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО
РАЗВИТИЯ
СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ
С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО
РАЗВИТИЯ
ПУТЕМ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО
ЦВЕТООЩУЩЕНИЮ**

программа

Автор:

Кочнева Е.С., педагог-психолог

2019 г.

Пояснительная записка

Издавна цвет считался одним из важных свойств предметов и явлений окружающей жизни. Уже в древнем мире люди пытались определить воздействие цвета на человека. Считалось, что цвет влияет на настроение и самочувствие человека, что он может не только радовать, но и вызывать раздражение, тревогу, чувство тоски или грусти. Одни цвета успокаивают нервную систему (зеленый, синий, голубой), другие, наоборот, раздражают, возбуждают (красный, оранжевый, желтый).

Ученые доказали, что цвет влияет не только на психоэмоциональное состояние человека, но и на его интеллект, самооценку, и даже здоровье. Человек воспринимает цвет главным образом с помощью зрения, но неосознанно впитывает его через кожу, мышцы и даже кости. Каждый цвет по-своему влияет на организм: происходит так потому, что цвет – это свет, а свет – это волны, которые отражаются от поверхностей разными цветами по-разному, а волны, как известно, способны проникать в тело.

Выделяют физиологическую и психологическую составляющие воздействия цвета на человека. И эти две составляющие имеют непосредственное отношение к эмоциям. Разные эмоциональные состояния вызывают соответствующие изменения в теле: ускорение или замедление пульса, изменение ритма дыхания, скорости реакции и т.п.

Дошкольный возраст – яркая, неповторимая страница в жизни каждого ребенка, и именно этот период – основной фундамент приобщения ребенка к общечеловеческим ценностям, время эмоционального переживания отношений с людьми, природой, окружающими предметами, собственным «Я».

С первых дней жизни к ребенку поступает колоссальная цветовая информация, и при нормальном речевом и умственном развитии дети очень рано начинают обращать внимание на окраску предметов. Однако мир цвета открывается ребенку не сразу, а в определенной последовательности. Сначала ребенок воспринимает только теплые цвета – красный, оранжевый, желтый; с развитием психических реакций к ним добавляются зеленый, голубой, синий, фиолетовый, и постепенно ребенку становится доступно все многообразие цветовых тонов спектра. В три года нормально развивающиеся дети знают названия 2-3-х основных цветов, а узнают и соотносят 4-5 цветов. К концу дошкольного возраста им не составляет труда дифференцировать сложную цветовую палитру.

Работа с цветом обогащает, гармонизирует детское восприятие, а также внутренние процессы, связанные с цветосенсорикой, так называемые цвето-энергетические отношения парасимпатического и симпатического отделов вегетативной нервной системы.

Однако, как показывает практика, отмечается негативная тенденция, характеризующаяся увеличением количества детей с различными задержками психического развития.

У дошкольников с ЗПР наблюдаются следующие отклонения:

- 1) *недоразвитие игровой деятельности.* Дети не принимают предложенную игровую роль, затрудняются в соблюдении правил игры, что неблагоприятно влияет на подготовку к учебной деятельности.
- 2) *недостаточная познавательная активность, быстрая утомляемость и истощаемость.* Эти явления тормозят развитие и обучение ребенка.
- 3) *недоразвитие обобщенности, предметности и целостности восприятия.* Это негативно отражается на формировании зрительно-пространственных функций.
- 4) *недоразвитие эмоционально-волевой сферы* отрицательно влияет на поведение дошкольника с ЗПР. Они не держат дистанцию со взрослыми, могут вести себя навязчиво, бесцеремонно, трудно подчиняются правилам поведения в группе, не умеют взаимодействовать со сверстниками, навык самоконтроля сформирован недостаточно. Эмоции имеют бурный, но не стойкий характер, что проявляется в ярких, хотя и кратковременных аффектах (возможны вспышки гнева, громкого плача), быстром переходе от одного эмоционального состояния к другому.

Дети с ЗПР гораздо позже начинают обращать внимание на окраску предметов и соотносить цвета, с трудом запоминают их названия, плохо дифференцируют. У них обнаруживается тенденция к замене названий промежуточных цветов спектра основными (например, вместо оранжевого – красный или желтый). Малонасыщенные цвета эти дети называют белыми: недостаточное восприятие слабонасыщенных цветов влияет и на их название. Если нормально развивающиеся дети в 6-летнем возрасте свободно используют слова-определения «зеленоватый», «светло-желтый», «темно-коричневый» и т.п., то дети с ЗПР такими определениями не владеют.

Таким образом, все вышесказанное говорит о том, что с детьми с ЗПР необходимо проводить работу по развитию и коррекции как эмоционального мира, так и цветовосприятия, цветоразличения, цветоощущения.

Занятия по цветоощущению предназначены для детей старшего дошкольного возраста. Количество детей в подгруппе – 4 – 5 человек. Продолжительность занятия – 25 – 30 минут.

Задачи:

1. Сенсорное развитие.
2. Развитие познавательных психических процессов, творческого мышления и воображения; творческая самореализация.
3. Развитие коммуникативных умений.
4. Развитие навыков саморегуляции, расширение возможностей управлять своим внутренним миром и эмоциями.
5. Стабилизация психических процессов, снятие эмоционального и телесного напряжения, развитие умения быстро переключаться с активной деятельности на пассивную.
6. Предупреждение возможных социально-психологических проблем.
7. Воспитание эстетического отношения к цвету.

Структура психокоррекционных занятий по цветоощущению:

Часть занятия	Цель	Методы и приемы
Вводная часть	Создание положительного эмоционального настроя на совместную работу, мотивация к дальнейшей деятельности	Приветствие. Психогимнастика. Погружение в цвет.
Основная часть	Решение поставленных задач	Элементы сказкотерапии. Игры, упражнения на развитие сенсорных ощущений, навыков общения, познавательной сферы. Беседа. Просмотр видеоматериалов. Релаксация.
Заключительная часть	Закрепление положительных эмоций от работы на занятии. Рефлексия.	Рисование. Аппликация. Кляксография. Просмотр и обсуждение результатов. Создание «Волшебной книги сказок».

Ребенок нуждается в многообразии информации, но её нужно вводить постепенно и гармонично, она должна соответствовать возрасту ребенка и его индивидуальности.

