



Государственное Дошкольное Образовательное Учреждение Центр
Развития Ребёнка детский сад №50 с осуществлением физического и
психического развития, коррекции и оздоровления воспитанников
Колпинского района Санкт-Петербурга

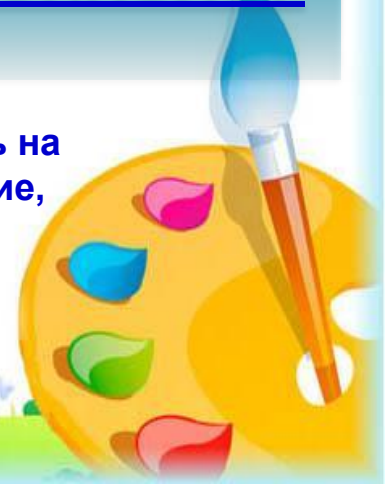
«Цветотерапия в коррекции
психоэмоционального состояния
старшего дошкольника»


Королева
Наталья Борисовна

ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ

«Уметь срывать с палитры те цвета, которые ложась на холст, выражали бы желаемые чувства и содержание,
- великое мастерство»

М.Сарьян





ЦВЕТ – одна из первых характеристик окружающего мира, которую воспринимает ребенок

- На протяжении года я работала с детьми старшего дошкольного возраста по теме «Цветотерапия в коррекции психоэмоционального состояния старшего дошкольника». В работе с детьми большое внимание уделяю проблемам коррекции эмоционального состояния.
- Мною подобраны дидактические игры и сказки с элементами цветотерапии, такие как «В королевстве красок» «Цветик-семицветик», «Рыжий город», «Бал осенних листьев», «Синяя птица», Цветомедитации и др. Для родителей подобраны рекомендации по использованию цветового пространства дома, влиянию цвета на психоэмоционально состояние человека.

Что нужно знать для того, чтобы начать цветотерапию?

Вот основы цветотерапии..

Обычно дети называют яркие цвета – красный, жёлтый. В этом выражается их природная склонность к действиям, яркости во всём и потрясающему умению радоваться жизни. Но для того, чтобы до конца понять, что можно сделать с помощью разных цветов лечение цветом, надо знать, что они обозначают и как влияют на наш организм.





Основные задачи в цветотерапии.

- Осознание себя как личности, принятие себя и понимание собственной ценности как человека.
- Осознание своих возможностей с миром и своего места в окружающей действительности.
- Творческая самореализация.



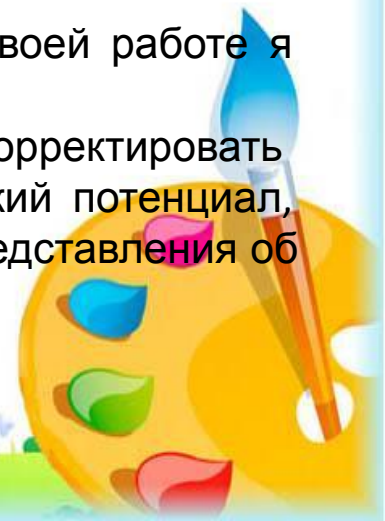
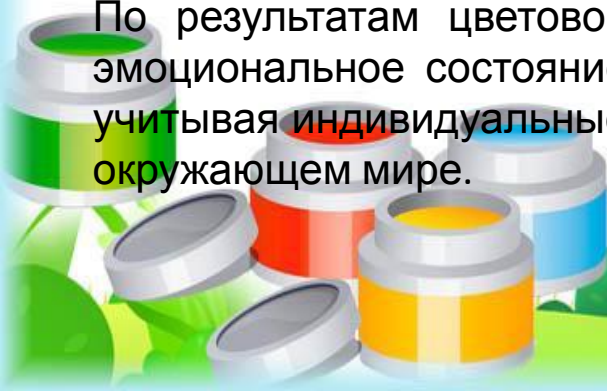
Работа по цветотерапии строится мною по следующим принципам:

- Последовательности (от простого к сложному)
- Возрастосообразности (возраст детей играет непосредственную роль в подборе игровых заданий и сложности диагностики)
- Индивидуального подхода к ребенку
- Всестороннего развития (через один вид терапии решаем различные развивающие, образовательные, коррекционные задачи)

Результаты работы по цветотерапии

Дошкольное детство – мир впечатлений и хорошего настроения. В своей работе я стремлюсь сделать этот мир ярче используя метод цветотерапии.

По результатам цветовой диагностики, данная работа помогает скорректировать эмоциональное состояние ребенка, позволяет развивать его творческий потенциал, учитывая индивидуальные особенности и предпочтения. Расширить представления об окружающем мире.



ЦВЕТОТЕРАПИЯ

Я

пед
агог

роди
тели

Ψ

РЕБ
ЕНО
К

Диагностика
эмоционального
состояния

Диагностика
отношения к себе
и социуму

Диагностика
эмоционального
состояния

Диагностика
взаимоотношения
членов семьи

ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ И КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Цветомедитация


Игры с цветом

Цветные стихи и песенки

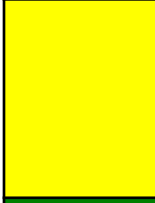





Исследование настроения как эмоционального состояния личности ребенка



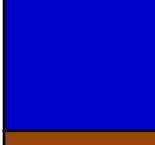
Красный цвет обычно предпочитают физически здоровые сильные люди, они живут сегодняшним днем и испытывают желание получить все, что хотят, тоже сегодня. Дети, выбирают из палитры карандашей красный, легко возбудимы, любят шумные подвижные игры.



Дети, выбирающие желтый, отличаются тем, что нередко уходят в мир своих фантазий. Повзрослев, они могут при определенных обстоятельствах стать мечтателями «не от мира сего». Такие люди плохо приспособляются к жизни. Нелюбовь к желтому может означать нереализованные надежды («разбитые мечты»), истощение нервной системы.



Детям, выбирающим зеленый цвет, обычно свойственны самоуверенность, настойчивость. Они стремятся к обеспеченности.



Предпочтение синего цвета отражает потребность человека в стабильности, порядке. Синий цвет чаще выбирают флегматики.



Коричневому цвету часто отдают предпочтение дети неустроенные в жизни

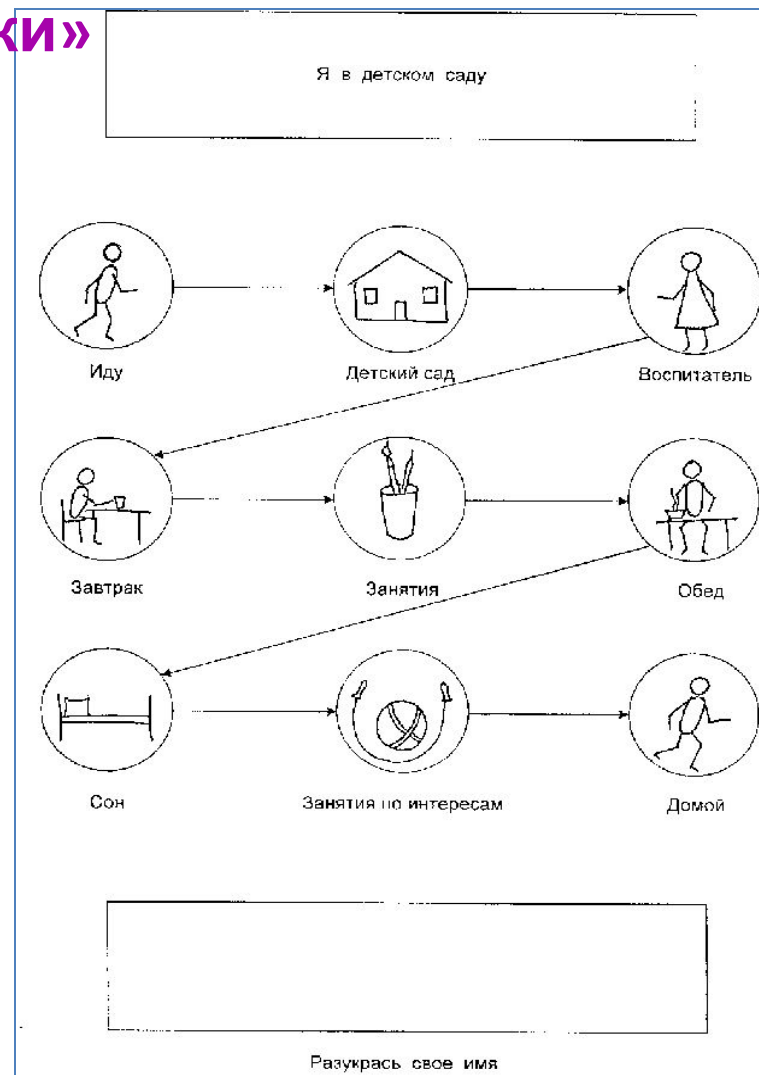
Цветовые тесты позволяют четко фиксировать динамику эмоциональных состояний в той или другой экстремальной ситуации

