

ПРИМЕНЕНИЕ ЦВЕТОТЕРАПИИ ДЛЯ ГАРМОНИЗАЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

*Садырина Светлана Федоровна,
педагог-психолог
МБДОУ «Детский сад № 75» г. о. Самара*

С каждым годом увеличивается число детей с ограниченными физическими и психическими возможностями, поэтому вопрос об инклюзивном образовании является актуальным. Дошкольники с ОВЗ испытывают затруднения в установлении контактов с другими детьми, в осознании и вербализации межличностных отношений, находятся в неблагоприятных статусных категориях, у них наиболее ярко проявляются эмоциональные нарушения. Организация среды, ориентированной на индивидуальные потребности и особенности здоровья детей с ОВЗ, поможет им полноценно развиваться, адаптироваться, приспособливаться к жизни и социуму. Для всех детей с ОВЗ существуют определенные требования к созданию необходимых специальных условий, при которых обеспечивается привлекательность развивающей предметно-пространственной среды.

Педагогам ДОУ предлагается использовать метод цветотерапии для этой категории дошкольников, так как он имеет терапевтический эффект и оказывает положительное влияние на их психоэмоциональное состояние. Лечение цветом активно использовался еще в древние времена, изменение цветовой среды оказывает влияние на работу нервной системы и воздействует на различные органы и физиологические процессы детей. Определенные цвета поднимают настроение, а другие вызывают дискомфорт, подавленность и негативные чувства.

Основоположником современной цветотерапии является И. Гете, создавший теорию, основанную на принципах гармонии света. Широко распространенным методом диагностики является цветовой тест Люшера, результаты которого позволяют оценить психологическое и физическое состояние пациента.

В цветотерапии для детей с ОВЗ первостепенным является выявление их предпочтительного цвета, после чего окружающее пространство максимально наполняется им. Дети, демонстрирующие нормальное развитие, проявляющие интерес к окружающему миру, активность и любознательность, как правило, выбирают яркие и насыщенные тона. Выбор белого или черного цвета, в свою очередь, может указывать на склонность к интроверсии и предпочтение уединения.

Благодаря воздействию определенного цвета на ребенка с ОВЗ можно содействовать в преодолении апатии, раздражительности, чрезмерной активности, развитии умения управлять своими эмоциями. Для этого важно создать гармоничную цветовую среду в групповых комнатах при выборе мебели и игрушек.

Цвет выступает в качестве мощного стимула для полноценного развития дошкольников. В помещениях со светлым цветовым оформлением нервная система детей работает более стабильно, они меньше подвержены утомлению, и их эмоциональное состояние становится более уравновешенным. Для детских комнат, расположенных на солнечной стороне, оптимальным выбором будут синий и зелёный цвета, поскольку они создают ощущение прохлады и комфорта.

Со временем у детей с ОВЗ формируется устойчивая связь между словом, эмоциональным переживанием и восприятием цвета. Педагогам важно учитывать этот факт в работе, используя специально разработанные игры и дидактические материалы, которые соответствуют психофизиологическим особенностям каждого цвета:

- желтый – активизирует нервную систему, придает энергии и оказывает воздействие на разные области мозга;
- зеленый – полезен при нарушениях сна, улучшает зрение, способствует достижению душевного спокойствия и гармонии;
- голубой – помогает снизить температуру тела и давление, благотворно влияет на организм в борьбе с болезнетворными микроорганизмами;
- красный – стимулирует кровообращение, обменные процессы и иммунную систему, а также повышает уровень активности;

- синий – оказывает положительное влияние на работу эндокринной системы и создает ощущение защищенности.

Основная **цель** использования цветотерапии в работе с дошкольниками с ОВЗ – это воздействие на их психоэмоциональное состояние с помощью определенных цветов.

Задачи:

- развитие эмоциональной восприимчивости у детей с ОВЗ;
- расширение сенсорных возможностей у детей с ОВЗ;
- обучение техникам релаксации, зависящим от окружающего цветового фона.

Приведем примеры цветовых упражнений в работе с дошкольниками с ограниченными возможностями здоровья.

«Цветной зонтик»

Зонтик можно изготовить из обруча, украшенного лентами различных цветов, свисающими вниз, словно капли дождя. Варианты игры: дети могут прятаться под зонтиком, выбирать любимый цвет ленты и ощупывать ее руками. Также можно предложить им проходить под разноцветными струями, ориентируясь по цветам:

- детям с повышенной возбудимостью – от теплых оттенков к холодным,
- малоактивным и пассивным – в обратном направлении.