Знакомство и погружение в цвет помогает детям полнее и тоньше воспринимать предметы и явления окружающего мира, развивает наблюдательность, мышление, обогащает речь, помогает детям понять свой внутренний мир, развивает способности чутко воспринимать свою сущность и мир. Развитие такой восприимчивости будет способствовать его успешной социализации, поможет в дальнейшем стать полезным членом общества.

Литература:

1. Вивчарь В.Н. Целебная сила цвета в волшебной стране чувств. //Воспитатель ДОУ, 2014, №9, с. 95 – 100.
2. Комарова Т.С., Размыслова А.В. Цвет в детском изобразительном творчестве. – М.: Педагогическое общество России, 2002.
3. Погосова Н.М. Цветовой игротренинг. – СПб.: Речь, 2005.
4. Радуга жизни. Практические рекомендации по проведению цветотерапевтических занятий с детьми дошкольного возраста / авт.-сост. А.Е.Шашмаркина, Р.Г.Искандарян – Казань: Веда, 2011.

5. Сидорова И.В. Развитие и коррекция с использованием цвета эмоционального мира детей старшего дошкольного возраста: методическое пособие. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2013.

Занятие №1
СТРАНА ЦВЕТА

Задачи:

Расширение представления детей о разных цветах и развитие умения их различать.

Обучение умению ясно и четко излагать свои мысли, делать выводы и обобщать.

Развитие слухового и зрительного внимания.

Формирование вкусовых образов.

Развитие мелкой моторики пальцев и координации движения.

Формирование умения произвольно расслаблять мышцы тела.

Воспитание способности внимательно и терпеливо слушать других.

Развитие фантазии и творческого воображения.

Воспитание эстетического отношения к цвету.

Оборудование и материалы:

Ноутбук, экран, проектор, разноцветные кружки из картона (сигнальные карточки), иллюстрации с видами природы, лист бумаги большого формата для коллективной работы, изобразительные материалы (карандаши, фломастеры, мелки, краски), разноцветные конфеты.

Ход занятия

Вступление:

Сегодня нам предстоит совершить необычное путешествие, путешествие в страну цвета.

Какие цвета вы знаете?

Назовите свой любимый цвет.

Почему он вам нравится больше других?

Зачем нужны разные цвета?

Представьте себе, что на земле исчезли все краски, кроме черной и белой.

Какое настроение вызывает черно-белый мир?

Погружение в цвет:

Упражнение 1. Сказка о том, как появился разноцветный мир (рассказ сопровождается презентацией)

«Давным-давно, когда весь мир был только белым и черным, жили на Земле две могущественные феи: фея Тьмы и фея Света.

Фея Света озаряла весь мир чудесным искрящимся светом. Когда же наступала ночь, то приходила фея Тьмы, укрывала Землю черным покрывалом, и все предметы становились черными-пречерными.

Так они сменяли друг друга долгие годы и века. Но всему на свете приходит конец. И в один прекрасный день фея Света решила подарить Земле краски. Взмахнула она своим волшебным светящимся лучом, и предстали перед нею цветные феи, словно сотканные из разноцветных

сверкающих искорок. Одна фея была голубой, другая розовой, третья — фиолетовой, четвертая — оранжевой... Фей было много: всех цветов и оттенков.

— Дорогие феи, — сказала могущественная фея Света, — вам предстоит нелегкая работа: осветить своими цветными лучами Землю и сделать ее разноцветной, нарядной и радостной.

Только взмахнула Голубая фея волшебным голубым лучом, как посыпались на Землю голубые искры света — и сразу заголубели васильки и незабудки, вода в озерах и небо над Землей.

Только взмахнула Розовая фея своим волшебным лучом, как полились на Землю розовые потоки света — и сразу порозовели щеки у детей, розы в садах и лесные гвоздики, а розовый рассвет осветил облака в утреннем небе.

Славно потрудились все феи... С той поры преобразилась Земля и расцвела яркими красками, радуя людей пестротой своих роскошных и разноцветных нарядов.»

Понравилась ли вам сказка?

Что интересного вы узнали из этой сказки?

Упражнение 2. Феи.

У каждого из вас есть любимый цвет. Выберите себе кружок любимого вами цвета (Дети выбирают кружки из картона). Теперь вы феи. Назовите себя. (Я — синяя фея, я — красная фея...)

Посмотрим, насколько внимательны феи цвета. Сейчас я буду называть разные предметы. Если это синий предмет, то свой кружок поднимет «синяя фея», если он красный — то «красная»... А если предмет бывает разных цветов, то свои кружки могут поднять сразу несколько фей. Например, какого цвета роза? Правильно, она бывает и белой, и красной, и желтой...

Приготовились? Слушайте.

Апельсин, снег, море, небо, василек, лимон, лиса, вишня, банан, медведь, крот, колокольчик, лес, одуванчик, баклажан, солнце, платье, сирень, огонь, мак, цыпленок, туча, сливы, трава, ворона, заяц.

Давайте посмотрим на картины природы (демонстрируются иллюстрации с изображением цветов, животных, заката, моря, гор и т. д.). Расскажите, дорогие феи, какую работу вы совершили на Земле, что в природе вы окрасили в свой цвет.

Синяя фея. Я окрасила в синий цвет воду, васильки, вечернее небо...

Желтая фея. Я окрасила в желтый цвет солнце, цыплят, одуванчики...

Самовыражение в цвете

Упражнение 3. Этюд «Цветок»

Давайте немножко поиграем. Представьте себе, что теплый луч упал на землю и согрел в земле семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляет теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивает свою головку вслед за солнцем.

Выразительные движения: сесть на корточки, голову и руки опустить; поднимается голова, распрямляется корпус, руки поднимаются в стороны – цветок расцвел; голова слегка откидывается назад, медленно поворачивается вслед за солнцем.

Мимика: Глаза полузакрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены.

Обсуждение: Расскажите, каким цветком вы себя представляли? Какого он был цвета?

Упражнение 4. Коллективное рисование «Разноцветная поляна»

Каждый ребенок выбирает любые изобразительные средства, любого цвета и рисует на общем листе свой цветок. Получившаяся картина вывешивается на доску.

Упражнение 5. Сказка «Знаменитый дождь в Пьомбино» (Дж. Родари)

Однажды в Пьомбино дождем посыпались с неба конфеты. Конфеты были словно большие градины, но не белые, а разноцветные — красные, зеленые, голубые, фиолетовые. Один мальчик взял в рот зеленую конфету — просто так, чтобы попробовать, и обнаружил, что она мятная. А другой попробовал красную, и оказалось, что конфета земляничная.