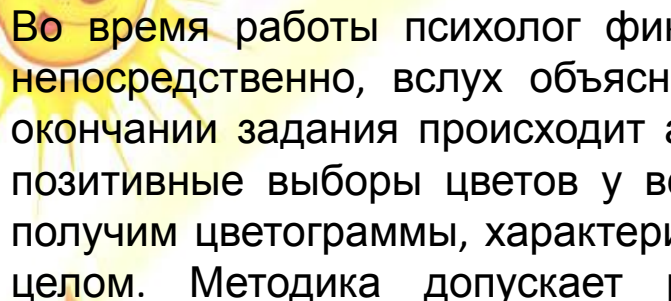


Диагностическая методика «Разноцветные странички»

Суть данной методики в следующем: день ребёнка в детском саду представлен как 9 основных содержательных фрагментов - страничек, изображённых в виде лаконичных и понятных графических символов.

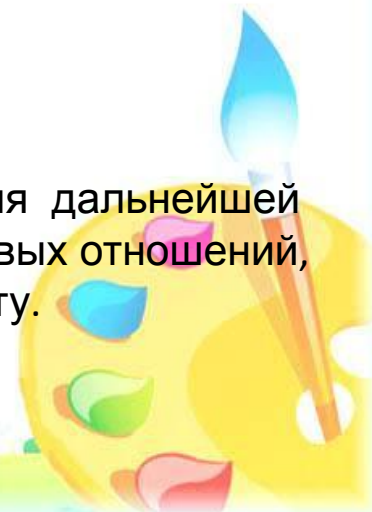
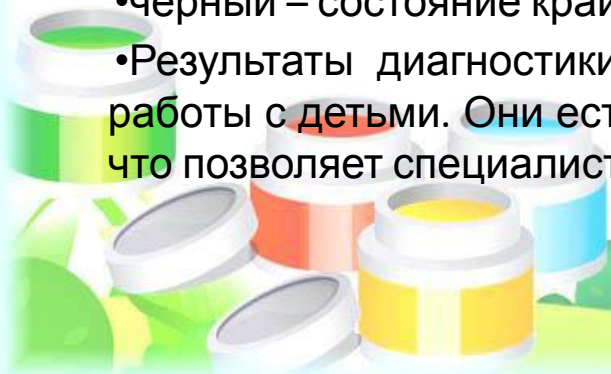
Графические изображения размещаются на листе стандартного формата А4, по 3 символа в строке. Завершающим элементом является собственное имя ребёнка, написанное внизу листа. Эти листы с символами-страничками раздаются детям одновременно с одинаковыми наборами карандашей: красный, оранжевый, жёлтый, зелёный, синий, фиолетовый, чёрный. Далее детям предлагается закрасить каждый графический символ – страничку любимым, из лежащих перед ним карандашей, а также выбрать любой цвет и закрасить своё имя. Предполагается, что выбор цвета будет зависеть от эмоционального отношения ребёнка к соответствующему содержательному фрагменту его дня в детском саду или школе. Выбор цвета карандаша для закрашивания своего имени в известной мере характеризует самооценку ребёнка.





Во время работы психолог фиксирует все вербальные реакции детей. Часто они непосредственно, вслух объясняют, почему выбрали тот или иной карандаш. По окончании задания происходит анализ работы. Если суммировать все негативные и позитивные выборы цветов у всех детей по каждому фрагменту странички, то мы получим цветограммы, характеризующие эмоциональное состояние детской группы в целом. Методика допускает различные варианты формализации полученных результатов. По характеру цветовыбора строится первичная гипотеза об эмоциональном благополучии и трудностях, с которыми сталкивается ребёнок. Используется интерпретация цветов:

- Красный – отношение восторженное;
 - оранжевый – радостное;
 - жёлтый – светлое, приятное;
 - зелёный – спокойное, ровное;
 - синий - лёгкая тревожность;
 - фиолетовый – тревожное, тоскливое;
 - чёрный – состояние крайней неудовлетворённости.
- Результаты диагностики “Разноцветные странички” дают основу для дальнейшей работы с детьми. Они естественным образом уточняются тестом цветовых отношений, что позволяет специалисту более точно построить коррекционную работу.



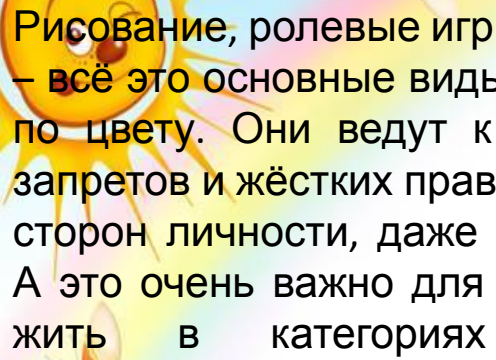
Результаты первичной диагностики показывают, что у дошкольников, в целом, присутствуют:

- ✓ Потребность в действии, некритичное мышление.
- ✓ Эмоциональная неустойчивость, демонстративность, потребность нравиться окружающим, зависимость от средовых воздействий, поиски признания и стремления к сопричастности в межличностном взаимодействии.
- ✓ Тенденция к избеганию ответственности.
- ✓ В выборе вида деятельности наибольшее значение придается тому, чтобы сам процесс деятельности приносил удовольствие. (Тест Люшера)

Занятия проводятся один раз в неделю, по 30 минут с детьми старшей группы.

Каждое занятие посвящено определённому цвету, который предлагалось чувствовать, ощущать («Нравится ли тебе этот цвет?», «Каким тебе кажется этот цвет?»). Осознавая, что чувствуют губы, язык, нёбо во рту кусочек яблока или орех; осознавая, что ощущают руки, ноги, разные части тела во время расслабления; осознавая свои симпатии и антипатии по отношению к цвету или какому-то образу, осознавая свои мечты и фантазии, ребёнок расширяет границы общения с миром. Он становится более





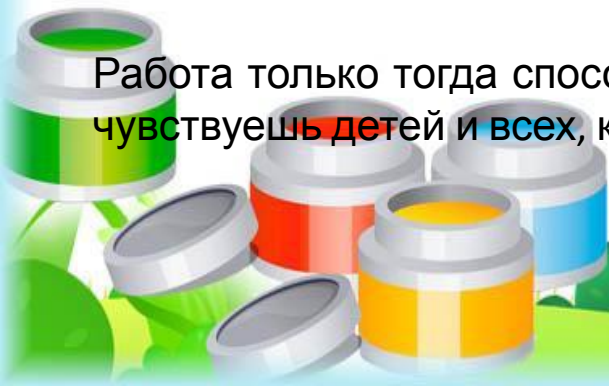
Рисование, ролевые игры, сочинение сказок – всё это основные виды работ на занятиях по цвету. Они ведут к освобождению от запретов и жёстких правил, к принятию всех сторон личности, даже самых неприятных. А это очень важно для ребёнка. Важно не жить в категориях «правильно – неправильно», «полезно – вредно», хорошо – плохо», а чувствовать, как относишься к тому или иному событию, что я испытываю, что мне нужно.

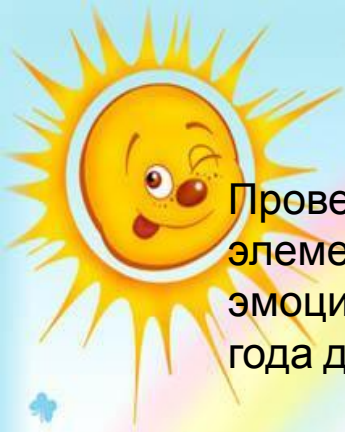


На занятиях очень важно понимать и принимать детей такими, какие они есть. Необходимо находиться с детьми в их пространстве, жить их чувствами и их ощущениями.

Такое сотрудничество позволяет чувствовать, сколько времени нужно проводить занятие, какие изменения можно внести по ходу (продлить ли дольше обычного игру или уделить больше внимания беседе). Всё зависит от состояния детей.

Работа только тогда способна приносить удовольствие и хорошие результаты, когда чувствуешь детей и всех, кто рядом с тобой.





