



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦВЕТОДНЕВНИКОВ И ЦВЕТОКАРТОЧЕК НА ЗАНЯТИЯХ В ШКОЛЕ

А. СОРОКИНА

Давно известно, что цвет оказывает влияние не только на эмоциональное состояние человека, но и на физическое состояние всего организма. Ещё древние исследователи называли глаза «окнами» организма, «вратами восприятия», но это не единственный источник, по которому цветовая энергия может достигать организма. Многочисленные исследования доказали, что феномен кожного зрения позволяет воспринимать цвет не только рецепторами сетчатки глаза, но и практически любыми клетками организма. (исследования А.Н. Леонтьева, Э.С. Шноля, М. Люшера и др.)

Известный врач М. Бехтерев писал, что «...умело подобранная гамма цветов способна благотворнее воздействовать на нервную систему, чем иные микстуры» (* [1] интернет-ресурс)

Это высказывание только подтверждает тот факт, что цвет может создавать определённое влияние на состояние человека.

Современные учёные считают, что при помощи цветотерапии, как способа коррективы психоземционального состояния организма при помощи цветов, можно оздоровить весь организм.

Так, в работе Л.Д. Лебедевой «Практика арт-терапии, подходы, диагностика, система занятий» [1] указано, для чего можно применять цветотерапию:

- для устранения стресса и невроза, снятия напряжённости и предупреждения некоторых эмоциональных расстройств;
- при психоземциональных нарушениях, снижении работоспособности и настроения, плаксивости и раздражительности;
- при эмоциональном перенапряжении;
- как профилактика многих глазных заболеваний, при зрительном переутомлении;
- для развития внимания, мышления, снятия напряжения и страха;
- для укрепления нервной системы;
- для повышения уверенности в себе и в своём выборе;
- для развития творческого мышления.

Если цвет оказывает такое важное влияние на взрослого человека, то какую же роль он оказывает на ребёнка, чьё воображение более импульсивно, а ум более восприимчив к информации?! Особенно ребёнка младшего школьного возраста, ведь именно в этот период у ребёнка формируются основные черты характера, воспитываются самостоятельность и уверенность в своих действиях.

Исследования психологов показали, что дети 7–10 лет выбирают в свои любимые яркие и насыщенные цвета, они выражают через него своё настроение и отношение к предметам. Однако обстановка школьного пространства очень часто не позволяет этого воплотить. Не все школы готовы дать детям

«Цвета действуют на душу: они могут вызывать чувства, пробуждать эмоции и мысли, которые нас успокаивают и волнуют, порождают печаль и радость»

Гете И.В.





свободу в выборе цветов одежды, а также раскрасить стены в разноцветные краски, как это было сделано в школе самоопределения А.Н. Тубельского.

Так как же помочь ребёнку выразить себя среди одноклассников, а педагогу «раскрыть» каждого из них в большом классе?

Мы проанализировали работы исследователей и педагогов-практиков и разработали некоторые рекомендации для учителей и родителей по применению цветотерапии.

Классным руководителям можно использовать в своей работе **цветодневники (методика А.Н. Лутошкина [6])**, это поможет понять настроение и «климат» коллектива. Данная методика известна, но, к сожалению, не часто практикуется педагогами.

Так как начать вести цветодневник в большом классе?!

Для начала работы с цветодневником нужно выполнить определённые условия:

1. Получить согласие учеников добровольно вести цветодневники, а также письменное согласие родителей;
2. Гарантировать ученикам тайну их эмоционального настроения для родителей и других ребят, если они этого пожелают;
3. Убедить учеников быть искренними в своих оценках настроения.

Очень важно, чтобы, отмечая настроение в цветодневнике, ребята были самостоятельны и не советовались друг с другом.

Итак, ежедневно, в одно и то же время, в зависимости от того, какая цель стоит перед педагогом (*выявить настроение ребёнка во время одного учебного дня, или иметь картинку в течение длительного времени*),

детям надо предложить выбрать цвет, характеризующий настроение данного дня, и нарисовать что-то именно этим цветом.

Анализируя цветодневники, обратите внимание на то, как эмоционально откликаются ребята на ту или иную ситуацию, на какое-то событие в коллективе.