— Да это настоящие конфеты! Самые настоящие! — обрадовались ребята и бросились набивать ими карманы. Но сколько они не собирали, конфет меньше не становилось — они по-прежнему дождем сыпались с неба.

Дождь этот шел недолго, и все же улицы в городе сплошь покрылись, словно ковром, душистыми конфетами, которые похрустывали под ногами, как мелкие льдинки. Ребята, возвращавшиеся из школы, успели еще наполнить сладостями свои портфели. И старушки тоже несли домой узелки с конфетами.

Это был великолепный праздник!

До сих пор люди ждут, что с неба опять посыплются конфеты, но облако, из которого они сыпались дождем, больше не появлялось ни над Пьомбино, ни над Турином и, вероятно, никогда не пройдет даже над Кремоной.

Что вам больше всего понравилось в сказке?

Упражнение 6. Психогимнастика «Мою руки».

Кто из вас захотел бы оказаться в таком месте, где с неба падают конфеты? Все? Замечательно. Что-то мне подсказывает, что скоро над нами появится разноцветное конфетное облако. Давайте подготовимся и на всякий случай «помоем руки». Педагог читает стихотворение М. Яснова «Я мою руки». Перед началом дети энергично «намыливают» руки, разминая ладони и пальцы.

Мыло бывает *дети намыливают руки*

Разным-преразным:

Синим, *соединяют подушечки указательных пальцев*

Зеленым, *соединяют подушечки средних пальцев*

Оранжевым, *соединяют подушечки безымянных пальцев*

Красным... *соединяют подушечки мизинцев*
Но не пойму, *отображают эмоцию удивления: поднимают*
Отчего же всегда *вверх брови, округляют глаза,*
Черной-пречерной *приподнимают плечи, разводят в стороны руки...*
Бывает вода?
после окончания упражнения расслабляют мышцы тела,
свободно свесив руки, слегка согнув колени и наклонив голову
вперед

Упражнение 7. Конфеты.

Кажется, я слышу шум дождя. Закройте глаза и послушайте. (Педагог шуршит конфетными фантиками.) Подставьте ладони под разноцветный конфетный дождь. (Педагог кладет в ладони каждому ребенку по одной — две конфеты в разноцветных фантиках.) Назовите, какого цвета конфета упала в ваши руки.

Попробуем конфету на вкус. Какая она? (Твердая, сладкая, ароматная, душистая, вкусная.)

Итог занятия.

Сегодня мы побывали в волшебной стране, где встретились с самыми разными цветами. Что вам больше всего понравилось на занятии?

Занятие № 2 **КРАСНЫЙ ЦВЕТ**

Задачи:

Расширение представления детей о красном цвете, развитие способности тонко чувствовать цвет

Развитие связной речи и способности составлять описательные рассказы с опорой на анализаторы.

Развитие слухового и зрительного внимания.

Формирование обонятельных, вкусовых и тактильных образов.

Развитие мелкой моторики рук, контрастное напряжение и расслабление кистей.

Развитие творческих способностей, фантазии, воображения.

Оборудование и материалы:

Кукла, изображающая фею красного цвета; ноутбук, экран, проектор для показа презентации; красные пуговицы; листы бумаги с нарисованными на них кругами по количеству детей, красные карандаши, мелки, ручки, фломастеры; 2 яблока; карточки с символическим изображением глаз, носа, уха, языка, рук.

Ход занятия

Вступление

У нас в гостях фея Красного цвета (кукла в красном наряде). Направила фея на землю лучи красного света, и расцвели тюльпаны и маки, окрасились красным грудки у снегирей, заалели ягоды земляники и калины... Фея приглашает вас в страну Красного цвета. Проходите на ковер и садитесь в позу расслабления.

Погружение в цвет:

Просмотр видеофильма «Красный цвет»

Упражнение 1. Ощущение цвета

Посмотрите на эти предметы. (Перед детьми на розово-красной ткани лежат разнообразные предметы красного цвета.) Постарайтесь почувствовать, каким вам кажется этот цвет, какое настроение он вызывает.

Этот цвет вам кажется радостным или грустным?

Тревожным или спокойным?

Горячим или холодным?

Слабым или сильным?

Праздничным или обычным, повседневным?

Активным или бездеятельным?

Напряженным или расслабляющим?

Вы замечательно почувствовали красный цвет. Молодцы. А я хочу добавить, что красный цвет — цвет радости и сильных чувств. Он яркий и красивый. А еще красный цвет — это сигнал опасности. Поэтому многие из вас почувствовали его как тревожный, возбуждающий и активный.

Красный цвет поможет вам в минуты усталости, грусти и печали. Он улучшит настроение, даст вам энергию, решительность и уверенность в себе. Он поможет стать мужественным и сильным.

Упражнение 2. Он, она, оно, они

Назовите те красные предметы, которые вам больше всего нравятся. При этом обязательно называйте цвет. Вот так: красный клубок, красные пуговицы, красное солнце.

Упражнение 3. Кто самый внимательный

Сегодня у многих из вас есть в одежде красный цвет. Немного поиграем и проверим вашу наблюдательность.

Один ребенок поворачивается лицом к детям, а педагог задает ему вопросы: у кого из детей красный рисунок на платье, у кого красные носочки, красный бантик и т. д.

Упражнение 4. Красные пуговицы

Закройте глаза и приготовьте раскрытую ладонь. Когда в вашей ладони окажется какой-то предмет, то сожмите кулачок. (Педагог кладет каждому ребенку в ладонь красную пуговицу.) Откройте глаза, но не раскрывайте ладонь. Попробуйте догадаться, что у вас в ладони. (Дети высказывают свои

догадки.) Молодцы. Теперь рассмотрите каждый свою пуговицу. Опишите, какая она. (Крупная, мелкая, круглая, овальная, прозрачная, гладкая, шершавая, с рисунком, с дырочками в середине и т. д.)

Поиграем с пуговицами в прятки. Зажмите пуговицу в кулачок крепко-крепко, я проверю, хорошо ли вы спрятали пуговицу, достаточно ли твердым стал ваш кулачок. Хорошо. Теперь расслабьте руку и пальцы; если при этом пуговица выкатится из ладони, ничего страшного. Я проверю, достаточно ли мягкими стали ваши ладошки. А теперь зажмите пуговицу в другой ладони.

Упражнение повторяется 3—4 раза.

