

«Мир в цвете»

Приложение 1.

Занятия с применением цветотерапии помогают решать ряд задач: снять психоэмоциональное и мышечное напряжение; развивать познавательные процессы; формировать речевые навыки; эмоциональную сферу; закреплять сенсорные эталоны.

Сказки, придуманные ребенком, в занятиях с которыми применялась цветотерапия.

Желтая сказка

Жили-были желтые человечки. Они были очень веселые и жили в ярко-желтых солнечных одуванчиках. Все лето они помогали всем быть активными, здоровыми, веселыми. Желтые человечки направляли свои волшебные золотые лучики на людей и они становились счастливыми и радостными.

Красная сказка

Жил-был мальчик, он любил все красное и рисовал картинки, на которых все было красное. Однажды он увидел свою подружку Леру, которая плакала. Он подарил ей свои красные картинки и она перестала плакать.

Зеленая сказка

Жили-были дети и однажды они отправились в путешествие в зеленую страну. В зеленой стране был замечательный зеленый лес, овощи и фрукты только зеленые и все-все зеленое. Когда дети вернулись из зеленой страны, они перестали болеть.

Синяя сказка

Жил-был синий мир. В этом мире все было синее. Люди, которые попадали в синий мир, сразу умели летать в синем небе и все их мечты сбывались.

Голубая сказка

Жили-были голубые бусинки. Они появлялись, когда шел голубой дождь. Бусинки подпрыгивали по дорожке, стучали по зонтикам и все загаданные людьми желания сбывались.

Оранжевая сказка

Однажды детям на сладкое дали замечательные, вкусные, сочные оранжевые апельсины. Дети их съели и больше никогда не жадничали и всегда делились своими игрушками и сладостями.

Фиолетовая сказка

Жил на свете фиолетовый колокольчик. Он часто потихонечку пел свою фиолетовую песенку. Кому удавалось услышать его песенку, становился добрым и мудрым.

Приложение 2.

Цветовые упражнения в детском саду.

Широкое применение получила цветотерапия для детей. Ведь ребенок гораздо более восприимчив к цветовым оттенкам окружающего его мира, чем взрослые. Цветотерапия в детском саду может проводиться в рамках арт-терапевтических занятий с детьми. Лечение цветом может проходить в разных формах.

Методика «Цветной дождь»



Одним из оригинальных методов, которые использует цветотерапия в ДООУ, можно назвать шатер из цветных атласных лент (методика «Цветной дождь»). Ленты подобраны по оттенкам – от теплых к холодным, они вертикально спускаются вниз, напоминая струи дождя. Дети могут прятаться в шатре, могут выбирать понравившийся цвет, гладить ленты руками. Также в течение дня детям предлагается несколько раз проходить через шатер в соответствующем направлении: гиперактивным детям – от теплых оттенков к холодным, а вялым, инертным – в обратном направлении.

При этом возможны различные вариации упражнения – шатер можно заменить на цветные коврики и предложить детям выбрать тот, что по душе. Либо, напротив, попросить ребенка пересесть на другой цвет (если это необходимо для достижения цели упражнения).

Упражнение «Зажги радугу»

Можно также расстелить перед ребенком белый холст и предложить выложить на нем радугу из определенных цветов (упражнение «Зажги радугу»). В качестве элементов радуги используются полоски дугообразной формы из тесьмы различных оттенков. Детям с повышенной эмоциональной возбужденностью предлагается выложить радугу из более спокойных, холодных оттенков, а детям с дефицитом активности, подавленным, находящимся в депрессии – из более теплых и ярких.

Упражнение «Радужная страна»

Очень важно научить ребенка чувствовать цвета, развивать его цветовосприятие. Для этого в детских садах также используется ряд упражнений. Одно из таких – «Радужная страна». Можно выбрать несколько наиболее ярких цветов, каждый из которых будет символом одной из стран (Желтая, Белая, Красная страна и т. д.). Детям предлагается расселить жителей по разным странам. В качестве жителей могут выступать куклы, игрушки либо карточки с изображением сказочных персонажей. Каждый свой выбор дети должны обосновать. Почему этот герой должен жить именно в этой стране? Чем отличаются жители Желтой страны от жителей Синей страны и др.?

Игра на этом не заканчивается – напротив, дальше предлагается широкий спектр возможностей для проявления фантазии детей. Можно придумывать различные истории про жителей разных стран. Также можно усложнять сюжет, добавляя в игру новых героев, которые вмешиваются в привычную жизнь «цветных» жителей, нарушая порядок и гармонию. При этом необходимо соблюдение нескольких основных условий игры:

- все дети принимают активное участие в развитии сюжета;
- все действия детей, сопровождающиеся цветовым выбором, должны ими аргументироваться;
- все цветовые выборы одинаково принимаются психологом – «плохих» и «хороших» вариантов выбора быть не должно (за исключением ярких проявлений агрессии со стороны ребенка);
- во время игры соблюдается правило всеобщего уважения (все обидные комментарии, дразнилки со стороны детей по отношению друг к другу сразу же пресекаются психологом).