«Чудесный сон»

Метод визуализации помогает улучшить эмоциональное состояние и научить детей с ОВЗ расслабляться. Детям предлагается закрыть глаза и представить, что у них в руках кисточка любимого цвета, которой они раскрашивают пространство вокруг себя.

«Место спокойствия»

В зоне спокойствия у детей с ОВЗ есть возможность ознакомиться с альбомом, где каждая страница выполнена в определенном цвете. Воспитатель может рассказать о значении цвета и его воздействии на организм. Для развития способности к самоанализу можно спросить детей об их любимом цвете:

- Какие чувства у тебя возникают, когда ты смотришь на этот цвет? Как бы ты его описал? (Нежный, мягкий, добрый, грустный, умиротворяющий.)

Детям можно предложить выразить свои эмоции с помощью мимики или рассказать о том, какие ощущения у них вызывает тот или иной оттенок.

Также в уголке уединения дети с ОВЗ могут спокойно рассматривать цветные изображения в калейдоскопе. Ребенок отвлекается от забот, любясь тем, как волшебным образом меняется узор из разноцветных элементов.

«Разноцветные государства»

Дошкольникам с ОВЗ предлагается создать государства, оформленные в разных цветах, и заселить их жителями (игрушками, куклами или карточками с персонажами сказок). Можно придумать различные истории, рассказать, чем отличаются обитатели этих «цветных» стран, добавить в игру новых героев, которые вмешиваются в привычную жизнь, нарушая установленный порядок и гармонию.

«Волшебное преобразование»

Изменение цветового окружения оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние дошкольника с ОВЗ. Дети могут рассматривать окружающее пространство через цветные прозрачные ткани светлых и ярких оттенков, укутываться в них. Это упражнение способствует развитию цветовых ассоциаций, успокаивает и настраивает на позитивный лад.

«Цветной день»

Интересна и увлекательна практика проведения «цветного дня» в детском саду. Дошкольники могут самостоятельно выбрать цвет, которому будет посвящено все мероприятие: они знакомятся с ним, играют, воспроизводят в рисунках, создают фантастические игры и постройки. Педагоги заранее договариваются с родителями о включении определенного цветового элемента в одежду детей: «Завтра у нас – «зеленый день», мы будем жить в зеленом цвете».

В зависимости от выбранного цвета меняется цветовая гамма в группе: подбираются игрушки соответствующего оттенка, наглядные пособия. Чтобы избежать перегрузки детей с ОВЗ цве-

том, предметы с насыщенными, яркими тонами выставляются ограниченно – на 2–3 часа, а вещи нежного, приятного оттенка – на весь день.

«Цветные кляксы»

Для развития воображения и внимания можно предложить детям с ОВЗ создать на бумаге цветные пятна с помощью гуаши или акварели, а затем рассмотреть их, пофантазировать, что на них получилось, найти в них спрятанные предметы или узнать знакомых персонажей.

«Цветное настроение»

С детьми с ОВЗ можно организовать выставку «Цветочные настроения». Для этого сначала провести с ними беседу о том, как прошел их день, какие чувства они испытывали, а затем предложить им выразить свое настроение с помощью цвета (листы бумаги можно оформить в виде лепестков).

«Волшебные краски»

Автор методики «Волшебные оттенки» – Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева [1]. Педагог рассказывает детям сказку о мире, который когда-то был красочным, но вдруг стал черно-белым, лишенным красок. После обсуждения сказочной истории детям предлагается создать волшебные яркие краски из муки, соли, масла, клея, воды и гуаши, а затем нарисовать свою волшебную страну. С помощью этой техники дошкольники могут выразить свои чувства, снять напряжение и развить творческое воображение.

Цветотерапия в детском саду оказывает заметный положительный эффект в поддержании эмоционального благополучия дошкольников с ОВЗ. Этот метод позволяет не только выявить основные психологические черты каждого ребенка с ОВЗ, но и принять необходимые меры для возможной коррекции психологических особенностей. Применение элементов цветотерапии в работе с дошкольниками с ограниченными возможностями здоровья продемонстрировало высокую результативность для укрепления как психологического, так и физического здоровья.

Литература

1. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Практикум по сказкотерапии. – СПб.: Речь, 2000. – 310 с.