Теперь подуем на ладони, охладим их, сдуем следы от пуговиц. Дуем длительно и плавно, щеки не раздуваем.

Упражнение 5. Волшебное превращение

Еще раз посмотрите на свою пуговицу. Во что ее можно превратить, как вам кажется? (В ягоду, фрукт, колесико от машинки, цветок, солнышко...). Что еще бывает красного цвета?

Упражнение 6. Творческое рисование

Превратите свои «пуговицы» (круги на бумаге) в разные предметы красного цвета. Старайтесь, чтобы предметы не повторялись. Не думайте долго, но и не торопитесь. Вы должны закончить задание за 3 минуты. После этого посмотрим, кто из вас смог превратить больше «пуговиц» и у кого получились самые интересные и неожиданные превращения. Рисовать можно любыми материалами: карандашами, фломастерами, мелками, ручками.

Наши творческие работы – рисунки, аппликации, сочиненные сказки - мы будем помещать в Волшебную книгу сказок. А в конце года, на последнем занятии, посмотрим, что у нас получилось.

Упражнение 7. Составление описательного рассказа «Яблоко»

Отгадайте загадку.

Само с кулачок,

Красный бочок.

Тронешь пальцем — гладко,

А откусишь — сладко.

Правильно, яблоко.

А как вы догадались?

У нас два яблока. Одно мы съедим, другое будем трогать, нюхать, рассматривать. Но все по порядку.

Сначала мы рассмотрим яблоко. Что могут увидеть ваши глаза? (Педагог выставляет на доску карточку — символ с изображением глаз.) Цвет, форму, красивое или некрасивое. Значит, яблоко какое? (Яблоко красное, круглое, красивое.)

Понюхаем яблоко. Что нам расскажет носик?

(Педагог выставляет карточку — символ с изображением носа и передает яблоко детям, которые по очереди вдыхают его аромат.)

Что почувствовал ваш нос? (Яблоко ароматное, душистое, пахучее, приятно пахнущее, свежее.)

Съедем по кусочку от яблока. Что расскажет нам рот и язык о яблоке? (Педагог выставляет очередной символ и раздает детям кусочки яблока.)

Разжевывайте очень медленно, прислушайтесь к ощущениям во рту. Какое яблоко? (Сладкое, сочное, спелое, хрустящее, вкусное.)

Потрогаем яблоко руками. (Символ — ладонь.) Что расскажут нам пальцы? (Яблоко твердое, гладкое, приятное.)

А что могут рассказать о яблоке наши уши? Яблоко издает какие-то звуки? (Нет.) Тогда давайте представим, что яблоко заговорило. Послушайте, что оно могло бы рассказать о себе.

«Я — яблоко. Я расту на яблоне в саду. Я называюсь фруктом. Осенью меня снимают с дерева. Из меня можно приготовить вкусный сок, компот, варенье»

Вы запомнили рассказ яблока? Хорошо. А теперь давайте припомним все, что мы говорили о яблоке, и составим полный рассказ. Эти символы (глаза — нос — рот, — рука — уши) помогут нам.

Итог занятия

Посмотрите последний раз на предметы красного цвета. Мы покидаем Красную страну. Поблагодарим Красную фею за это путешествие.

Что вам больше всего понравилось в нашем путешествии?

Приложение 2.

Психологическая характеристика цвета (физиологическое воздействие некоторых цветов)

Красный

Красный цвет — это энергия и сила. Красный связан с физической активностью, волей, чувственностью, сексуальностью и агрессией. Это цвет огня, действия и жажды жизни. Красный цвет дает энергию, активизирует и возбуждает. Он излучает тепло, оказывает тонизирующее действие на нервную систему. Улучшает и ускоряет все обменные процессы в организме и устраняет застойные явления в органах.

Под воздействием красного цвета у человека учащается пульс, увеличивается артериальное давление, учащается и углубляется дыхание, активизируется мускульная сила.

Красный цвет способен помочь в преодолении инерции, депрессии, страха и меланхолии. Красный повышает работоспособность и выносливость, укрепляет волю, улучшает настроение, способствует преодолению трудностей и препятствий.

Это цвет активный, энергичный и горячий, поэтому злоупотребление им может вызвать перевозбуждение нервной системы, волнения, беспокойство и головную боль.

Оранжевый

Оранжевый — это теплый и активизирующий цвет. Он часто ассоциируется с солнцем, огнем, радостью и экспрессивностью. Этот цвет помогает человеку почувствовать себя более раскрепощенным и свободным. Оранжевый настраивает на оптимизм, открытость и общительность. Он помогает обрести эмоциональное равновесие, доверие к миру и чувство единения с ним.

Оранжевый цвет вызывает у человека некоторое возбуждение, но менее сильное, чем от красного. Он незначительно учащает пульс и дыхание, а также улучшает аппетит.

Как цвет тепла и жизненной энергии, он регулирует обменные процессы и оказывает исцеляющее влияние на работу организма.

Оранжевый и персиковый оказывают активизирующее воздействие на замкнутых и недоверчивых детей, помогая им освободиться от страха, открыться, довериться и развить нереализованные способности.

Желтый

Желтый — это цвет самого солнца, чистый, ясный, несущий свет, тепло и энергию. Он последний из спектра теплых цветовых лучей.

Желтый связан с умственными способностями, организованностью, вниманием к деталям и дисциплиной. Желтый способствует концентрации внимания и ясности мыслей. Это тонизирующий цвет, а его воздействие на человека мягче и нежнее по сравнению с красным и оранжевым. Под воздействием желтого слегка учащаются пульс и дыхание.

Желтый цвет обеспечивает организму равновесие и самоконтроль, помогает добиться поставленной цели, активизирует общение, создает гармоничное отношение к жизни, повышает самооценку и помогает при нервном истощении. Этот цвет полон оптимизма и радости.

В негативном аспекте желтый — это склонность к критике и не терпимость к чужому мнению.

Зеленый

Зеленый цвет — цвет самой природы, постоянного изменения и обновления. В спектре зеленый располагается между теплыми и холодными цветами. Это цвет равновесия и гармонии, стабильности и целостности. Он вызывает чувство умиротворенности, спокойствия и надежды, помогает рассеивать отрицательные эмоции.

В лечебном плане зеленый стабилизирует деятельность сердечно-сосудистой и нервной систем, уменьшает сердцебиение, приводит в норму артериальное давление. Действие зеленого эффективно при головных болях, утомлении глаз и нарушениях зрения.