Проанализировав цветодневники учеников, можно выяснить, оставило ли какое-либо событие значимый след в переживаниях ребят, кто наиболее близко воспринял это событие для себя, кого оно оставило равнодушным.

С помощью цветодневника можно определить, есть ли единство в переживаниях ребятами значимых ситуаций. Если единства не наблюдается, задумайтесь, какая причина стоит за этим. Возможно, проводимая ситуация не затронула ребят или коллектив ещё не настолько сплочён, чтобы выразить единство переживаний.

Важно обращать внимание на настроение каждого ребёнка, если кому-то длительное время плохо и он использует цвета чёрный и фиолетовый, то постарайтесь выяснить, в чём кроется причина выражения этих эмоций, что происходит с ним в данный момент.

Ведь благодаря такому «сопровождению» ребёнка классным руководителем можно выявить первые «звоночки» проблемы, а это может предотвратить дальнейшие негативные ситуации [2а–в].

Но чаще нам необходимо знать о настроении ребёнка сиюминутно, чтобы оперативно отреагировать на возникающие ситуации. В этом могут помочь цветочные карточки настроения.

Пример ежедневного цветодневника

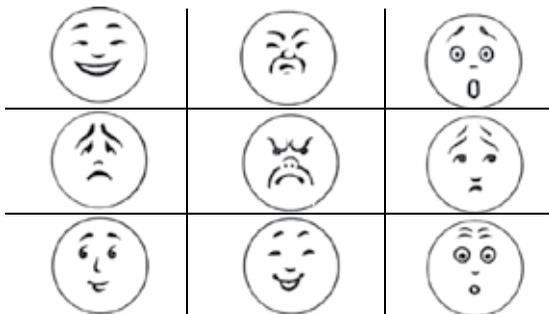
Фамилия, имя _____	Моё настроение сегодня
Число, месяц, год _____	(проведи линию или нарисуй что-то этим цветом)
Выбери цвет своего настроения: красный — восторженное; оранжевый — радостное, тёплое; жёлтый — светлое, приятное; зелёный — спокойное; синий — неудовлетворительное, грустное; фиолетовый — тревожное, напряжённое; чёрный — упадок, уныние	



Введение в образовательную деятельность детей цветочных карточек настроения поможет педагогу видеть эмоциональный настрой ребёнка в данный момент, непосредственно во время занятия, понять настроение каждого ребёнка в классе. Как результат — дать возможность проявить себя детям, которые, будучи стеснительными и скромными, не поднимают руку», но могут дать ответ на задание педагога. А детям, которые по какой-либо причине не готовы отвечать, — возможность не испытывать чувства стыда за неправильный ответ перед одноклассниками.

Цветовые карточки могут быть совершенно разными, всё зависит от фантазии педагога или самих детей, которые с удовольствием разработают их шаблоны.

Например: можно за основу взять бесцветные шаблоны — смайлики и попросить детей во время классного часа или дома самим выразить цветом каждое настроение смайлика, а непосредственно на уроке каждый сможет поднять нужную карточку, соответствующую эмоциональному состоянию, над головой. Таким образом, сразу будет видна общая картина эмоционального состояния класса.



ТЕПЕРЬ О РЕКОМЕНДАЦИЯХ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Психологи Н.И. Ганошенко, И.В. Тихомирова[3] настоятельно рекомендуют родителям обращать внимание на рисунки детей, а также на то, какими цветами чаще всего рисует ребёнок.

Психологи Т. З. Полуяхтова и А.Е. Комов[4] доказали, что если ребёнок использует в рисунках и называет своими любимыми цветами красный, зелёный, жёлтый, оранже-

вый, то это свидетельствует о его нормальном развитии, его стремлении ко всему новому и неизвестному. Если же цвета тёмные, или, наоборот, слишком блеклые, то это может говорить о его замкнутости и появлении внутренней тревоги.

Большое влияние на нормальное эмоциональное развитие ребёнка показывает, какими цветами окружён ребёнок. В окружении красного и оранжевого цветов ребёнок первые 60 минут чувствует прилив сил и энергии, ещё через 30 минут он уже перевозбуждён и через небольшой промежуток времени становится раздражительным и излишне агрессивным.

