

ЦВЕТОТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Кочнева Е.С.,
педагог-психолог

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, а также влиять на его интеллект, самооценку, и даже здоровье.

Русский ученый невропатолог Владимир Михайлович Бехтерев исследовал воздействие цветовых ощущений человека на скорость психических процессов, протекающих в его организме. Он доказал, что лучи, которые расположены ближе к тепловой части спектра, производят оживляющее действие. При этом считал, что желтый цвет практически не влияет на нашу психику, зеленый замедляет реакции, а фиолетовый заметно угнетает психические процессы и настроение пациентов. Кроме того, В. М. Бехтерев понял, что существует тормозящее действие голубого цвета при состоянии психического возбуждения, а также явление активации действия розового цвета при подавленности и психическом угнетении человека.

В настоящее время существует целая научная теория влияния цветов на психофизиологическое состояние человека - ЦВЕТОТЕРАПИЯ – метод психологического воздействия, основанный на том, что каждая из биологически активных зон организма реагирует на один из цветов.

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.

Так, например, доказано, что КРАСНЫЙ цвет влияет на сердце и кровообращение (устраняет застойные явления), стимулирует иммунитет, активизирует обмен веществ.

ЖЁЛТЫЙ цвет используется при грустном настроении, пассивности. Он помогает научиться легче относиться к событиям и избавиться от бесполезных волнений. Также положительно действует на людей, имеющих проблемы в общении.

СИНИЙ цвет рекомендуется людям, нуждающимся в чувстве безопасности; помогает при бессоннице, эпилепсии, истерии.

БЕЛЫЙ цвет лечит центральную нервную систему.

ЧЁРНЫЙ способствует собранности, дисциплине, выдержке и стойкости.

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.

Дети более восприимчивы к цвету, чем взрослые. Обычно они предпочитают яркие, насыщенные цвета – красный, жёлтый, зелёный. Это свидетельствует об их нормальном развитии: дети динамичны, любознательны, им интересно всё новое и яркое. А вот постоянное предпочтение белого или чёрного цветов говорит о замкнутости и одиночестве ребёнка, наличии у него страхов.

Благодаря такой простой методике, как цветотерапия, можно добиться значительных результатов в лечении апатии, раздражительности, чрезмерной активности и даже начинающейся детской агрессии.

К примеру, успокоить малыша и избавить его от тревоги поможет созерцание голубого, синего или фиолетового цветов. Лечить ребенка зеленым цветом рекомендуется тогда, когда он переутомился или находится на грани нервного срыва. Желтый и оранжевый цвета используют в случаях, когда ребенок чем-то расстроен и не может успокоиться.

Кроме того в процессе работы с цветом педагог может решать и такие задачи, как:

- сенсорное развитие;
- развитие познавательных психических процессов, творческого мышления и воображения;
- развитие навыков саморегуляции, расширение возможностей управлять своим внутренним миром и эмоциями;
- стабилизация психических процессов, снятие эмоционального и телесного напряжения, развитие умения быстро переключаться с активной деятельности на пассивную;
- предупреждение возможных социально-психологических проблем;
- воспитание эстетических чувств.

Некоторые методы и приемы использования цветотерапии в работе с дошкольниками:

Одним из самых популярных методов цветотерапии является рисование. Оно позволяет детям проявить себя. Как только ребенок берет в руки карандаш или кисточку, он высвобождает свое подсознание. В итоге получается исцеление через самовыражение.

Рисование давно стало отдельным разделом в психологии и даже средством излечения от разных недугов. Ведь именно цветом, формой и подачей рисунка ребенок красноречиво говорит то, что никогда не произнесет вслух.

По рисунку можно многое узнать о ребенке, можно помочь ему расстаться с негативными эмоциями, прорисовав тяжелые события дня, переживания, усмирить ярость, гнев, злость. Тогда можно избежать наказания, обидных слов и действий.

Цветовая визуализация – заключается в рассматривании картинки или предмета определенного цвета в течении нескольких минут. Этого времени вполне достаточно, чтобы глаз зафиксировал цвет и передал сигнал мозгу, а тот, в свою очередь, в центральную нервную систему, а от нее – органу, на который данный цвет оказывает наиболее сильное воздействие.

Цветовая медитация. Дети садятся, закрывают глаза и стараются представить, что помещение, в котором они находятся окрасилось в заданный цвет (например, в зеленый), мысленно «рассматривают» все предметы, находящиеся в комнате в течение нескольких минут. Можно провести предварительную работу – найти названный цвет среди окружающих предметов.

Цветная вода. Для осуществления данного метода цветотерапии используются цветные подставки (салфетки). На подставку

определенного цвета помещаем стакан с водой из тонкого прозрачного стекла. Вода прекрасно воспринимает и сохраняет информацию, поэтому достаточно оставить стакан с водой на подставке на несколько минут, чтобы вода восприняла и передала нам необходимую энергию. «Цветную» воду нужно пить не спеша, маленькими глотками.

«Покрывала феи» - цветные полотна из прозрачной ткани. Сквозь них дети рассматривают окружающее пространство, обертываются в них. Смена цветового пространства эффективно действует на эмоциональное состояние, дает ощутимый терапевтический эффект и развивает цветовые ассоциации, воображение и фантазию.

«Коврик настроений». Утром дети собираются в кружок, рассказывают о своем настроении, в соответствии с которым каждый ребенок выбирает определенный цвет квадратика и помещает туда свою фотографию. В течение дня он может самостоятельно перевесить свою фотографию на другой квадратик, если у него поменялось настроение. Вечером в ходе беседы о прошедшем дне педагог должен обратить внимание на перемену настроения ребенка и спросить, почему она произошла. Это прекрасная возможность для педагога скорректировать индивидуальную работу с детьми, уделив больше внимания ребенку, который чем-то огорчен или расстроен.

«Цветной день». Дети вместе с педагогом выбирают определенный цвет, и ему посвящается весь день. Цвет присутствует в оформлении группы, в элементах одежды, игрушках, посуде и т.д. Оформляется выставка предметов выбранного цвета.

Цвет можно активно использовать и в интеллектуальном развитии детей. Так, например, дидактическая игра «Цветные карточки» позволяет развивать чувство цвета, внимание, мышление, усидчивость, нормализует эмоциональный фон. Можно предложить детям следующие задания:

- разложить карточки разных оттенков одного цвета в определенной последовательности (от светлого к темному и наоборот);

- найди в группе (на участке) предметы такого же цвета;

- найди карточку такого же цвета, как твоё платье;

- кто найдет больше оттенков, например, яблока;

- использование карточек в качестве элементов мозаики или конструктора.

карточек в качестве элементов мозаики или конструктора.

Элементы цветотерапии можно применять и в развитии речи:

- *автоматизация звуков:*

«Р» - красный, розовый, оранжевый, серый, черный;

«РЬ» - сиреневый, коричневый, серебряный;

«Ж» - желтый, оранжевый;

- *согласование существительных с прилагательными в роде, числе и падеже:*

Синий платок, синяя юбка, синее небо, синие глаза;

- *изменение прилагательных вместе с существительными по падежам:*

(есть) синий василек, (нет) синего василька, (подошел) к синему васильку, (вижу) синий василек, (любуюсь) синим васильком, (думаю) о синем васильке;

- *практическое усвоение предлогов:*

Розовая бабочка вылетела из розовой комнаты.

Розовая бабочка прилетела на розовую полянку.

Розовая бабочка подлетела к розовой гвоздике;

- *Согласование количественных числительных с прилагательными и существительными разных родов:*

Одна розовая бусинка.

Две розовых бусинки.

Пять розовых бусинок.

Таким образом, использование цветотерапевтических методов позволяет изменить напряженное психоэмоциональное состояние ребенка, сформировать положительную мотивацию к художественным видам деятельности, преодолеть барьеры в общении, развить творческую инициативу, расширить кругозор, создать эмоционально благоприятную атмосферу, способствующую возникновению радостных, положительных эмоций, оставить в памяти приятные воспоминания, в целом благоприятно влиять на психоэмоциональное состояние.

Сегодня цветотерапия – это одно из самых перспективных и надежных методов лечения и оздоровления. Многочисленные научные работы, связанные с изучением цветотерапии и показывающие ее эффективность, перспективность в области интегративной медицины, общей и специальной психологии, придают ей статус целого научного направления.

Педагогу необходимо знать и использовать терапевтическое воздействие цвета на человека.

Литература.

1. Акименко В.М. Новые логопедические технологии. – Ростов на Дону, 2008.
2. Бреслав Г.Э. Цветопсихология и цветолечение для всех. – СПб.: Б&К, 2000.
3. Миронова Л.Н. Цветоведение. – Минск, 1984.
4. Радуга жизни. Практические рекомендации по проведению цветотерапевтических занятий с детьми дошкольного возраста / авт.-сост. А.Е.Шашмаркина, Р.Г. Искандарян – Казань: Веда, 2011.