При отсутствии зеленого цвета возможно развитие повышенной возбудимости, нервозности, раздражительности. Зеленый также обладает легким усыпляющим действием и способностью успокаивать расшумевшихся.

Воздействие зеленого создает в организме ощущение мира и равновесия, недаром мы так замечательно чувствуем себя на природе, на зеленой лужайке, в лесу. Там мы расслабляемся, испытываем при ток новой энергии, радость, умиротворенность, чувство обновления и безопасности.

Отрицание зеленого цвета может указывать на недовольство своим эмоциональным состоянием.

Приверженность к темно-зеленым оттенкам может говорить о том, что человек занимает оборонительную позицию по отношению к жизни, отличается настойчивостью и упрямством.

Голубой

Голубой — это цвет интуиции, эмоциональности и духовного роста. Голубой ассоциируется с ясным небом, с прозрачностью воды. Он производит впечатление легкости, воздушности и чистоты. Этот цвет учит, его называют «цветом истины». Голубой также цвет мира, медитации и внутренней гармонии. Он тих и спокоен и способен оказать помощь в решении любой проблемы.

В цветолечении голубой цвет обладает болеутоляющим свойством, эффективен при воспалительных процессах, при лечении болезней горла, головных болях. Под воздействием голубого замедляются пульс и дыхание.

Голубой цвет утешает и успокаивает душу. Это особенно важно для детей, страдающих страхами и навязчивыми идеями. Он также уменьшает эмоциональную боль, противодействует жестокости и грубости.

Теплая голубая спальня, например, очень хорошо будет успокаивать гиперактивного ребенка. Злоупотребление голубым цветом, особенно если это касается пассивного, заторможенного ребенка, может привести к некоторому утомлению, печали и пассивности.

Синий

Синий является вторым из цветов холодного спектра. Он помогает обрести внутренний покой, стимулирует вдохновение веру и преданность. Как цвет душевного покоя, он связан с самоанализом и самоуглублением.

Синий снижает мышечное напряжение, значительно уменьшает чувство боли. Дыхание становится медленнее и глубже, чем при голубом.

В цветотерапии синий используется для лечения нервных больных, сверхвозбудимых и буйных. Нередко применяется при тревоге, бессоннице и беспокойстве. Как болеутоляющее средство действует сильнее голубого. Применяется для лечения ожогов и воспалительных процессов.

Синий поможет: при умственном переутомлении; а также обеспечит необходимую гибкость и податливость тем, кто привык действовать жестко и прямолинейно.

Синий цвет очищает душу, вдохновляет на творчество, духовный поиск и служит проводником в таинственный мир интуиции. Синий также представляет собой силу разума, мудрость и ясность мысли.

Синий цвет можно порекомендовать детям, страдающим недоверчивостью, беспокойством, напряженностью, навязчивыми идеями. Следует, однако, помнить, что злоупотребление синим цветом может вызвать у детей от природы робких, неуверенных в себе состояние тревоги и подавленности.

Фиолетовый

Фиолетовый цвет, глубокий и красивый, связан с духовностью, интуицией, творчеством и интеллектуальными способностями человека. Это таинственный, мистический и загадочный цвет. В фиолетовом соединяются два цветовых начала — синий и красный. Поэтому он включает в себя спокойствие и буйство одновременно. Этот цвет каким-то непостижимым образом соединяет противоположности: независимость и подчинение, могущество и слабость, мудрость и наивность, земное и божественное.

Фиолетовый цвет эффективно используют при психических нарушениях, воспалительных заболеваниях и в качестве болеутоляющего средства. Он успокаивает нервную систему и оказывает благотворное влияние на сон.

Фиолетовый пробуждает в человеке стремление к духовному росту, обретению власти над собой и своей жизнью.

Хорош фиолетовый цвет и при занятиях творческим трудом. Художники и поэты, философы и музыканты, изобретатели и мистики — люди творческих профессий находятся под влиянием фиолетового цвета.

Однако передозировка фиолетового нежелательна. Это притягательный, но тяжелый для восприятия цвет. Длительное влияние фиолетового может вызвать состояние тоски и депрессии.

Розовый

Розовый представляет собой смесь красного и белого цветов. Розовый романтичен и нежен. Он — воплощение доброты и мягкости. Теплота розового растворяет все негативное и мрачное. Розовый пре красно успокаивает, вызывает ощущение комфорта и уюта. Это цвет примирения и добрых чувств, он помогает мягко выходить из критических и конфликтных ситуаций.

Розовый развивает чувствительность, пробуждает интуицию, способствует изменению устаревшей точки зрения и избавлению от навязчивых мыслей.

Избыток розового свидетельствует о потребности в защите, об уходе от реальной жизни в мир грез, сказок и возвышенных мыслей. Чрезмерное увлечение розовым выдает желание подчинить события своей воле, говорит об избытке самоуверенности, способствует проявлению излишней уступчивости и чрезмерной эмоциональности.

Коричневый

Коричневый символизирует надежность, защиту и прочность. Это консервативный цвет. Он успокаивающий и сдержанный. Человек, предпочитающий коричневый цвет, медленно, но верно движется к поставленной цели. Он склонен все тщательно продумать, рассчитать и лишь затем приступить к конкретным действиям. Личная жизнь любителей коричневого может быть достаточно трудной, потому что они склонны воспринимать жизнь как борьбу, как вечное преодоление препятствий и трудностей.

Этот цвет помогает почувствовать себя защищенным и охраняемым, снимает напряженность и тревогу, дарит спокойствие, здоровый взгляд на мир и уверенность в себе.

К негативным свойствам коричневого можно отнести: разочарование, недовольство, депрессию и навязчивые идеи разрушения.

Белый

Белый включает в себя все цвета и считается цветом очищения, единения, открытости и божественности. Белый цвет ассоциируется с молоком, облаками, дневным светом, чистотой, совершенством и целомудренностью. У многих народов белый воспринимается как символ удачи, добра и жизни.

Если человек отдает предпочтение белому цвету, значит, он готов освободиться от стереотипов, старых привязанностей и начать новую жизнь.

Белый способен стать великим исцеляющим цветом, так как со держит в себе энергию и мощь преобразования. Белый оказывает тонизирующее действие на организм человека и эффективно используется для оживления любого другого цвета.

Белый оказывает благотворное влияние на замкнутых и скованных. Он «ломает лед» при общении, помогает преодолевать трудности и повышает самооценку.