А стоит сменить сочетание цветов на голубой или светло-зелёный, и уже через 10 минут ребёнок успокаивается и приходит в нормальное состояние. Поэтому важно при выборе игрушек и одежды для ребёнка выбирать не агрессивные цвета, а как раз наоборот — те, которые успокоят. Воздействие некоторых цветов на ребёнка[5]:

«Красный полезен детям-меланхоликам, нерешительным и боязливым малышам. А вот слишком подвижным и легко возбудимым детям он не подойдёт.

Розовый — нежный, лёгкий и романтичный. Это хорошее средство немного успокоить балованного ребёнка, привить ему чувство нежности. Хотя розовый в основном любят девочки и их мамы, мальчикам тоже можно покупать детали гардероба или игрушки с розовыми элементами.

Оранжевый — согревающий и яркий. Оттенок праздника и хорошего настроения. Подойдёт застенчивым и нерешительным малышам. Оранжевый активизирует умственную деятельность и физическую активность.

Жёлтый — солнечный и яркий, он всегда привлекает внимание. Считается, что жёлтый стимулирует аппетит и повышает настроение, но в больших количествах способен угнетать ребёнка.

Зелёный обладает успокоительными свойствами. Малыши могут различать огромное количество оттенков этого цвета, поскольку в природе он встречается очень часто. Зелёный устранит капризы и плохое настроение, поможет в борьбе с истериками и непослушанием.





Оттенки синего и голубого воспринимаются ребёнком как скучные и грустные. Однако для гиперактивных детей они будут весьма кстати. Голубой успокаивает, делает кроху более серьёзным и сосредоточенным.

Серый — это нейтральный оттенок, который широко применяется в промышленности и в текстильных изделиях. Серый хорошо сочетается с яркими цветами, при этом он уравнивает все свойства основных цветов».

Таким образом, посредством определённых цветовых решений (интерьера, одежды, подбора игрушек) можно содействовать

более эффективному развитию ребёнка, становлению его психики и формированию гармонической личности.

Итак, из многочисленных исследований и фактов подтверждается огромное влияние цвета на психику ребёнка, его познавательную способность, настроение и здоровье. Правильное применение цветовых методик и цветовых решений поможет учителям и родителям видеть эмоциональное состояние ребёнка, выявить возможные спады и беспокойства и предотвратить возможные негативные последствия.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. <http://besage.ru/fizicheskoe-razvitie/stati/cvetoterapiya-lechenie-cvetom.html>
2. Л.Д. Лебедева Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. — СПб.: Речь, 2003. Серия — психологический практикум.
3. Александрова Е.А, Крылова Н.Б. Очерки понимающей педагогики: Книга для молодого педагога, ищущего альтернативных путей в педагогике. М.: Народное образование, 2003.- 183 с.
4. Александрова Е.А Формирование картины мира ребёнка и его педагогическое сопровождение //Известия Саратовского университета. Новая серия. Акмеология образования. Психология развития. 2012. Т. 1. № 2. С. 41–44
5. Александрова Е.А Психологическое и педагогическое сопровождение: индивидуальная траектория развития //Народное образование. 2014. № 9. С. 180–187.
6. http://www.portal-slovo.ru/pre_school_education/36600.php
7. http://spaceglitter2.blogspot.ru/2015/02/blog-post_21.html
8. <http://lubimyjdom.ru/tsvet-v-interere-detskoy-komnatyi/>
9. А.Н.ЛУТОШКИН «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ ДЕТСКОГО КОЛЛЕКТИВА»http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/hrestomatia/16.php
10. Симановский А.Э. Развитие способности к интеллектуальному творчеству у младших школьников. — М.: Моск.псих.-соц.ин-т; Воронеж:НПО»МОДЭК»2003.-272с.

САЙТЫ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСА

1. <http://besage.ru/fizicheskoe-razvitie/stati/cvetoterapiya-lechenie-cvetom.html>
2. <http://pandia.ru/text/78/226/96568.php>
3. <http://kalinina-sh.narod.ru/vpomos.htm>
4. <http://vkusnyasha.ru/color.html>
5. <http://formoms.com.ua/articles/vlijanie-cveta-na-psihibu-rebenka/>
6. <http://lubimyjdom.ru/tsvet-v-interere-detskoy-komnatyi/>
7. <http://mamindnevnychok.ru/post180498671/>