

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ РЕБЕНКА В ДОУ

Шомина Виктория Андреевна

студентка

Полетаева Ольга Витальева

канд. психол. наук, преподаватель спец. дисциплин

Муравленковский Многопрофильный Колледж

г. Муравленко, Тюменская область

РЕГУЛЯЦИЯ ЭМОЦИЙ И ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПОМОЩЬЮ ЦВЕТОТЕРАПИИ

Аннотация: статья посвящена практическому применению методов цветотерапии в дошкольных образовательных учреждениях как эффективного способа выявления и коррекции психоэмоционального состояния ребёнка. Раскрываются авторские методики основанные на применении цвета. Исследование показывает, что реализация комплекса упражнений с использованием цветотерапии подходит для работы с дезадаптированными детьми.

Ключевые слова: эмоции, дезадаптация, эмоциональное состояние, цветотерапия.

В настоящее время в детских садах практикуется методы цветотерапии. Воспитателям необходимо владеть некоторой информацией о данной методике погружения в цвет, и использовать эти знания в учебном и образовательном процессе.

Цветотерапию как самостоятельную науку стали воспринимать только после открытия её лечебных свойств, английскими учёными Блунта и Дауна в 1877 году. Они лечили цветами рахит и кожные заболевания. Учёные Плизантон и Эдвин Баббит, так же внесли свой вклад в развитие цветотерапии как науки, в своих работах они обозначили терапевтическое влияние отдельного цветового спектра.

Благодаря применению цвета в духовных учениях, австрийский педагог и философ Рудольф Штайнер основал науку о духовном восприятии человека и его взаимосвязи с космосом – антропософию. В следствии чего были открыты школы по изучению этой науки. В зданиях этих школ установлены разноцветные окна, это делалось для того что бы ученики смогли испытать на себе воздействие цветных лучей.

Сегодня цвет используют в вольдорфских школах. Его цвет применяют в развитии ребёнка на всех его стадиях. В младших группах используют теплые тона, а в старших холодные.

«При правильном подборе цветовой гаммы воздействие на нервную систему оказывается более благоприятное, чем при употреблении лекарств», – утверждает психиатр из России Бехтерев В.А.

Медицинское применение цвета и света описали в своих трудах: врач Георг фон Лангдорф (изучал цвета как метод лечения сосудов), психолог Дж. Либерман.

В возрасте 4–5 лет ребёнок уже умеет называть и распознавать цвета, эти умения помогают юному исследователю усваивать новую поступающую информацию. В мультфильмах цветовая окраска героев помогает детям распознавать кто положительный герой, а кто отрицательный.

При выборе детям игрушек так же следует учитывать все цветовые нюансы. Цвета помогают ребёнку осознать свою гендерную принадлежность.

Ушинский К.Д. считает, что ребёнок «мыслит красками, формами, звуками, ощущениями вообще» нуждаясь в разнообразной информации, которую в свою очередь нужно вводить грамотно и постепенно.

Окружающий ребёнка цвет формирует психические процессы, проявляется в поведении ребёнка на всех стадиях онтогенеза.

«Эмоции – это особая форма отношений к предметам и явлениям действительности», – утверждают отечественные психологи Л.С. Выготский, А.В. Запорожец, Л.С. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, П.К. Анохин.

Продуктом психических процессов является эмоциональное состояние.

Для регуляции эмоционального состояния ребёнка дошкольного возраста наиболее эффективным и менее затратным будет цветотерапия. Метод экологичен и хорошо воспринимается ребёнком.

На базе детского сада проведена работа с детьми. С помощью методики «Цветовой тест» Люшера выделено группа детей с эмоционально нестабильным состоянием (повышенным уровнем тревожности на фоне адаптации к детскому саду).

Регуляция эмоционального состояния проводится в игровой форме.

Дети приглашаются к корзине с разноцветными шарами (от тёмных цветов к ярким), даётся инструкция: «Возьмите из корзины один шар, который по вашему мнению лишний». При этом разъяснения от ребёнка требовать не обязательно. После того как они выбрали по шару дети получают коробки с откидной крышкой и следующей инструкцией: «Положите в коробки выбранные шары, закройте крышку. Раскрасьте коробки в такой цвет что бы никто не догадался что в них лежат эти шары». После того как коробки были раскрашены их поставили на видное место. Описанный приём является аналогом психотерапевтической работы со страхами. Следующие этапы предусматривали реализацию комплекса упражнений с использованием цветотерапии. Комплекс проводился в течении 3 месяцев по 2 раза в неделю с периодичностью в 2–3 дня. Далее идёт описание 2 из 4 упражнений. Методика является авторской.

Упражнение 1. «Сухой дождь».

Цель: снизить уровень тревожности, стимулировать волевые качества, добиваться преодоление страхов, стимулировать к мыслительной деятельности.

Для снижения уровня тревожности детям предлагается пройти через «цветной дождик», для того чтобы детям было более спокойнее, цвета будут расположены в хаотичном порядке, преобладать будет синий и голубой цвета (по Люшеру оттенки синего цвета символизирует спокойствие, удовлетворённость). Прерывай раз дети проходят с опаской, стараясь обходить пугающие их цвета. В последующих занятия тревожность детей снижается.

Упражнение 2. «Цветное одеяло».

Цель: снизить уровень тревожности, стимулировать волевые качества, добиваться преодоление страхов.

Детям предлагается поиграть под большим цветным одеялом, состоящим из разноцветных лоскутов полупрозрачной ткани. Преобладают будут оттенки синего. Обязательно следует соблюдать цветовое расположение цветов, после тёмных и тревожных обязательно должны быть яркие и успокаивающие. Прерывай раз дети играют с опаской, стараясь не задевать пугающие их цвета. В последующих занятиях тревожность детей снижается.

Мальчикам предлагается взять свои коробки со спрятанными в них шарами, положить обратно шары в корзину. Корзина наполнена шарами других цветов, даётся инструкция: «Перемешайте все шары руками, теперь как вы думаете есть ли в корзине лишние шары?», варианты ответов мальчиков: «Здесь нет лишних шаров, потому, что они все весёлые»; «Гут нет лишних, они все красивые» и др.

Повторная диагностика проводится с помощью методики «Цветовой тест» Люшера. Зафиксировано, что уровень тревожности снизился. Наблюдение показывает, что группа уверена в своих силах, прежде дезадаптированные дети начали принимать участия в развлекательных мероприятиях детского сада.

Исследование проводилось с 7 детьми, из разных дошкольных образовательных учреждений. При сравнении результатов уровень тревожности снижен, во всех случаях.

Вывод: исследование показало, что цветотерапия является эффективным методом выявления и коррекцией психоэмоционального состояния ребёнка дошкольного возраста.

Список литературы

1. Базыма Б.А. Порядковые отношения цветов и цветовые предпочтения // Вестник Харьковского университета, серия «Психология», № 550. Материалы 4-х международных психологических чтений: «Психология в современном измерении: теория и практика», Харьков, 2002, с. 13–15.

2. Костина Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми. СПб.: Речь, 2003.

3. Мещеряков Б., Зинченко В. Большой психологический словарь.

4. Минаева В.М. Развитие эмоций дошкольников. Занятия. Игры. Пособие для практических работников дошкольных учреждений.

5. М. Люшера «Какого цвета ваша жизнь».