Белый дает ощущение чистоты и святости; но следует помнить, что всеподавляющее господство белого может создать состояние чрезмерной стерильности, неприступности и превосходства над другими.

Черный

Черный цвет — это таинственное и неизведанное. Он ассоциируется с тьмой, ночью, видениями, бунтом, разрушением и смертью. Черный цвет больше ориентирован на внутренний мир человека, на то, что скрыто в глубинах бессознательного.

Черный символизирует конец всего сущего и завершение жизненного цикла. Но именно черный цвет дает начало и всему новому. В тем ноте рождается новая жизнь. Черный — это абсолютное поглощение всех цветов, это покой и тишина. Черный поглощает все, ничего не отдавая взамен. Этот цвет бросает каждому из нас вызов, предлагает освободить свою истинную сущность из мрака бессознательного.

Пристрастие к черному цвету может указывать на несогласие с миром, внутренний бунт, нехватку или отсутствие в жизни человека чего-то очень важного.

В то же время, черный мешает человеку почувствовать, чего ему не хватает в жизни, задерживает его движение вперед, поощряет «топтание на месте». Человек, которому черный служит убежищем, как правило, пребывает в состоянии депрессии, но часто не осознает это. Для преодоления привязанности к черному следует воспользоваться другими цветами.

Серый

Серый цвет получается при смешении белого и черного цветов, и потому является олицетворением всего промежуточного, умеренного, среднего. Серый цвет стремится к стабильности, равновесию, покою и гармонии. Он способен управлять эмоциями, восстанавливать по рядок и стабилизировать процессы, вышедшие из-под контроля. Людям, предпочитающим серый цвет, свойственны здравомыслие, рассудочность, чувство меры и умение разрешать сложные проблемы.

В негативном аспекте серый может быть связан с печалью, депрессией, болезнями, усталостью, аскетизмом и склонностью к критике.

Серебряный

Серебряный цвет — воплощение женственности. Он ассоциируется с лунным светом, небесным сиянием звезд, зеркалами и серебряными монетами. Серебряный прекрасно успокаивает, уменьшает волнение, освобождает от эмоциональной скованности. Этот цвет помогает устранять споры и восстанавливать душевное равновесие. Серебряный развивает воображение и фантазию, беспристрастность и терпимость к мнению окружающих. Он подталкивает человека к погружению в себя и к мистическому восприятию мира. Серебряный цвет помогает человеку увидеть собственные ошибки и отражает истинную сущность его души.

Отрицательные свойства этого цвета могут быть связаны с само обманом, двуличностью, безумствами и иллюзиями относительно происходящих событий.

Золотой

Золотой символизирует силу, власть, чистоту и славу. Он способен преодолеть любые препятствия. Золотой уверен в неиссякаемости своих ресурсов и решителен в действиях.

Часто этот цвет встречается в сказках. Он символизирует несметные сокровища, которые герой может получить, лишь пройдя трудные испытания. Золотой цвет в сказке может открыть самые недоступные и надежно запертые двери. Золотой цвет распространяет любовь и мудрость. Ему открыт доступ к миру духовного познания.

Говорят, что золото — это застывшие капли солнечного света. Именно из-за родства с солнцем золотой несет тепло, жизнь и радость. Целеустремленные

и активные получают от золотого дополнительную силу; но слабые, безвольные могут не справиться с той энергией, которую излучает золотой цвет.

В своем негативном аспекте золотой отличается крайней недоверчивостью. Отрицательными чертами золотого могут быть боязнь успеха, страх перед поражением, нежелание в чем-либо участвовать.

Приложение 3.

Дидактические игры по развитию цветовосприятия и цветоощущения

Цель: обогащение сенсорного и эмоционального опыта детей

«ПОКРЫВАЛА ФЕИ»

Потребуется цветные полотна из прозрачной ткани насыщенных и пастельных цветов. Детям предлагается рассматривать сквозь них окружающее пространство, обертываться в них. Это дает осязаемый терапевтический эффект и развивает цветовые ассоциации, успокаивает, настраивает на позитивный лад, развивает воображение и фантазию. Смена цветового пространства эффективно действует на эмоциональное состояние ребенка. Например, возбужденному ребенку можно предложить вместе отправиться в волшебную голубую страну: прямой контакт «глаза в глаза», взявшись за руки, в замкнутом, но необычном пространстве, отрезанном от остального окружения, тихая беседа на любую тему, в зависимости от ситуации!

«РАЗНОЦВЕТНЫЙ ДОЖДИК»

Педагог предлагает детям, пробегая под «теплыми» и «холодными» струями разноцветного дождя, изобразить мимикой или рассказать о своих эмоциях, которые у них вызывает тот или иной цвет. Ребенку, который грустит, рекомендуется побегать под «теплыми» струями; разбушевавшегося - под «холодными». Можно побегать вдоль от «теплых» до «холодных» струй и обратно, изображая соответствующие эмоции. Таким образом, дети учатся управлять своими эмоциями, меняя свое настроение, правильно ощущать цвета.

«ЗАЖГИ РАДУГУ»

На полу расстилается белое полотно с размеченными тесьмой дугами. Детям предлагается «зажечь радугу», т.е. выложить цветными крышками (пуговицами, тесьмой, цветными картинками и т.д.) дуги радуги. В этой игре дети учатся взаимодействовать друг с другом, они общаются, придумывают название своей страны, истории про ее жителей. Они могут и сами очутиться в этой стране и рассказать о своих приключениях. Необходимо учитывать психоэмоциональное состояние детей, их коммуникативные качества. «Холодные» цвета радуги можно предложить «зажечь» детям активным, подвижным. Замкнутым,

малоподвижным – теплые. Вариантов объединения детей в группы множество, в зависимости от ситуации, от настроения и поведения детей.

Можно использовать бросовый материал, например, пробки, для выполнения таких творческих заданий, как «Выложи свое настроение», «Портрет сказочного героя», «Портрет осени», «Мое настроение» и т.п.

«РАДУЖНАЯ СТРАНА»

Детям предлагается «расселить жильцов в разные дома» (мелкие игрушки, картинки с изображением сказочных героев разных по характеру, выражающих разные эмоции) и рассказать, почему расселили игрушки именно так, придумать про них истории. Можно включиться в игру, создав проблемную ситуацию: к счастливым, радостным жителям Желтой страны проникает злой черный колдун. Можно предложить им реальную ситуацию: попадает не колдун, мальчик-драчун. Работая с цветом, обязательно нужно уточнять его психологические характеристики.