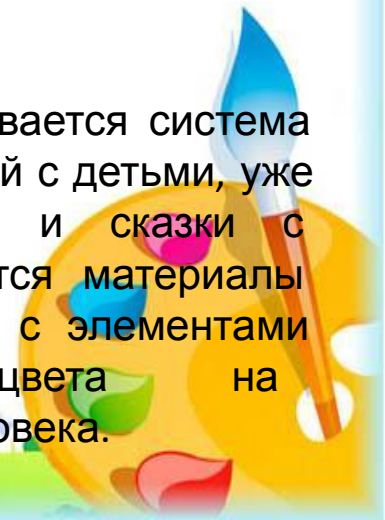
Проведение повторной диагностики доказало, что занятия с элементами цветотерапии оказали значительное влияние на эмоциональное состояние детей. Так, на конец учебного года диагностика показала :

- Изменение характеристик (потребности в действии, эмоциональной вовлеченности, в переменах, в общении)
- Оптимистичность, эмоциональная неустойчивость.
- Стремления к сопричастности к межличностному взаимодействию. (тест Люшера)



Таким образом, на мой взгляд, цвет вносит эмоциональное оживление на занятиях, значительно развивает эмоциональный мир дошкольника.

В данный момент мною отрабатывается система цветотерапевтических игр и занятий с детьми, уже подобраны дидактические игры и сказки с элементами цветотерапии. Имеются материалы для родителей по ознакомлению с элементами цветотерапии, влиянию цвета на психоэмоционально состояние человека.



Домашняя цветотерапия

Цель: обучение основам самоорганизации цветового пространства.

Занятие, по просьбе детей проводилось несколько раз, нам было необходимо подобрать цветовую гамму для тех или иных предметов обихода, чтобы в доме стало уютнее.

Первым Предметом моего исследования является подушка - незаменимый атрибут интерьера многих поколений

✦ Подушка - лучшая подружка.

Подушка – шепчет мне на ушко.

Подушка - бездельникам ловушка.

Подушка – вылечит старушку.

Бываю хохотушка.

Подушка – милая подушка

С тобой могу грустить.



Какие бывают подушки? Да самые разные: для сна, для сиденья, отдыха, под ноги.

Восприятие подушки осуществляется по трём критериям:

цвет форма внутреннее содержание

Далее я с помощью презентации объясню детям действие цветов радуги на организм человека:

Красный – согревает

Жёлтый - повышает внимание

Зелёный – успокаивает

Голубой- положительно влияет на работу органов

Синий- помогает при бессоннице

Фиолетовый- усиливает интуицию

Нам необходимо придумать цвета предметам интерьера, чтоб нам в них было комфортно, уютно, тепло, не страшно, не тревожно...



Цветомедитация

Сядьте в удобную позу. Закройте глаза. Дыхание ровное. Вы чувствуете, как по вашему телу разливается тепло. Тело мягкое и теплое. Представьте, что перед вами белая стена... Под ногами ведра с краской и очень большая кисть. Сейчас мы будем красить стену...

Начнем с черного цвета. Красим всю стену, чтобы не осталось ни одного белого пятнышка. Краска засохла. Черная стена...

Теперь красим красной краской, ни пятнышка черного. Краска засохла. Красная стена...

Красим оранжевой краской. Не оставляем ни одного пятна. Краска засохла. Оранжевая стена...

Красим желтой краской. Не оставляем ни одного пятна. Краска засохла. Желтая стена...

Красим зеленой краской. Ни пятнышка желтого. Краска засохла. Зеленая стена...

Красим голубой краской. Не оставляем ни одного пятна. Краска засохла. Голубая стена...

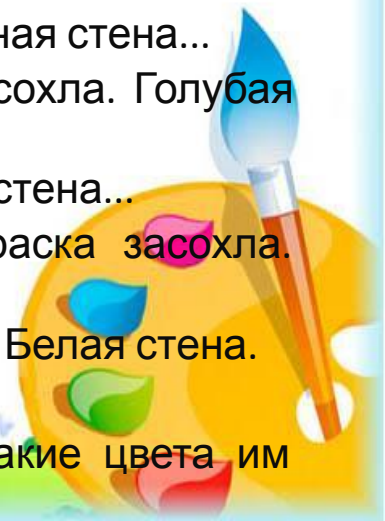
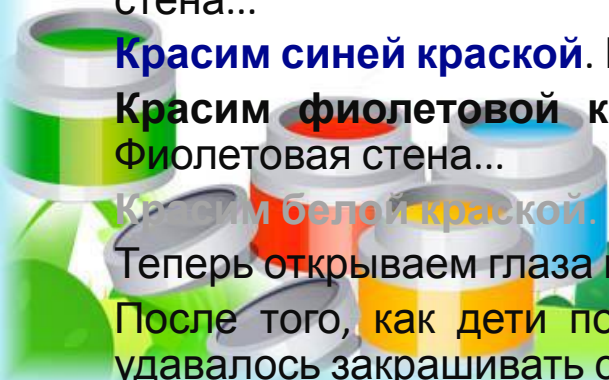
Красим синей краской. Ни пятнышка голубого. Краска засохла. Синяя стена...

Красим фиолетовой краской. Не оставляем ни одного пятна. Краска засохла. Фиолетовая стена...

Красим белой краской. Ни одного фиолетового пятна. Краска засохла. Белая стена.

Теперь открываем глаза и смотрим вокруг себя. Что изменилось вокруг?

После того, как дети поделились впечатлениями можно уточнить, какие цвета им удавалось закрасивать с трудом?



Физиология восприятия цвета

В природе цвета нет. Это просто одна из особенностей восприятия человека: наш глаз по-разному ощущает потоки света с различными физическими характеристиками.

Ощущение цвета возникает в мозге при возбуждении и торможении цветочувствительных клеток — рецепторов глазной сетчатки - колбочках.

Возникновение ощущения цвета можно представить следующим образом:

Свет проходит через роговицу и хрусталик и попадает на сетчатку. Сетчатка состоит из фоторецепторов: 130 млн палочек и 7 млн колбочек.

Колбочки различают цвета. Они избирательно чувствительны к синей, зеленой и желто-красной частям спектра. Светочувствительность колбочек невысока, поэтому для хорошего восприятия цвета необходима достаточная освещённость или яркость. Наиболее богаты цветовыми рецепторами центральные части сетчатки.



Палочки почти не различают цвета, а реагируют на свет. Так, синий цвет они еще «видят», но темно-красный от коричневого или черного цвета не отличают. Поэтому синий цвет в полумраке кажется более ярким, чем красный.

Физиология восприятия цвета

Цвета-антагонисты не могут восприниматься одновременно. Например, нельзя вообразить «голубоватый желтый» или «красноватый зеленый» цвет.

Дальнейшая обработка информации в цветовом анализаторе предполагает процесс сличения внешнего раздражителя с определенным эталоном образной памяти. Таким образом, пройдя весь путь от глаза до цветового анализатора в коре больших полушарий, электромагнитные колебания бесцветного света «превращаются» в то, что мы воспринимаем как цвет.





Оптическое воздействие

Цвета

В 1756 году М. В. Ломоносов предложил так называемую теорию трехкомпонентного зрения, утверждающую, что в глазу есть нервные клетки, одни из которых вызывают ощущение красного, другие — зеленого, третьи — синего цвета.

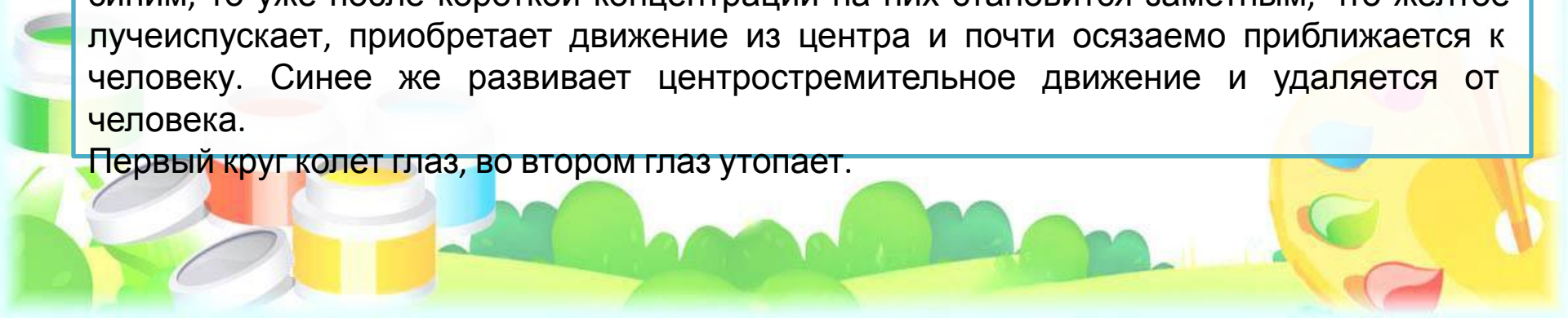
К оптическому воздействию относятся иллюзии, или оптические явления, вызываемые цветом и изменяющие внешний вид предметов.


Светлые цвета, например белый, желтый, создают эффект иррадиации, они как бы распространяются на расположенные рядом с ними более темные цвета и уменьшают окрашенные в эти цвета поверхности. Например, если через щель дощатой стены проникает луч света, то щель кажется шире, чем в действительности. Когда солнце светит сквозь ветви деревьев, ветви кажутся более тонкими, чем обычно. Желтый цвет зрительно как бы приподнимает поверхности.

Плоскости, окрашенные в темно-синий, фиолетовый и черный цвета, зрительно уменьшают размер объекта.

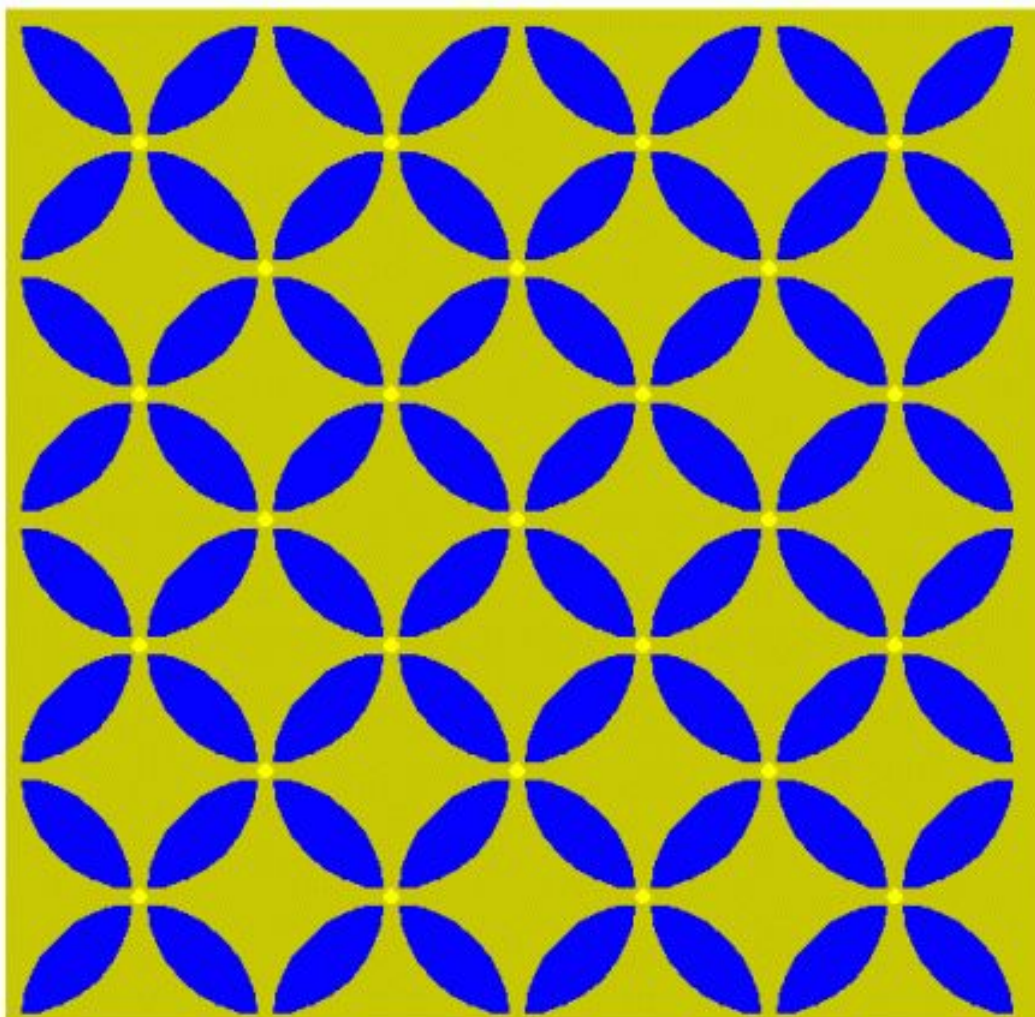
Также нужно отметить центробежное движение желтого цвета и центростремительное синего. Если сделать два круга равной величины и заполнить один желтым, а другой синим, то уже после короткой концентрации на них становится заметным, что желтое лучеиспускает, приобретает движение из центра и почти осязаемо приближается к человеку. Синее же развивает центростремительное движение и удаляется от человека.

Первый круг колет глаз, во втором глаз утопает.



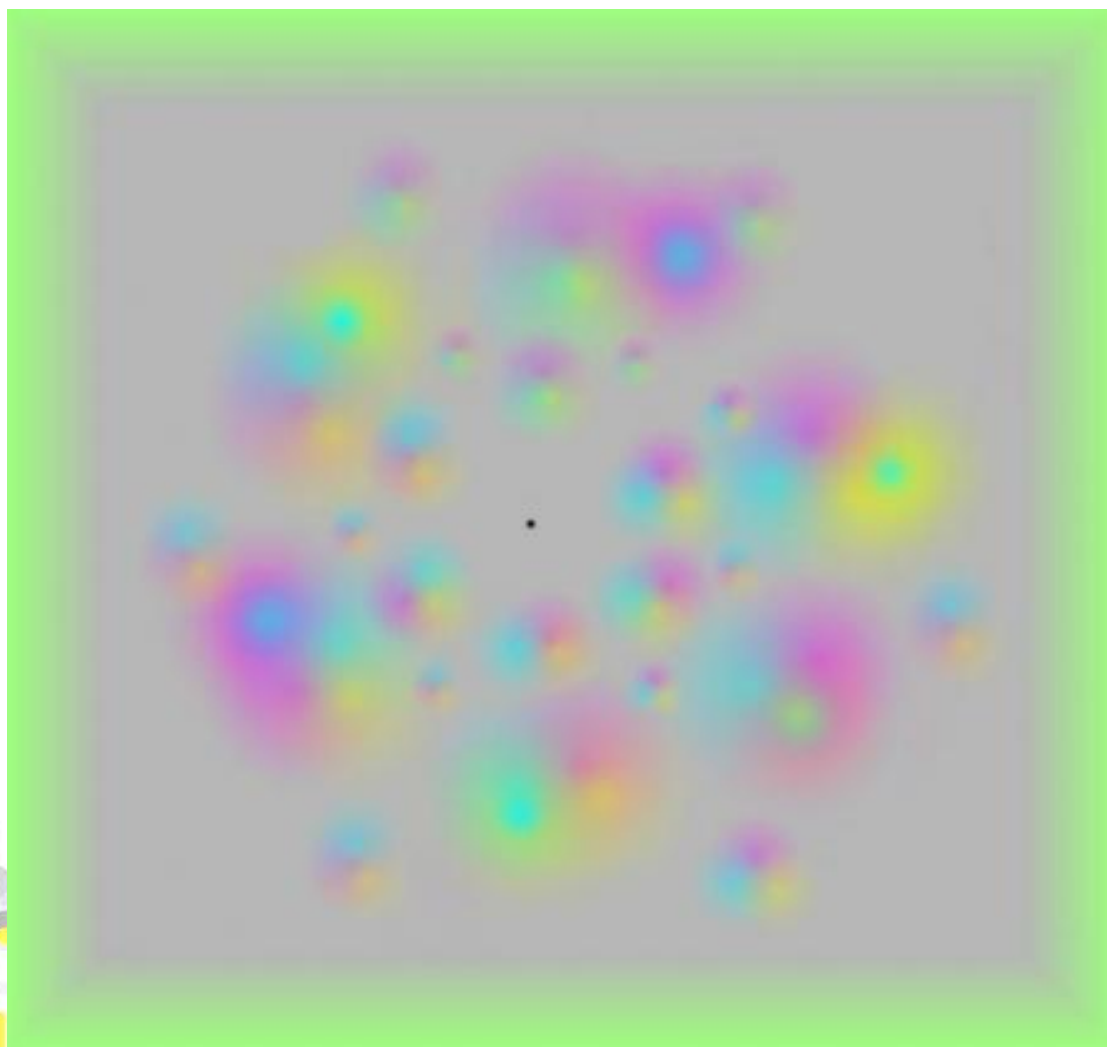


Уже около ста лет известно, что когда на сетчатке глаза возникает изображение, состоящее из светлых и темных областей, свет от ярко освещенных участков как бы перетекает на темные участки. Это явление называется иррадиацией. Удивительным образом желтые точки появляются только в том месте, куда вы смотрите. Откуда они знают?





Смотрите около 1-2 минут на точку в центре.
Вы должны увидеть, как цветные пятна на квадрате начинают пропадать.
В итоге, вы увидите чистый квадрат и точку в центре.
Явление объясняется усталостью сетчатки глаза.





ЭКСКУРС В ИСТОРИЮ

Благотворное воздействие цвета на человеческий организм известно с древних времен.

Много веков назад, целители Персии, Египта, Китая и Индии лечили цветом многие заболевания.

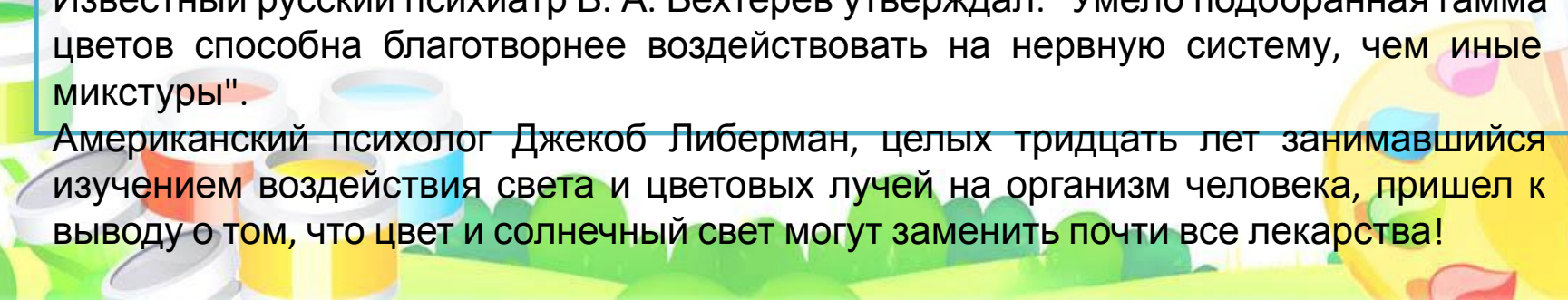
Еще Авиценна прописывал своим пациентам воздействие определенными цветами в зависимости от характера заболевания и душевного состояния больных.

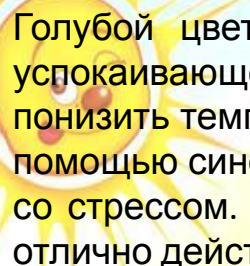
В египетских храмах археологи обнаружили помещения, конструкция которых заставляла преломлять солнечные лучи в тот или иной цвет спектра. Больного словно купали в оздоравливающих потоках целительных лучей. В Древнем Китае заболевшему прописывали носить одежду определенного цвета или находиться в комнате, где стены окрашены или завешены материей нужного оттенка.

Воздействие цвета на психику и тело человека не переставало быть актуальной темой и позже. Так, Иоганн Гете, очень интересовавшийся этим вопросом, сделал следующее наблюдение: "Цвета действуют на душу: они могут вызывать чувства, пробуждать эмоции и мысли, которые нас успокаивают и волнуют, они печалят нас или радуют".

Известный русский психиатр В. А. Бехтерев утверждал: "Умело подобранная гамма цветов способна благотворнее воздействовать на нервную систему, чем иные микстуры".

Американский психолог Джекоб Либерман, целых тридцать лет занимавшийся изучением воздействия света и цветовых лучей на организм человека, пришел к выводу о том, что цвет и солнечный свет могут заменить почти все лекарства!





Голубой цвет незаменим при стрессах и излишних волнениях. Он действует на организм успокаивающе, в основном благодаря тому, что снижает кровяное давление. Так же он в силах понизить температуру и остановить распространение инфекции. Схожие эффекты достигаются и с помощью синего цвета магическая сила цвета цветотерапия: он особенно эффективен для борьбы со стрессом. Считается, что долгое созерцание синего цвета может утолить боль, к тому же, он отлично действует и на глаза в качестве успокаивающего средства.

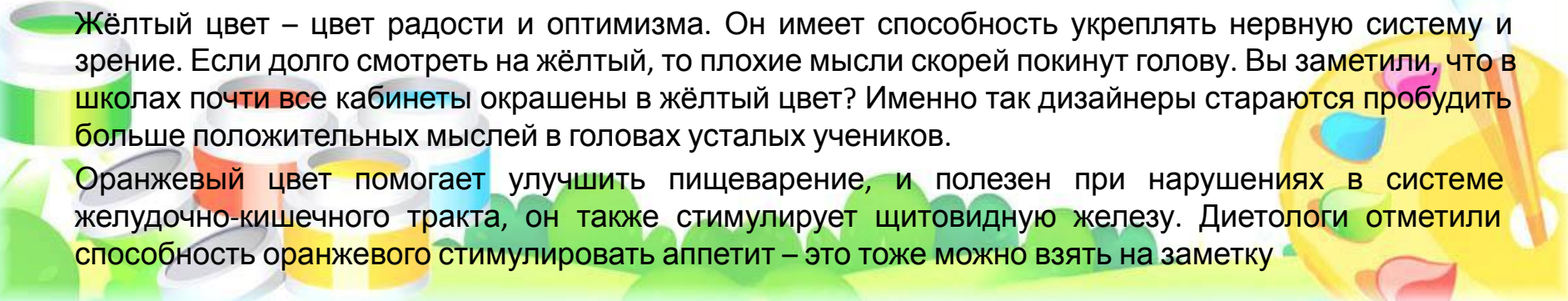
Схожи с синим и голубым по действию и фиолетовый и сиреневый. Эти цветы вообще всегда считались основы цветотерапии цветами благородства и высшей знати. Любить такой цвет означает показывать себя высоким и интеллектуальным человеком. Однако избыток этого цвета вполне может привести к депрессии. Поэтому стоит обратить особое внимание на то, если ребёнок стремится ко всему фиолетовому или сиреневому. Возможно, он ищет не покоя, а просто, таким образом, подсознательно сигнализирует о душевном дискомфорте. Лечение синим цветом – особенно благотворное.

Зелёный цвет хорош при переутомлении и головной боли. Ему также дано стабилизировать кровяное давление и умирять нервные срывы, бороться с хронической усталостью, правда, многие находят этот цвет скучным и вгоняющим в тоску, поэтому не переусердствуйте.

Красный цвет, словно физически излучает тепло. Он активизирует силы организма основы цветотерапии и даже лечит простуду. Некоторые, памятуя об этом, даже накрываются при простуде красными пледами. Красный цвет стимулирует сердечную активность, активизирует обмен веществ, однако с его употреблением надо быть наиболее 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 долго смотреть на жёлтый, то плохие мысли скорей покинут голову. Вы заметили, что в школах почти все кабинеты окрашены в жёлтый цвет? Именно так дизайнеры стараются пробудить больше положительных мыслей в головах усталых учеников.

Оранжевый цвет помогает улучшить пищеварение, и полезен при нарушениях в системе желудочно-кишечного тракта, он также стимулирует щитовидную железу. Диетологи отметили способность оранжевого стимулировать аппетит – это тоже можно взять на заметку.





Происхождение названий цветов.

• Обозначение цвета, краски делят на две группы – древние (такие, как «белые» и «черные») и сравнительно новые, которых не знал древнерусский язык. Новые названия пришли из чужих языков, причем большинство произведено от названий предметов, обладающих характерной окраской.

• Алый - в тюркских языках значит «розовый», «светло – красный», «красный». Наше слово пришло оттуда (кстати сказать, почти все слова с буквы «А» имеют тюркскую основу).

• Багровый и багряный. Красную краску иногда оттенки (до коричневого!) называли общеславянским словом багр. От этого возникли названия багровый и багряный. Багровым называют густой красный цвет, а багряным – чистый яркий красный цвет. Например, багровое зарево – багряный закат.

• Бордовый - произносится от бордо в значении «темно – красный». Заимствовано в XVIII веке из французского языка, где bordeaux, «темно – красный», «цвет вина бордо» (изготавливаемого в Бордо). Зачем говорить так длинно: темно – красный, когда можно коротко и звучно сказать «бордо».

• Голубой - этимология здесь предельно кратка, цвет назван по цвету шейки голубя.


• Желтый. Интересно, что слово это имеет тот же самый корень, что слова золотой, зеленый. В литовском языке, например, «золотой» будет желтас, первичным значением тут было, видимо, «желто – блестящий».

• Зеленый - того же древнего корня, что и желтый. В древнерусском языке было слово зель – «побеги озими». Ему же близки слова злак, зелень.

• Коричневый значит цвета корицы – красновато – бурой пряности – порошка из коры или даже кусочков коры тропического дерева *cinnamomum*. Пряность заморская, а вот название корица – чисто русское «Маленькая корочка» (от кора).

• Красный. Алый цвет, по-видимому, так нравился нашим предкам, что они заменили старославянское наименование чермный на новое – красный, то есть «самый хороший», «прелестный», «красивый». Корень крас – входит в слова, обозначающие все, радовавшее глаз: красна девица, красный молодец, красно солнышко.

• Следует еще сказать и о том, что красный цвет в Древней Руси называли и червлёный, и червонный, очень созвучно, но несколько по-разному в говорах. Красную краску делали из особого вида червей (червонец), ставя их на червонце.



Психологическая характеристика и воздействие цвета. **красный**

«Красный – это любовь, красный – это кровь, красный – это дьявол в ярости», - так гласит детское стихотворение, из которого видно, что возбуждающее действие красного цвета может проявиться как в любви, так и в ярости.

Красный цвет возбуждает, а потому импонирует людям. Поэтому одеяния королей, кардиналов и отделка tog римских сенаторов были красными. Этот цвет можно охарактеризовать как «роскошный». По этой причине в театрах до последнего времени занавес и сидения были, конечно, всегда красными.

Тот, кто отклоняет красный цвет как несимпатичный, находится в состоянии перевозбуждения и легко раздражается. Его самочувствие можно сравнить с пылающим красным цветом. Если кто-либо «загорается» яростью, о нем говорят: «Он видит красное». В таком состоянии раздражающий красный цвет совершенно не выносится – он воспринимается не как собственная сила и мощь, а как возможная угроза. По этой причине в красный цвет окрашивают предметы, указывающие на угрожающую опасность (красный сигнал светофора, противопожарное оборудование, пожарная машина).

Отвращение к красному может быть вызвано органической слабостью или физическим и психическим истощением.





СИНИЙ

Синий цвет тоже легко понятен. Он также отражает физиологическую и психологическую потребность, а именно: покой.

Синий – это типично небесный цвет. С большим проникновением он развивает элемент покоя».

Чтобы повысить основное воздействие синего цвета, а именно усилить чувство покоя, в тесте Люшера используется темно – синий цвет. Темно – синий вызывает безмятежный покой. При рассматривании темно – синего цвета наступает вегетативное успокоение. Пульс, давление крови, частота дыхания и функция бодрствования снижаются. Организм настраивается на успокоение и отдых. При заболевании и переутомлении потребность в синем цвете повышается.

Кто находится в подобном уравновешенном, гармоничном состоянии без напряжения, чувствует себя на своем месте: в тесной связи с окружающим и в безопасности. Синий цвет выражает единение, тесную связь. В народе говорят: «Синий цвет – верность». В состоянии единения с окружающим отмечается особая чувствительность к переменам. Поэтому синий цвет отвечает всем цветам чувствительности.

Отказ от темно – синего цвета, как страх перед покоем, часто вызывает – как компенсацию – предпочтение красного цвета и свидетельствует о стремлении к возбуждающим переживаниям.





фиолетовый

Мужской красный и женский синий сливаются в фиолетовый. 75% детей до наступления половой зрелости, в возрасте с недифференцированными половыми признаками предпочитают фиолетовый цвет. Оба цвета, красный и синий, стремятся к единению и слиянию. Красный путь – мужской, патриархальный. Синий путь – женский, матриархальный.

Вильгельм Вундт на основании связи с красным и синим приписывал фиолетовому склонность к мрачно-меланхолической серьезности и взволнованно – тоскливому настроению.

Слияние противоположностей – это одно значение фиолетового цвета. Синий покой будоражится красным импульсом и побуждается к восприятию воздействий окружающей среды. И наоборот: красный импульс тормозится, синим покоем, накапливается, дозируется, и доводится до такого совершенства, что возникает чувственная восприимчивость. В целом, фиолетовый выражает чувственное отождествление, которое часто стоит на грани инфантильности и определяется как «внушаемость».

Что означает отклонение фиолетового цвета? Если сопоставить предпочитающих и отклоняющих фиолетовый цвет, и если сравнить типы людей, выбирающие его или отвергающие, на основании социологических исследований, то чем выше и рациональнее культура, тем менее присуща человеку способность к счастливому слиянию, и тем чаще он отклоняет от фиолетового цвета.

Кто отклоняет фиолетовый цвет, тот стремится рационально контролировать свою чувственность.



зеленый

Кандинский превосходно охарактеризовал зеленый цвет и достаточно полно объяснил его психологическую особенность: «Синий, как противоположное движение, тормозит желтый, при этом, в конце концов, при дальнейшем добавлении синего, оба противоположных движения взаимно уничтожаются, и возникает полная неподвижность и покой. В зеленом цвете желтый и синий, как парализованные силы, которые могут вновь активизироваться».

Далее Кандинский справедливо отмечает: «Абсолютный зеленый – самый спокойный цвет из существующих. Он никуда не движется и не имеет призвука радости, печали, страсти». Он ничего не требует, никуда не зовет. Это неподвижный, самодовольный, ограниченный в пространстве элемент. Зеленый цвет похож на толстую, очень здоровую, неподвижно лежащую корову, способную только пережевывать пищу и уставившуюся на мир глупыми, тупыми глазами».

Конечно, зеленому присущи и положительные консервативные качества, такие, как настойчивость и выдержка. С другой стороны, люди экстравагантные и эксцентричные, а также стремящиеся к оригинальности, считают чисто зеленый цвет несимпатичным. Они надеются добиться успеха без настойчивого труда, благодаря своей «гениальности» или, по крайней мере, «личной индивидуальности».





ЖЕЛТЫЙ

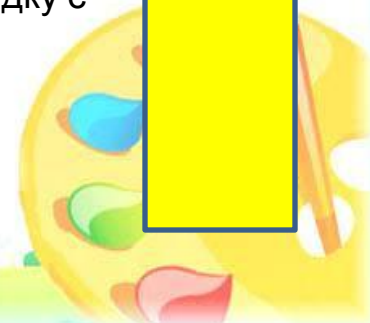
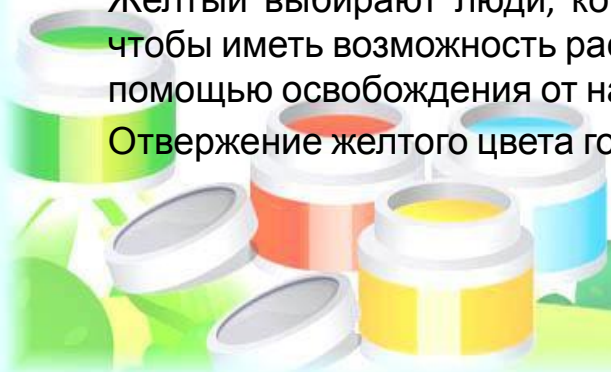
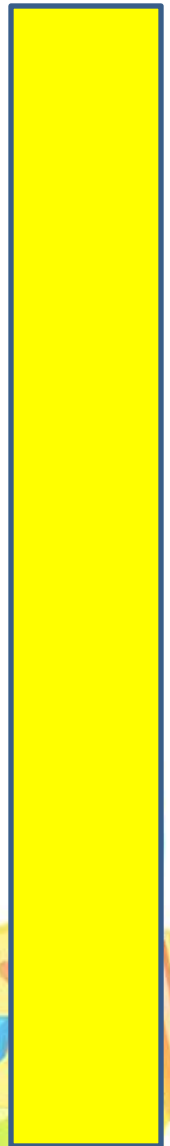
В природе солнце редко окрашено в желтый цвет, мы видим его как ослепляющий свет или как сияющий оранжевый, если оно стоит над горизонтом. И все же представление о желтом цвете легко увязывается у нас с солнцем, как и у детей, рисующих солнце желтым. Желтый цвет воспринимается нами как солнце, светлым и сверкающим. Желтый цвет – легкий, сияющий, возбуждающий, а потому – согревающий.

Гете: «Этот цвет наиболее близок к дневному свету. В своей внешней чистоте он всегда несет в себе природу светлого, ему присущи радость, бодрость, нежное возбуждение. Из практики известно, что желтый производит очень теплое впечатление. Этот эффект теплоты лучше всего проявляется, когда смотришь на природу через желтое стекло, особенно в пасмурные зимние дни. Глаз радуется, сердце переполняет восторг, душа поет, кажется, что нас обвеивает настоящим теплом».

С другой стороны, желтый беспокоит человека, возбуждает его характер. Предпочтение желтого цвета остальным означает поиски освобождения. Желтый цвет выражает основную психическую потребность – раскрыться. В развитии и раскрытии заложен индивидуальный смысл всех изменений. В них заключена надежда, стремление к радости, счастью.

Желтый выбирают люди, которые ищут изменившихся, освобождающих отношений, чтобы иметь возможность раскрыться, достичь желаемого. Они надеются на разрядку с помощью освобождения от нагрузки, угнетающей их как зависимость.

Отвержение желтого цвета говорит о разочаровании.





коричневый

Коричневый – это затемненный желто–красный цвет. Он возникает из оранжевого, к которому подмешивают черный. Импульсивная жизненная сила красного в коричневом, благодаря затемнению, тускнеет, сдерживается, или, как говорят художники, «замирает». Коричневый теряет активный экспансивный импульс и ударную силу красного. В коричневом остается только жизненность, потерявшая активность. Поэтому коричневый цвет выражает жизненные, чувственные ощущения тела.

Мрачному, тусклому коричневому цвету в тесте часто отдают предпочтение люди, которым кажется, что их конфликтная ситуация неразрешима. Они больше не хотят думать и бегут от здравого смысла и рациональной ясности в страхе, что не смогут вынести всего.

Отклоняющий коричневый едва ли может спокойно наслаждаться приятным. Кто в тесте отвергает коричневый цвет, тот стремится стать выше зависимых от тела инстинктов и утвердиться в качестве индивидуальности. Поэтому он нуждается в категорическом признании и персональном внимании.





серый

Промежуточный серый не является ни цветным, ни светлым, ни темным. Он не вызывает никакого возбуждения и свободен от какой – либо психической тенденции.

Серый – это нейтралитет, это не субъект и не объект, он не внешний и не внутренний, он не напряжение и не расслабление. Серый – вообще не территория, на которой можно жить; это только граница: граница – как ничейная полоса, граница – как контур, как разделительная черта.

Если серый как границу ставят в тесте на первое место, то не хотят дать познать себя, ограждают себя от всяких влияний, чтобы оставаться невозбудимым. При сильном переутомлении защитной реакцией часто служит склонность к серому цвету. То же наблюдается и во время экспертизы, когда не желают давать возможность изучить себя.

Кто ставит серый цвет на последнее место, хочет все приблизить к себе, что другими может расцениваться как вмешательство в их дела. Он находит серый цвет скучным и вытесняет его неживое спокойствие на последнее место в ряду. Он стремится исчерпать все возможности, чтобы добиться цели и тем самым обрести спокойствие.

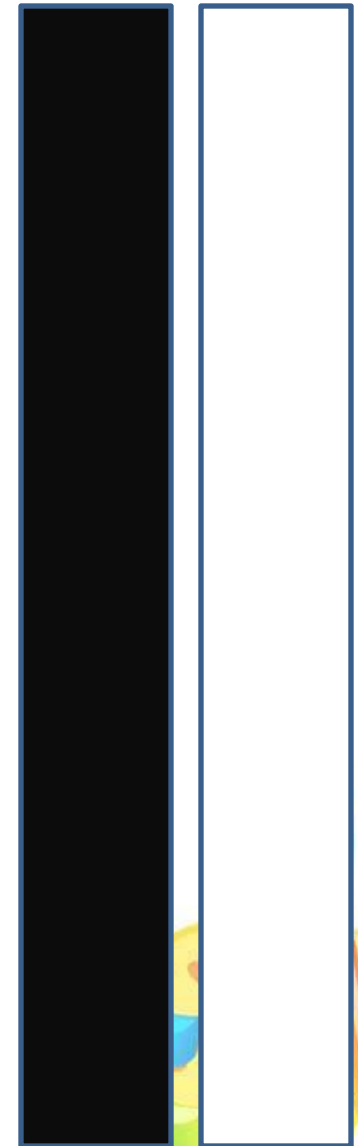
Цвета, которые при повторном тестировании стоят то перед серым, то после него, будут, в зависимости от того, какую форму примет конфликт, то появляться перед серой «стеной», то вновь скрываться за ней. Такие сопровождающие серый цвета, пока серый цвет стоит в первой половине ряда, заряжены конфликтом.


черный

По сравнению со всеми серыми тонами белый цвет характеризуется завершенностью, как конечный пункт яркости, а черный – как конечный пункт темноты.

В то время как предпочтение серых тонов отражает способ регуляции тонуса, выбор черного или белого, напротив, демонстрируют абсолютное и окончательное решение («черно, – белый приговор»), которое принимается в ситуации кризиса. Черный цвет отражает агрессивное упорство, белый – бегство.

	Идеальный цвет, цвет мечты. Он никого не отталкивает, но и информации не несет – ему может отдать предпочтение человек с любым складом характера
	Символизирует неуверенность и мрачное восприятие жизни. Поэтому, если темные тона вам предпочтительнее, нежели светлые, то вы несчастливы, склонны к депрессии, сомневаетесь в своих силах.






ИССЛЕДОВАНИЕ ЦВЕТОВЫХ АССОЦИАЦИЙ ТОЛЕРАНТНОГО ОТНОШЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ОБЪЕКТАМ РЕАЛЬНОЙ ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ

Необходимость формирования толерантного отношения дошкольников к объектам реальной действительности обусловлена особенностями социализации. В наше нестабильное время очень важно научиться находить баланс в поведении и в отношении к другим людям, при этом сохраняя чувство собственного достоинства. К сожалению, проблемы взрослого общества зачастую находят свое отражение в детских душах, в представлениях детей о том, что такое «хорошо и что такое «плохо», кто- «свой» и кто- «чужой». Дети нашего времени бывают агрессивны, замкнуты, зачастую не умеют вести доброжелательный диалог, что отражается на отношении к окружающим. В связи с этим для нас является важным формирование активной, открытой, самостоятельной, личности, неравнодушной к чужим проблемам, способной признавать и уважать других людей, которые отличаются поведением, мнением, образом и стилем жизни; справедливо оценивать и отстаивать как свои, так и чужие убеждения и ценности, зачастую в ситуации несогласия с позицией или поведением другого человека. Однако вопрос формирования толерантности у детей дошкольного возраста остается пока малоизученным как в психологии, так и в дошкольной педагогике. Исследователи обращают внимание лишь на отдельные характеристики данного качества личности у дошкольников — в основном на общение и взаимодействие со сверстниками и взрослыми.

Цель исследования



Определить эмоциональное отношение и степень толерантности, детей к объектам действительности, имеющимся в опыте современного дошкольника. Гипотеза: цвет используется детьми старшего дошкольного возраста как символ и носитель толерантного или не толерантного отношения ребенка как к объектам реальности, вызывающими четкую, стереотипную оценку в обществе, так и к объектам реальности, вызывающими неоднозначную личностную оценку и неоднозначное отношение в обществе.



Детям предлагался набор цветных карандашей, цвета которых соответствовали восьмицветовому тесту Люшера (синий, зеленый, красный, желтый, фиолетовый, серый, коричневый, черный). Дети выполняли два задания.

Первое задание заключалось в том, что дети закрашивали «вагончики поезда» (который состоял из восьми вагонов). При этом определялись цветовые предпочтения каждого ребенка.

Второе задание заключалось в том, что дети закрашивали этими же цветными карандашами двенадцать домиков, в которых как бы «жили» разные люди:

1- приятные - мама, родственники, дети, друзья; 2- неприятные- чужой; 3- люди, отношение детей к которым нам предстояло выяснить: старики, воспитательница, президент, Я-сам.

Анализ выполнения первого задания подтвердил результаты многочисленных исследований цветового предпочтения детей: 1-желтый цвет, 2-красный, 3-синий, 4- зеленый- «цвета красивые». 6- коричневый. 7- серый, 8- черный- цвета некрасивые. Интересно, что фиолетовый цвет так же приятен, как и желтый, т.к. занимает в ранге предпочтений первое место

Результаты второго задания исследования подтвердили гипотезу о том, что дети старшего дошкольного возраста используют цвет в качестве символа личного эмоционального толерантного или не толерантного отношения к предложенным объектам реальности. Анализ выполнения второго задания потребовал точного определения эмоциональной ассоциации каждого цвета. С желтым цветом у детей 6-7 лет ассоциируются понятия «Я-САМ»(28%), «МАМА»(37%), «ДЕТИ»(26%). Желтый цвет ассоциируется с теплотой, удовольствием, светом; приветливостью, жизненностью, здоровьем, тем, что обладает волевыми свойствами. С красным цветом у детей ассоциируются понятия «ДРУЗЬЯ»(26%), «ПРЕЗИДЕНТ»(26%). Сам красный цвет ассоциируется с активным, восторженным настроением, силой, энергией, активностью, интенсивностью, яростью. Зеленый цвет ассоциируется с обилием и здоровьем, миром, самостоятельностью, невозмутимостью, а при атрибуции характеру другого человека выражает его высокую оценку. С зеленым цветом большинство дошкольников ассоциируют понятие «РОДСТВЕННИКИ»(23%). С синим цветом 17 % детей 6-7 лет ассоциируют понятие «ДЕТИ». Цвет ассоциируется с грустным, печальным настроением, при приписывании его характеру другого человека он выражает отрицательное отношение. Фиолетовый цвет в представлении 20 % детей ассоциируется с понятием «РОДСТВЕННИКИ» и 23 % детей- «ВОСПИТАТЕЛЬНИЦА». Сам фиолетовый цвет ассоциируется с пассивностью, силой, с тревожным неудовлетворительным настроением, имеет низкую оценку. Понятие «СТАРИКИ» дети ассоциируют с коричневым цветом. В качестве человеческих характеристик ему приписываются уступчивость, зависимость, спокойствие, добросовестность, а при приписывании его характеру другого человека отражает крайне негативное, презрительное отношение. Чаще ассоциируется со “стандартным” и “прозаичным” в противовес “возвышенному” и “необычному”. Черный цвет ассоциируется с унынием и мраком с глубокой тоской, упадком. Оценивается как очень плохой и умеренно пассивный. Черный символ неконтактности и

Выводы

1. Дети 6-7 лет используют цвет в качестве символа личностного толерантного или не толерантного отношения к объектам реальной действительности.
2. Часть детей 6-7 лет проявляют толерантность к тем, кто кажется непонятным, иным, совершенно другим, но имеющим право быть такими.

У 50 % детей негативное отношение и снижение настроения вызывают другие дети, родственники, воспитательница, несмотря на то, что детьми оцениваются эти люди с точки зрения морали высоко.

В этом проявляется сознательная толерантность дошкольников. К воспитателю у детей неоднозначное отношение: 41 % детей ее любят и уважают, 40 % вынуждены терпеть. 36 % терпимо относятся к родственникам, 60 % детей любят за их активность, доброту, смелость, жизнелюбие. 23 % детей 6-7 лет довольны отношениями с окружающими их детьми, родственниками, воспитателей детского сада. В этих условиях проявление толерантности не актуально.

3.45 % детей совершенно не толерантны по отношению к пьяницам, бомжам в связи с их изолированностью и неприятием в обществе. Однако 28 % детей готовы проявлять терпимость, не замечая, игнорируя их.

4.17 % детей 6-7 лет испытывают презрительное отношение к старым людям, чувствуя их зависимость, уступчивость. Однако активного неприятия в их отношении нет, что говорит о толерантном отношении дошкольников к старикам, 36 % дошкольников относятся к старикам как к близким, уважаемым людям - с любовью, радостью и теплотой. 52 % детей относятся с недоверием, осторожностью, ожидают неприятности от просто «чужих людей».





ЦВЕТОТЕРАПИЯ

С ее помощью можно скорректировать расстройства и души, и тела. Действие цветотерапии основано на том, что каждая из биологически активных зон организма реагирует на один из цветов. Проникая в наш организм через зрительный анализатор и через кожу, цвет вызывают определенные биохимические реакции в тканях, стимулируют выработку гормонов, регулирует обмен веществ.

В детской психологии часто используются цветные диагностические методики. Это оправданно, так как у детей более непосредственно проявляется психофизическая связь выбора определённого цвета с соответствующим эмоциональным состоянием и отношением к конкретной эмоциональной ситуации. В цветопсихологии существует различие холодных и тёплых, активных и пассивных, лёгких и тяжёлых цветов в зависимости от особенности восприятия их человеком.

Желаю вам счастья в этом ярком цветном мире!





СИСТЕМА РАБОТЫ ПСИХОЛОГА ДОУ №50

Психологический запрос

Сбор информации

Беседы с родителями,
педагогами

Непосредственные
наблюдения за ребенком

Психологический диагноз

В соответствии с проф.
компетенцией и на уровне
возможной конкретной помощи

Профессионально обоснованное
предсказание пути и характера
дальнейшего развития ребенка
(прогноз)

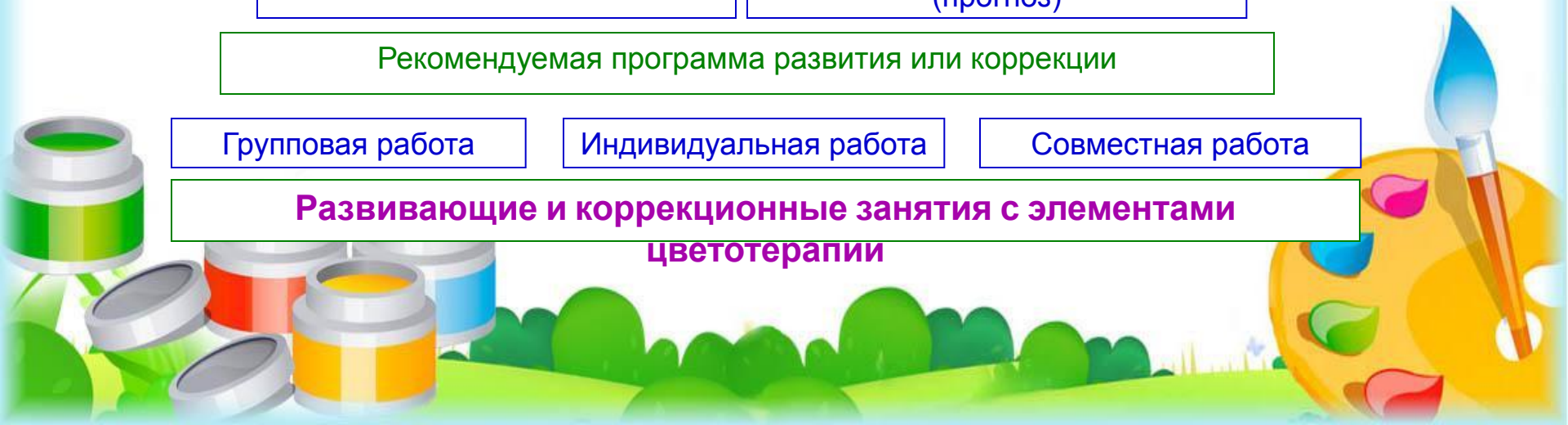
Рекомендуемая программа развития или коррекции

Групповая работа

Индивидуальная работа

Совместная работа

**Развивающие и коррекционные занятия с элементами
цветотерапии**





Литература

Гамаюнов В.Н., Коробовский Ю.Г. Основы дизайна. Учебно-методическое пособие для студентов. Рисование в начальной школе. Издательский Дом «Нева», М., 2001.

СД – Большая энциклопедия Кирилла и Мефодия.

У. Бера "Что означают цвета".

М. Люшер "Цвет вашего характера",

Н. Серова "Лечение цветом".

Бажин Е.Ф., Эткинд А.М. Цветовой тест отношений (ЦТО). Методические рекомендации. Л., 1985.

Базыма Б.А. К вопросу о эмоциональных основах индивидуальных цветовых предпочтений в норме и патологии. //Вестник ХГУ. Харьков, 1989. N 337. с. 15-19.

Беспалько И.Г. О соотношении между цветовыми порогами, соматотипом и эмоциональным состоянием. //Математические методы в психиатрии и неврологии. Л., 1972. с. 176-178.

Бразман М.Э., Дорофеева Э.Т., Щербатов В.А. О дифференциации некоторых эмоциональных состояний методом измерения цветовой чувствительности. //Проблемы моделирования психической деятельности. Новосибирск, 1967. с. 171-174. 22. Дорофеева

Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты. Иллюстрированное руководство. М., Изд-во Владос-Пресс, 2003.