Цветотерапия для дошкольников – это также хорошая возможность выразить свое настроение, передать эмоции и чувства, которые сложно объяснить словами. Прежде всего, ребенку предлагается определиться с любимым цветом. Если дети выбирают насыщенные, яркие оттенки красного, желтого или зеленого, это является показателем гармоничного психического развития, динамичности и любознательности. В случае же, когда ребенок отдает предпочтение белому или черному цветам, возможна склонность к замкнутости и одиночеству. Для коррекции данной склонности также может быть использована цветотерапия. Упражнения со сменой различных цветов здесь будут особенно актуальны.

Например, можно предложить ребенку, выбравшему белый или черный цвет, попробовать заменить эти цвета на другие, более яркие. Делать это лучше постепенно. Можно

использовать раскраски, предлагая ребенку раскрашивать белые фигуры разными цветами, постепенно увеличивая яркость и насыщенность. Также можно делать аппликации. На черные (или белые) элементы фигурки предложить наклеить что-нибудь более яркое (звезды, полосы, цветы и т.д.) и оценить результат. Если ребенок удовлетворен новой картинкой, попросите его рассказать о своем настроении. Изменилось ли что-нибудь в нем? Стало ли ему лучше, радостнее, легче и т. д. или наоборот?

Цветовая специфика интерьера в детском саду

Чрезвычайно важно, чтобы дети получали положительные эмоции от цвета не только периодически, на занятиях арт-терапией, но и в своей повседневной деятельности. Цветовая окраска комнат, мебели, игрушек – все это должно быть гармонично сбалансировано и вызывать у детей соответствующие положительные эмоции. Например, стены в спальне должны быть окрашены в светлые, успокаивающие тона, а комната для занятий и игр, напротив, может содержать более яркие оттенки, стимулирующие активность детей.

Не стоит перегружать интерьер игровой комнаты обилием всевозможных оттенков по принципу: чем пестрее, тем лучше. Во-первых, чем больше используемых оттенков в интерьере, тем сложнее их сочетать между собой. Во-вторых, изобилие красок повышает утомляемость психики, а ведь ребенок проводит в детском саду целый день! При выборе доминирующих цветов следует помнить об их психофизиологической характеристике:

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

Таким образом, цветотерапия в детском саду является универсальным методом, позволяющим не только выявить основные психологические характеристики каждого ребенка, но и принять определенные меры по возможной коррекции психологических девиаций. Также несомненным преимуществом метода является та благоприятная, гармоничная атмосфера, которую создает цветотерапия. Упражнения, как правило, вызывают у детей глубокий интерес и эмоциональный отклик, представляясь в виде увлекательной игры.



«Умело подобранная гамма цветов способна благотворнее воздействовать на нервную систему, чем иные микстуры».

В.М. Бехтерев

Период дошкольного детства является также периодом интенсивного сенсорного развития ребенка. Изучение данных литературы и результаты собственных наблюдений позволяют сделать вывод о том, что стимуляция интеллектуального и эмоционального развития детей дошкольного возраста цветотерапевтическими средствами оправдана и эффективна.

Приведем несколько примеров влияния цвета на ребенка:

- повышает уровень коммуникативности детей, их эмоциональную отзывчивость;
- обогащает сенсорный и эмоциональный опыт детей;
- знакомит с приемами управления своими чувствами, формирует навыки самоконтроля.

Взрослым (и педагогам, и родителям) необходимо владеть элементарной информацией о цветотерапии и использовать эти знания в образовательном процессе и в жизни. В окружении красного или ярко-оранжевого ребенок первые 30 минут чувствует прилив энергии. Через 1 – 1,5 часа он уже гиперэнергичен, перевозбужден, а через 5 часов станет раздражительным и агрессивным. Но стоит сменить эту гамму на салатно-голубую, и буквально через 20 – 30 минут, маленький злюка превратится, если не в ангелочка, то в человека, с которым можно вести переговоры и надеяться на взаимопонимание. Говорят, что дома и стены помогают. Задумываемся ли мы о том, что в зависимости от окраски стен жилища дети могут чувствовать себя совершенно по-разному?

Цветопсихология рекомендует в помещениях для детей гамму цветов от желтовато-зеленого через желтый до оранжевого. Синий и зеленый цвета тоже подходят для детских комнат, особенно ориентированных на юг, поскольку эти цвета создают ощущение пролады. Выбирая цвет коридоров, рекомендуется использовать тона, не встречающиеся при отделке комнат, но при этом желательно придерживаться общей цветовой гаммы.

Изучение влияния цветовой окраски мебели и оборудования показало, что работоспособность детей выше при зеленой гамме цветов, чем при других (белая, черная, коричневая). В детях, даже самых маленьких, природой заложена определенная реакция на тот или иной цвет. На настроение, поведение и даже состояние здоровья влияет не только цвет окружающего пространства, но и цвет одежды, в которой находится ребенок.

Присутствие какого-либо цвета в жизни ребенка (например, красного) может бодрить, улучшать настроение, в то же время его переизбыток может вызвать состояние перевозбуждения, повышенной двигательной активности.

При подборе мебели, обоев и деталей интерьера детской комнаты следует учитывать воздействие цвета на эмоциональный фон ребенка. При этом следует учитывать, что один и тот же цвет, но используемый в разных локализациях (пол, потолок или стены) может восприниматься как положительно, так и отрицательно.

Красный цвет - используют активные, непоседливые дети. Они живые, непослушные, неугомонные.

Оранжевый цвет - дети-весельчаки. Они шалят, кричат, веселятся без особых на то причин.

Желтый цвет используют дети с хорошо развитой фантазией. Это дети-мечтатели. Они легко придумывают себе увлекательные развлечения, даже играя в одиночестве.

Зеленый цвет используют дети, которым не хватает материнской заботы. Такие дети спокойны.

Голубой цвет предпочитают спокойные дети. Они тихие, покладистые, уравновешенные.

Синий цвет выбирают спокойные, уравновешенные дети. Они все делают не торопясь и обстоятельно.

Фиолетовый цвет выбирают «загадочные дети». Они чуткие, нежные, ранимые и очень эмоциональные.

Черный цвет выбирают дети, подвергшиеся стрессу.

ЛОКАЛИЗАЦИЯ

ВВЕРХУ

БОКОВЫЕ ПОВЕРХНОСТИ

ВНИЗУ

КРАСНЫЙ

возбуждает, мобилизует

возбуждает

воспринимается как неестественный, может «обжигать»

РОЗОВЫЙ

ощущение легкости, счастья

чувство нежности

часто ассоциируется с обонятельными ощущениями

ОРАНЖЕВЫЙ

способствует концентрации внимания

ощущение тепла, способствует релаксации

эффект «принадлежности» и тепла, иногда воспринимается как неестественный

ЖЕЛТЫЙ

вызывает приятные ощущения разрядки, отвлечения, способность релаксации

возбуждает, может вызвать неприятные ощущения

эффект «приподнятости», иногда «парения»

ЗЕЛЕНЫЙ

воспринимается как неестественный

успокаивает

успокаивает, «охлаждает», может оказывать эффект снотворного действия

ГОЛУБОЙ

ощущение легкости, спокойствия, способствует релаксации

«охлаждает», вызывает отчуждение

«охлаждает», более выражен, чем зеленый

СИНИЙ

вызывает тревожность, беспокойство

отчуждение в группе, отношениях с психологом

тревога, «холод», ощущение бездны

Игры, направленные на развитие цветовосприятия и цветоощущения.

«Разноцветные листы»

Цель: совершенствование элементов саморегуляции, тренировка последовательности действий, погашение гиперактивности.

Инструкция№1: ребенку предлагается поочередно раскрасить красками листы бумаги (красным, желтым, синим, зеленым), после чего в этой же последовательности повесить листы на стену, закрывая один другим.

«Рисунок глиной»

Цель: снятие напряжения, тактильная стимуляция, развитие воображения.

Инструкция№2: предложить ребенку окунуть пальчики в глину (пальчиковые краски) и рисовать по бумаге (оргстеклу).

Тема рисунка может меняться.

«Свободный рисунок в круге»

Цель: гармонизация эмоционального состояния, налаживание коммуникации, объединение.

Инструкция№3: детям предлагается по очереди рисовать красками друг к другу дороги в круге (большой лист бумаги в виде круга)

«Водный салют»

Цель: коррекция страхов, снятие напряжения, развитие воображения

Инструкция: попросить ребенка рисовать красками на воде, разглядывать и анализировать получившиеся фигуры.

«Мелки – наперегонки»

Цель: коррекция агрессии, снятие напряжения, гармонизация эмоционального состояния.

Инструкция: ребенок в разном темпе (медлен – быстро) делает мелками штрихи на листе .

«Разноцветные камушки»

Цель: снятие напряжения, тактильная стимуляция, развитие творческого воображения.

Инструкция: попросить ребенка раскрасить морские камушки так, как он захочет.

«Семья»

Цель: выявление эмоционального состояния ребенка, чувств и представлений, связанных с детско-родительскими отношениями.

Инструкция: ребенка просят раскрасить шаблоны фигур (женской, мужской, детской), при желании прокомментировать свою работу.

«Мой страх»

Цель: коррекция страхов, снятие напряжения, развитие творческого воображения.

Инструкция №1: ребенку предлагается нарисовать свой страх (на что он похож), прокомментировать свою работу и спрятать в сундучок в кабинете психолога.

Инструкция №2: разорвать рисунок и выбросить в мусорное ведро.

Инструкция №3: превратить рисунок в смешной, пририсовав смешные детали.

Игры с детьми «Цветотерапия»

Красный цвет

Цель: коррекция страхов, инертности, апатии.

Упражнение

Ход: В пластиковые тарелки налить пальчиковую краску красного цвета. Под музыку мизинцами левой руки и правой руки ставить точки на листе бумаги. Спросите у ребенка: «На что похожа картина, которую вы нарисовали».

Игра «Красный предмет в моей ладошке»

Ход: Закрой глаза и приготовь ладонь. Когда на твоей ладони окажется какой-то предмет, сожми кулачок. (Взрослый кладет ребенку на ладонь небольшой предмет красного цвета.) Открой глаза, но не раскрывай ладонь. Попробуй догадаться, что у тебя в ладони. (Ребенок высказывает свои догадки). Молодец! Теперь рассмотри свой предмет. Опиши, какой он. (Крупный или мелкий, круглый, овальный, гладкий, шершавый, с рисунком, с дырочкой в середине и т. д.)

Упражнение

Ход: Подготовить кусочки бархатной бумаги и нитки мулине красного цвета, шерстяные нитки того же цвета. На листе бумаги нарисовать контур цветка. Под музыку наклеить подготовленные кусочки разных материалов на контур нарисованного цветка.

Оранжевый цвет

Цель: используется при коррекции застенчивости, замкнутости, скованности.

Упражнение

Ход: На плотный картон нанести клей, насыпать пшеничную крупу, распределяя по всему листу, подождать, пока высохнет. Под музыку пальчиковой краской оранжево цвета раскрасить пшено.

Желтый цвет

Цель: используется при коррекции гиперреактивности, формировании самоконтроля, повышении самооценки.

Упражнение

Ход: На листе акварельной бумаги нарисовать ветку мимозы. Из бархатной бумаги желтого цвета сделать конфетти. Под музыку наклеить конфетти на изображение ветки, ветку и листья раскрасить акварельной краской зеленого цвета.

Упражнение

Ход: Ребенок наклеивает свой листок на бумагу. Листок может быть головой, туловищем, платьем или чем-либо другим. Цветными карандашами дорисовывают все необходимое, чтобы получился автопортрет. Если ребенок отказывается изображать себя, то он может изобразить то, что ему хочется.

Зеленый цвет

Цель: используются при коррекции возбудимости, тревожности, гиперактивности.

Упражнение

Ход: На листе акварельной бумаги или картона нарисовать грозди винограда. От куска пластилина зеленого цвета отрезать небольшой кусочек, скатать в шарик. Под музыку отделять от шарика кусочки и размазывать по изображению ягод, листья раскрасить акварельной краской светло-зеленого цвета.

Игра «Зеленые обитатели леса»

Ход: Назовите лесных жителей – зверей, птиц, насекомых – зеленого цвета (зеленая ящерица, зеленая змея, лягушка, гусеница, бабочка, жучок, кузнечик и т. д.) . Сейчас каждый из вас превратится в любое зеленое существо, и когда зазвучит музыка, вы будете двигаться как ваши герои. То есть бабочка будет летать, кузнечики – прыгать, змеи-ползать, лягушка-скакать. Покажите, как вы будете двигаться. Хорошо! Когда музыка остановится, ваш герой должен замереть на месте. (Игра повторяется несколько раз).

Упражнение

Ход: Бархатную бумагу зеленого цвета нарезать на полоски длиной 15 см. Под музыку наклеить полоски на лист акварельной бумаги или картона, промежутки раскрасить пальчиковыми красками, смешав зеленую краску с желтой. Покажите детям, как смешивать краски, добиваясь нужных оттенков, как пользоваться палитрой.

Голубой цвет

Цель: используется при коррекции тревожности, агрессии, повышенной возбудимости.

Упражнение

Ход: На акварельной бумаге приклеить несколько кусочков ваты (облака). Под музыку «Звуки природы. Пение птиц» пальчиковой краской голубого цвета раскрасить небо. Покажите детям, как смешивать синий и белый цвета, чтобы получился необходимый оттенок голубого.

Упражнение

Ход: Подготовить 10 отрезков мулине голубого цвета. На листе акварельной бумаги или картона нарисовать несколько волнистых линий одну над другой. Под музыку наклеить нитки на линии, стараясь соблюдать форму