«ЦВЕТИК – СЕМИЦВЕТИК»

Используется цветная вертушка в виде цветка - ребята дуют на вертушку или бегают с ней. По сигналу «стоп» останавливаются и называют цвет, на который показывает стрелочка и описывают свои ощущения. Например: красный: «Ой, как нам жарко, мы попали в Африку, ярко светит солнце» и т.д. Игра хорошо развивает фантазию и воображение. Как вариант, дети рассказывают о своем настроении, соответствующему цвету, или о событии в жизни, о котором напомнили цветовые ассоциации.

«ПУТЕШЕСТВИЕ В ЦВЕТНУЮ СТРАНУ»

Игра проводится по принципу «цветового дня» или «цветового часа». Дети сами выбирают определенный цвет или оттенок цвета. И ему посвящается весь день (час). Цвет присутствует в оформлении группы, в элементах одежды, игрушках, салфетки заданного цвета, выставка предметов определенного цвета. Чтобы не перегрузить детей цветом, все предметы насыщенных густых оттенков выставляются на 2-3 часа, а предметы нежного приятного оттенка на целый день.

«КОВРИК НАСТРОЕНИЙ»

Работа с ним ведется ежедневно. Утром все собираются в кружок, приветствуют друг друга, рассказывают о своем настроении, в соответствии с которым каждый ребенок выбирает определенный цвет квадратика и помещает туда свою фотографию. В течении дня он может самостоятельно перевесить свою фотографию на другой квадратик, если у него поменялось настроение. А вечером проводится беседа о прошедшем дне и о переменах в настроении, почему они произошли. Это прекрасная возможность для педагога скорректировать индивидуальную работу с детьми, уделив больше внимания ребенку, который чем-то огорчен или расстроен.

Упражнения на развитие и совершенствование умения распознавать собственные эмоциональные состояния

«ВОЛШЕБНЫЕ КРАСКИ»

Взрослый предлагает детям стать волшебниками и отправиться в сказочное путешествие в волшебную страну. Но в неё можно попасть только с помощью волшебного кольца, которое передается друг другу. Дети передают по кругу кольцо и оказываются в этой стране.

Далее они вместе создают волшебные краски, чтобы в сказочной стране всегда царил хорошее настроение.

Дети приступают к работе (на подносе стоит мука в стаканах, гуашь, соль, подсолнечное масло, вода, клей ПВА):

Педагог предлагает взять в руки стакан с мукой, ознакомиться с содержимым, размешать муку руками, дать ей частичку своего тепла, вдохнуть в неё волшебную силу, чтобы она стала тёплой.

Затем берется пятью пальцами соль и смешивается с мукой (мука никогда не встречалась с солью, она её боится, надо их подружить, перемешать).

После этого в сосуд добавляется «волшебный эликсир» (каждому ребенку на ладонь наливается столовая ложка масла), и снова все хорошенько перемешивается. «Волшебный эликсир» придает краске блеск.

Теперь добавляется «живая вода», чтобы получилась настоящая волшебная краска (хорошо перемешивается, чтобы не оставить комочков, иначе краска может не получиться, добавляется вода). Тесто должно быть жидким, иметь консистенцию сметаны.

Теперь добавляется клей ПВА, чтобы картины были прочными и хорошо приклеились к картону. Снова все хорошо перемешать.

Все готово, остается придать волшебной краске цвет. Каждый ребенок выбирает себе гуашь, которая понравится, добавляет её в краску.

Волшебные краски готовы! Дети выбирают материал для рисования. Внимательно слушают музыку и рисуют то, что чувствуют.

«ПОРТРЕТ НА ПОЛУ»

Дети разбиваются на пары. Каждый ребенок выбирает пространство пола, на котором хочет нарисовать себя. Первый ребенок из пары ложится на пол, второй обводит его силуэт мелом, затем они меняются ролями. Когда контуры готовы, предлагается дополнить собственный силуэт любыми деталями (можно нарисовать лицо, волосы, одежду, украсить рисунками), чтобы автопортрет получил законченный вид.

Автопортреты получаются разными, в них ярко прослеживается индивидуальный стиль автора:

- рисунки робкого ребенка, как правило, состоят из тонких, едва заметных линий, в некоторых местах стертых от случайных прикосновений, но потом не подправленных, не восстановленных;

- гиперактивные дети часто широкими густыми меловыми линиями заштриховывают весь контур;
- дети, склонные к демонстративности, украшают свой портрет множеством деталей: бантиками, пуговицами, карманами и пр.;
- дети с низкой самооценкой и негативным отношением к себе не прорисовывают лицо, даже после обращения внимания на это;
- тревожные дети обычно выправляют контуры, тщательно прорисовывают элементы, делая изображение аккуратным.

Данное задание, с одной стороны, - известный всем рисунок человека, но с другой – это необычная ситуация рисования, для которой у ребенка нет привычных изобразительных способов, что делает проективными и процесс, и результат.

Во время выполнения задания психологу следует быть рядом с детьми, чтобы помочь им получить удовлетворение и от рисования, и от результата – ребенку должен понравиться его портрет. Если этого достичь не удалось, психолог получает материал для дальнейшей коррекционной работы.

Диагностическое задание «ЦВЕТА НАСТРОЕНИЙ»

Психолог спрашивает, какое бывает настроение у человека. Дети отвечают. Предлагает каждому попробовать раскрасить силуэт человека теми красками, которыми можно передать свое настроение.

Во время рисования психолог обращает внимание детей на то, что все рисуют по-разному, так как все люди разные, каждый человек уникален, непохож на других.

Как ни странно, раскрашенные человечки бывают очень похожи на своих создателей. Сходство угадывается и во внешнем виде (черты лица, прическа, одежда), и в цвете, и манере изображения, отражающей особенности ребенка. Например, широкие мазки с выходом за контур присутствуют у активных, общительных детей; дети с защитной агрессией пририсовывают элементы, делающие их человека более сильным, - оружие, костюм супергероя, мускулы. Дети, переживающие внутренние конфликты, незащитность перед окружающим миром, особенно мальчики, могут пририсовывать человеку кровь. Темные цвета выбирают дети с угнетенным состоянием. Одни дети полностью закрашивают контур человека краской, другие стараются передать реальный внешний вид человека – прорисовывают части лица, волосы, пальцы, обувь, используют розовый цвет для кожи. Раскрашенный силуэт человека может много рассказать о ребенке, надо лишь суметь прочитать этот рисунок.

