

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

Сорокина А.Е. Использование цветодневников и цветочабочек на занятиях в школе // Академия педагогических идей «Новация». Серия: Студенческий научный вестник. – 2016. – № 04 (апрель). – АРТ 30-эл. – 0,4 п.л. - URL: <http://akademnova.ru/page/875550>

РУБРИКА: ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ

Сорокина А.Е.,

студентка II курса

Научный руководитель: Александрова Е.А.,

профессор кафедры методологии образования

Институт химии ФГБОУ ВО «СГУ имени Н.Г. Чернышевского»,

г. Саратов, Российская Федерация

Использование цветодневников и цветочабочек на занятиях в школе

Статья посвящена влиянию цвета на эмоциональное и физическое состояние ребенка, также рассматриваются средства диагностирования настроения школьников, путем использования цветодневников и цветочабочек. В статье описывается воздействие различных цветов на эмоциональное состояние ребенка.

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

Гете И.В.

Давно известно, что цвет оказывает влияние не только на эмоциональное состояние человека, но и на физическое состояние всего организма. Еще

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

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 определенное влияние на состояние человека.

Современные ученые считают, что при помощи цветотерапии, как способа корректировки психоэмоционального 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, для снятия напряженности и предупреждения некоторых эмоциональных расстройств;

при психоэмоциональных нарушениях, при снижении работоспособности и настроения, при 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 своем выборе;

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

для развития творческого мышления.

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

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

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

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 ребенка во время одного учебного дня, или иметь картину в течение длительного времени*), детям надо предложить выбрать цвет, характеризующий настроение данного дня, и нарисовать что-то именно этим цветом.

Пример ежедневного цветодневника

Фамилия, имя _____	Мое настроение сегодня
Число, месяц, год _____	(проведи линию, или нарисуй что-то этим цветом)
Выбери цвет своего настроения:	
Красный – восторженный	
Оранжевый – радостное, теплое	
Желтый – светлое, приятное	
Зеленый – спокойное	
Синий – неудовлетворительное, грустное	
Фиолетовый – тревожное, напряженное	
Черный – упадок, уныние	

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 еще не настолько сплочен, чтобы выразить единство переживаний.

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

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

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

Введение в образовательную деятельность детей цветочных карточек настроения поможет педагогу видеть эмоциональный настрой ребенка в данный момент, непосредственно во время занятия, понять настроение каждого ребенка 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

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

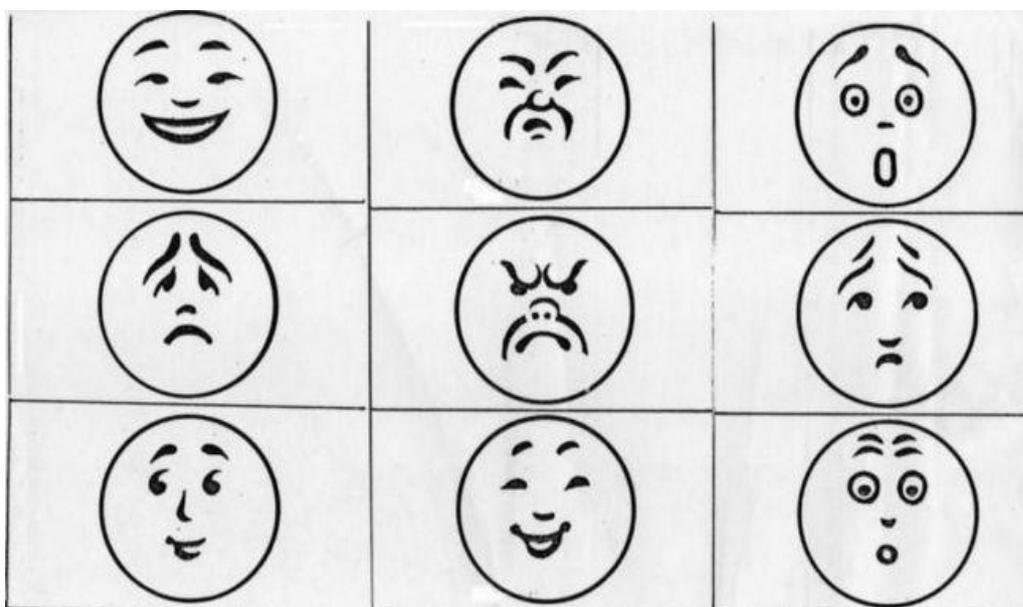
Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

причине не готовы отвечать, –возможность не испытывать чувства стыда за неправильный ответ перед одноклассниками.

Цветовые карточки могут быть совершенно разными, все 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 Ганошенко Н.И., Тихомирова И.В.[3] настоятельно рекомендуют родителям оказывать внимание на рисунки детей и обращать внимание на то, какими цветами чаще всего рисует ребенок.

Психологи Т. З. Полуяхтова и А. Е. Комов[4], доказали, что если ребенок использует в рисунках и называет своими любимыми цветами красный, зеленый, желтый, оранжевый, то это свидетельствует о его нормальном развитии, о его стремлении ко всему новому и неизвестному. Если же цвета темные, или наоборот слишком блеклые, то это может говорить о его замкнутости и появлении внутренней тревоги.

Большое влияние на нормальное эмоциональное развитие ребенка показывает, какими цветами окружен ребенок. В окружение красного и оранжевого цвета, ребенок первые 60 минут чувствует прилив сил и энергии, еще через 30 минут он уже перевозбужден, и через небольшой промежуток времени становится раздражительным и излишне агрессивным.

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

«Красный полезен детям-меланхоликам, нерешительным и боязливым малышам. А вот слишком подвижным и легковозбудимым детям он не подойдет.

Розовый - нежный, легкий и романтический. Это хорошее средство немного успокоить балованного ребенка, 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. Подойдет застенчивым и нерешительным малышам. Оранжевый активизирует умственную деятельность и физическую активность.

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

Желтый – солнечный и яркий, он всегда привлекает внимание. Считается, что желтый стимулирует аппетит и повышает настроение, но в больших количествах способен угнетать ребенка.

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

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

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

Таким образом, посредством определенных цветовых решений (интерьера, одежды, подбора игрушек) можно содействовать более эффективному развитию ребенка, становлению его психики и формированию гармонической личности.

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

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

Список использованной литературы:

[1.0]-<http://besage.ru/fizicheskoe-razvitie/stati/cvetoterapiya-lechenie-cvetom.html>

[1]- Л. Д. Лебедева Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. - СПб.: Речь, 2003. Серия – психологический практикум.

[2] : А- Александрова Е.А, Крылова Н.Б. Очерки понимающей педагогики: Книга для молодого педагога, ищущего альтернативных путей в педагогике. М.: Народное образование, 2003.-183 с.

Б- Александрова Е.А Формирование картины мира ребенка и его педагогическое сопровождение //Известия Саратовского университета. Новая серия. Акмеология образования. Психология развития. 2012. Т. 1. № 2. С. 41-44

В- Александрова Е.А Психологическое и педагогическое сопровождение: индивидуальная траектория развития //Народное образование. 2014. № 9. С. 180-187.

[3]- http://www.portal-slovo.ru/pre_school_education/36600.php

[4]- http://spaceglitter2.blogspot.ru/2015/02/blog-post_21.html

[5] <http://lubimyjdom.ru/tsvet-v-interere-detskoj-komnatyi/>

[6] А.Н.ЛУТОШКИН «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ ДЕТСКОГО КОЛЛЕКТИВА»http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/hrestomatia/16.php

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 :

[1.0]-<http://besage.ru/fizicheskoe-razvitie/stati/cvetoterapiya-lechenie-cvetom.html>

<http://pandia.ru/text/78/226/96568.php>

<http://kalinina-sh.narod.ru/vpomos.htm>

<http://vkusnyasha.ru/color.html>

<http://formoms.com.ua/articles/vlijanie-cveta-na-psihiku-rebenka/>

<http://lubimyjdom.ru/tsvet-v-interere-detskoj-komnatyi/>

<http://mamindnevnychok.ru/post180498671/>

Дата поступления в редакцию: 21.04.2016 г.

Опубликовано: 23.04.2016 г.

© Академия педагогических идей «Новация», электронный журнал, 2016

© Сорокина А.Е., 2016