«КОЛПАЧЕК КЛОУНА»

Предлагается всем вместе нарисовать клоуна. Для этого есть цветные карандаши, мелки и один на всех лист бумаги А3. Каждый ребенок может поучаствовать в изображении, все работают по очереди.

Чтобы облегчить начало рисования, взрослый может обозначить на листе некую отправную точку, например, нарисовать овал будущего туловища. Это вовсе не значит, что детское рисование развернется вокруг этого места. Но лист перестанет быть чистым, а значит, уменьшится тревога по поводу будущего рисования.

Результат выполнения графического задания может быть непредсказуемым. Клоун может превратиться в монстра, поверх аккуратного изображения могут быть нанесены каракули, а весь лист закрашен разноцветными мелками.

Совместное рисование, смех, дополнения друг друга объединяют детей. Ребенок чувствует, что его идеи принимаются, что он такой же, как другие.

Психолог на этом этапе коррекции предлагает детям способ совместной работы (по очереди), регулирует баланс вклада в общий рисунок, отношения детей.

Далее взрослый выкладывает на середину ковра чемоданчик для ряженья, и дети выбирают себе смешные наряды, придумывают аксессуары. Если костюм получился удобным и не вызывает у ребенка дискомфорта, он с удовольствием останется в нем на протяжении всего занятия.

Затем ребята садятся за стол и получают заготовки колпачков. Они раскрашивают их так как захотят (предлагаются краски, фломастеры, мелки на выбор), после чего психолог скрепляет степлером заготовку в виде колпачка, прикрепляет завязки.

Диагностическое задание «РИСУНОК В КРУГЕ»

Детям даются листы бумаги формата А3, на котором простым карандашом нарисована окружность. Для рисования предлагаются гуашь, акварельные краски. Дается инструкция.

Часто дети не выполняют инструкцию и вместо того, чтобы рисовать на определенную тему, изображают что-то своё, навеянное формой окружности. Это не только возбраняется, но и приветствуется. По завершении рисунка ребенок дает ему название и в меру своих возможностей рассказывает о нем. Раскрашенные круги необходимо сохранить, так как на последнем занятии ребятам вторично будет предложено нарисовать рисунок в круге, но уже на свободную тему, и затем оба рисунка будут сравниваться. Дети сами выберут тот, который им нравится больше.

«ДОМА ДРАКОНЧИКОВ»

Взрослый говорит детям о том, что дракончики живут в круглых норках, и предлагает на бумаге рисовать круги. Сначала дети рисуют по всей площади

листа, закрашивают их, выбирая любые цвета. Затем им предлагается провести дорожки между этими «норками», чтобы дракончики могли по ним гулять и ходить друг к другу в гости. Норки, а также пространство между ними и дорожками украшают, рисуют травку, кустики.

У дракончиков много друзей – других дракончиков, а также всевозможных существ. Дети конструируют их из геометрических фигур (бумажных овалов и кругов, которые скрепляются с помощью степлера), придумывают им имена.

Приложение 4.

Релаксационные упражнения для работы с цветом в условиях сенсорной комнаты

«Радуга»

Теплое летнее утро. Вы находитесь в лесу, в очень красивом месте. Вы лежите на мягкой траве, над вами чистое голубое небо и ласковое солнце. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите ровно и легко. Вы смотрите в небо и видите большую прекрасную радугу. Она переливается яркими цветами. Это не простая радуга, она волшебная. Она опускается на землю рядом с вами. Радуга светится необычным теплым светом. Почувствуйте, как этот цвет согревает вас. Ваши ручки становятся теплыми, ножки становятся теплыми. Вы все наполняетесь теплом и светом волшебной радуги... (поглаживание детей). Тебе (имя) тепло... И тебе (имя) тепло... С этим теплом вы чувствуете себя сильными, счастливыми, самыми лучшими. Вам спокойно и тепло. Но вот радуга улыбнулась – она прощается с вами. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь волшебной радуге.

«Красный цвет»

Закройте глаза, расслабьтесь. Представьте себе, что вы идете по лесной тропинке, вокруг вас высокие деревья. Поют птицы. Пахнет хвоей и ягодами. Вдруг вы видите красивый красный цветок. Вы смотрите на него. Вы видите красный цвет. Красный цвет расслабляет ваше тело. Все ваши мышцы – от макушки до кончиков пальцев ног расслабляются. Щеки, губы, уши – расслабляются. Расслабляются мышцы вокруг глаз. Вы видите красный цвет. Чувствуете его тепло. Вы спокойно и ровно дышите. Вдохните аромат красного цветка. Почувствуйте его приятный запах. Почувствуйте, какие ощущения дарит вам красный цветок.

Откройте глаза. Расскажите, что вы чувствовали, когда видели красный цветок и вдыхали его аромат.

«Жёлтый цвет»

Представьте себе ясный летний день, вы лежите в зеленой мягкой траве на поляне. Рядом стрекохут кузнечики, жужжат пчелы, перелетая с цветка на

цветок. Вы вдыхаете теплый летний воздух и чувствуете ароматы трав и цветов. Вы смотрите в небо и видите перед собой яркое желтое солнце. Оно улыбается вам и дарит свое тепло. Оно проникает в ваше тело. Ваши руки, ноги становятся теплыми. Вам хорошо и тепло. Желтое солнце протягивает к вам желтый лучик, все вокруг становится желтым. Желтый цвет окружает вас, проникает в вас, наполняет вас желтым цветом. Вам становится легко и весело. Все мысли уходят, мыслей нет. Есть только тепло и радость. И желтый цвет...

Солнце улыбается вам и забирает свой лучик. Вы снова на летней поляне, вокруг зеленая трава, разноцветные цветы и веселые кузнечики. Но в вашем теле еще остаются ощущения желтого света. Откройте глаза. Расскажите, что вы чувствуете.

«Водопад»

Закройте глаза. 2 – 3 раза глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нём падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове... Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи... Белый свет течет по вашим плечам, помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как ваша спина тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течет по вашей груди, животу. Вы чувствуете, как они расслабляются и вы сами, без всякого усилия можете глубоко вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течет по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся всё мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вздохом и выдохом вы всё глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами... (30 сек)

Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза.