Киндякова Е.В., учитель начальных классов

Нефтеюганское районное

 муниципальное общеобразовательное

бюджетное учреждение «Сингапайская СОШ»

 Нефтеюганский район поселок Сингапай

**Цвет и настроение ученика**

 Рисование – ценный и популярный вид детского творчества. Это способ самовыражения без слов, переживания, которые еще пока сложно осознать, передача своего состояния с помощью художественных средств. [6]. И, все, что рисуют даже самые маленькие дети, рисуют красками разных цветов и это не случайно.

 Ученик начальной школы, даже хорошо владеющий устной речью, далеко не всегда может сформулировать то, что он чувствует. Рисование дает шанс изобразить свое состояние, отношение к чему-либо, вновь пережить приятное событие или избавиться от негативных эмоций.

  Появление красок и рисование, относится к доисторическим временам. Краски были известны задолго до того, как появились письменные сообщения о них. Красочные изображения на стенах пещерных жилищ до настоящего времени сохранились в относительно хорошем состоянии. Некоторые из них существовали за 15 000 лет до н.э. [2] Таким образом, можно считать, что появление красочных веществ было одним из первых открытий на заре цивилизации.

 В «Учении о цвете» И.В. Гете писал: «цвет — продукт света, вызывающий эмоции». Когда мы говорим: «почернел от горя; покраснел от гнева, позеленел от злости, посерел от страха», то не воспринимаем эти выражения буквально, а интуитивно связываем эмоциональные переживания человека, со способным выразить их цветом. Первым фактом, с которым сталкивается каждый исследователь в отношении к эмоции — цвет, является то, что оно не носит случайного произвольного характера, эмоции и цвет «сцеплены» между собой на очень глубокой основе. Цвета не являются знаками эмоций, способными ассоциативно вызывать или выражать то или иное чувство, они предстают перед человеком сами, как эмоции, точнее, как объективно воплощенные эмоции.

 Цвет – это дар самой природы. Без него жизнь была бы скучной и неинтересной. Даже мы взрослые, не замечаем, но отдаем предпочтение разным цветам и оттенкам. Дом, машина, мотоцикл и велосипед имеют цветное покрытие. Полы и стены нашего дома имеют разнообразные цвета и оттенки.

 Оказывается, ещё в древности люди верили, что цвет обладает магической силой. С тех пор ученые провели многочисленные исследования, которые подтвердили тот факт, что цвет оказывает воздействие на настроение, на чувства, мысли и, в целом, на здоровье человека.
  У каждого человека есть свой любимый цвет. Но, несмотря на это, мы редко задумываемся над тем, какое значение в нашей жизни имеет тот или иной цвет.
    Как цвет влияет на настроение человека вообще, на чувства, мысли и, в целом, на здоровье человека а особенно в наших северных условиях, где зимой длинная ночь и короткий день, мало ясных солнечных дней.

**Цвет оказывает влияние на характер человека.**

Каждый цвет, имеет свои особенности воздействия на состояние человеческого здоровья:

**Ассоциации с цветом.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Цвет | Психологическое значение цветов по Люшеру <http://mycolorlive.wordpress.com> | Психологическое восприятие и значение цвета <http://rosdesign.com>. |
| Синий  | Покой  | Стабильность  |
| Зеленый  | Твердость, гармония | Надежда |
| Красный  | Возбуждение  | Раздражение  |
| Желтый  | Развитие, освобождение | Теплый, благотворный |
| Фиолетовый  | Мудрость, увлеченность | Тяжелый, угнетающий |
| Белый  | Излучение | Легкость |
| Черный  | Поглощение  | Траур  |

Иногда случается, что человек, ранее предпочитавший один цвет, сам того не осознавая, начинает выбирать другой. К примеру, вы всегда любили розовый цвет, и носили по большей части вещи этого цвета, но потом заметили, что ваш гардероб начал все чаще пополняться вещами красного цвета. Или вдруг вы решили перекрасить стены в комнате в совершенно другой цвет, который до определенного момента вам вообще не нравился. Смена любимого цвета может указывать на то, что вам что-то не хватает в своей жизни или в чертах характера. К примеру, если вы вдруг полюбили зеленый цвет, то вам не хватает спокойствия и гармонии. [ 3]

 Цвет, который мы выбираем, не только определяет [наш характер](https://dailyhoro.ru/article/456/), но и дает возможность получить то, что нам необходимо по жизни. Раскрасьте свою жизнь теми красками, которые сделают вашу жизнь счастливее!

**Почему я как педагог обратилась к изучению предпочтениям цвета своих учеников?**

Цветотерапия – лечение цветом различных проблем как физического, так и психологического характера. Уже давно доказано, что цвет способен влиять на человека, улучшая его состояние и выравнивая энергию. Наибольшей популярностью терапия цветом пользуется в [психологии](http://kak-bog.ru/psihologiya-konflikta), но также она помогает справиться с некоторыми физиологическими проблемами.

Значение цветов в цветотерапии

1. **Желтый цвет** помогает очиститься от негатива и проявить креативность. Он улучшает работу пищеварительной системы.
2. **Зеленый цвет** в цветотерапии используется для достижения внутренней гармонии. Рекомендован он и при проблемах с сердцем.
3. **Фиолетовый цвет** в цветотерапии способствует обретению мудрости и позволяет проникнуть в сознание. При чрезмерном использовании человек может стать высокомерным. С физиологической точки зрения фиолетовый цвет очищает кровь и положительно влияет на костную ткань. Сиреневый цвет в цветотерапии имеет схожее действие, но его считают оттенком, влияющим на подсознание и чувственность.
4. **Красный цвет** в цветотерапии позволяет почувствовать безопасность и [уверенность в себе](http://kak-bog.ru/kak-razvit-uverennost-v-sebe). Положительно влияет он на нервную и кровеносную систему. Минус цвета – повышенная активность человека.
5. **Голубой цвет** в цветотерапии направлен на то, чтобы придать человеку терпеливости. В физиологии он помогает избавиться от боли в мышцах и уменьшить аппетит. При частом использовании голубой цвет может спровоцировать пассивность.
6. **Белый цвет** в цветотерапии считается позитивным и добрым. Он помогает человеку запастись энергией, а еще он увеличивает настроение. Положительно он сказывается на нервной системе, а также выводит шлаки.
7. **Розовый цвет** в цветотерапии используется для расслабления, а еще он вызывает романтические чувства. Помогает он избавиться от стресса, а также нормализовать работу сердца.
8. **Оранжевый цвет** дает силу и энергию, а также он положительно сказывается на психике человека. Его выбирают целеустремленные и позитивные люди. Он улучшает работу желез внутренней секреции и обмен веществ.
9. **Синий цвет** в цветотерапии помогает человеку избавиться от переживаний, а еще он способствует развитию интуиции. Используют его в период лечения ревматизма и ангины.[15]

 Изучив цвета и краски, их воздействие на настроение и здоровье человека, а также возможности цветотерапии, появился еще аргумент, почему в школе принято положение о внешнем виде учащихся. Становится понятным почему, например нельзя в школу приходить в ярко-красной блузке или клетчатой рубашке ярких тонов. Приняты те цвета, которые помогают на уроке сосредоточить внимание учащихся, помогают, а не мешают мальчикам и девочкам учиться. **Я, как педагог, обратилась к изучению предпочтениям цвета своих учеников, чтобы разнообразить по-возможности и в меру учебный процесс в классе, помогая и не причиняя вреда ребенку.**

**Каждый цвет имеет определенное значение и для здоровья человека.**

Именно по любимому цвету можно определить нашу сущность и качества личности. Если вы хотите узнать немного побольше о человеке, с которым общаетесь, спросите его о предпочтении в цветах, тогда вам сразу все станет понятно.

* **Желтый цвет** активизирует обменные процессы, стимулирует деятельность центральной нервной системы и повышает силу иммунитета.
* **Зеленый цвет** благотворно сказывается на логическом мышлении.
* **Синий цвет** – цвет ночи и покоя.
* **Фиолетовый и сиреневый цвета** обладают воздействием, подобным цвету синему и голубому, но вот интенсивность такого воздействия может оказаться намного сильнее.
* **Черный цвет** любят страстные и эмоциональные натуры.
* **Белый цвет** всегда считался символом чистоты и невинности.
* **Красный** выбирают те, кто привык к активной жизни и постоянному движению.
* **Розовый цвет** – это цвет нежности и постоянства.
* **Синий** или голубой предпочитают те, кто стремится к умиротворенности и гармонии.
* **Бирюзовый** любят творческие натуры.
* **Фиолетовый цвет** символизирует оригинальность.
* **Серый цвет** любят трудолюбивые и ответственные люди.
* **Коричневый** указывает на сильный характер, консерватизм и ответственность.
* **Зеленый** – это цвет спокойствия и гармонии.
* **Желтый** – цвет живых, энергичных и подвижных людей.
* **Оранжевый** – цвет позитива, молодости и движения.
* Иногда случается, что человек, ранее предпочитавший один цвет, сам того не осознавая, начинает выбирать другой. К примеру, вы всегда любили розовый цвет, и носили по большей части вещи этого цвета, но потом заметили, что ваш гардероб начал все чаще пополняться вещами красного цвета. Или вдруг вы решили перекрасить стены в комнате в совершенно другой цвет, который до определенного момента вам вообще не нравился. Смена любимого цвета может указывать на то, что вам что-то не хватает в своей жизни или в чертах характера. К примеру, если вы вдруг полюбили зеленый цвет, то вам не хватает спокойствия и гармонии. [[4](https://zazdorovye.ru/cvety-prinosyashhie-zorove/)]
* Цвет, который мы выбираем, не только определяет [наш характер](https://dailyhoro.ru/article/456/), но и дает возможность получит то, что нам необходимо по жизни. Раскрасьте свою жизнь теми красками, которые сделают вашу жизнь счастливее!

Согласно славяно - ведическому знанию, различные цвета обладают различной энергетикой, поэтому по-разному влияют на психику человека, на его настроение, самочувствие и здоровье, на его деятельность и жизнь в целом. Причем это влияние каждый может отследить самостоятельно, и затем использовать знание о влиянии цвета, чтобы сделать свою жизнь лучше.

 Люди, ассоциирующие себя с определенным цветом, дружат с людьми, выбирающими такой же цвет или цвет сочетающийся с ним, об этом люди часто даже не догадываются..

Каждый человек рождается с внутренним ощущением цвета, и на протяжении всей жизни имеет эмоциональную реакцию на тот или иной цвет, поэтому мы все знаем, что нам нравится и что – нет.

Чтобы доказать или опровергнуть мои предположения - было проведено анкетирование и наблюдение с учащимися 4-х классов.

Вопрос: какой цвет вам нравится? Учащиеся четвертых классов (опрошено 40 чел.) отдают предпочтение Красному ( 20 %), желтому (25 %), зеленому (35 %). Следовательно, данным учащимся можно дать следующую характеристику: Согласно данному выбору можно дать определенную характеристку учащимся данного класса.

Это активные ребята, любят постоянное движение, любят неожиданности, не боятся трудностей, решительно идут к своей цели, общительны, но предпочитают часто оставаться наедине со своими мыслями. Их отличает скромность и выдержка. Повышенная активность. Готовы к неожиданностям и предпочитают активный образ жизни. Кроме того, они отличаются гибким умом и способностью приспосабливаться к любым условиям.

В своей работе я чаще стала опираться на преимущество данных цветов. Так, например карточки с заданием стала стараться выводить на тонированной бумаге.А так же обратилась к родителям с просьбой приобретать тетради с однотонными обложками, но предпочтительно желтоватых, зеленоватых тонов, а также цвет ручки выбрать опираясь на любимый цвет ученика, ближе к тем тонам, которые можно увидеть в природе. Сделать это не составило труда, но это оказывает положительное влияние на качество выполняемых работ на уроке, ребята старательнее пишут и аккуратнее пишут в тетради.

Цвет влияет на здоровье и самочувствие учащихся. Ученые утверждают, что например обилие зелени пойдет на пользу людям с неустойчивой эмоциональной сферой, бурно и зачастую неадекватно реагирующим на воздействие окружающих раздражителей. Мой кабинет всегда наполнен разнообразными комнатными цветами, и действительно, заметно успокаиваются ребята в классе, приходят в норму. Иногда случается по некоторым причинам приходится перейти в другой кабинет для проведения урока, что отрицательно сказывается на качестве работы на уроке, ухудшается работоспособность ребят.

Во время ответа на вопрос «Какой цвет ассоциируется с радостными событиями?

Из всех радостных цветов предпочтение отдано основном белому, голубому и розовому цветам.

**Розовый цвет** – это цвет нежности и постоянства. Значит, когда ребята видят данный цвет, чувствуют постоянство и уверенность, в максимальной безопасности. **Белый цвет** в цветотерапии считается позитивным и добрым. **Голубой** предпочитают те, кто стремится к умиротворенности и гармонии. Это цвет духовности, скромности, мудрости, интеллигентности и ума. Люди, которые любят этот цвет, очень доверчивы и чувствительны. Они очень надежны и консервативны. Стараясь жить по своим правилам, они пытаются подогнать под них и окружающих людей. Это добросовестные люди, любящие анализировать и размышлять.

На вопрос «Каким цветом вы раскрасите грусть?» учащиеся отдали предпочтение серому и черному цвету. Оказывается, **серый цвет** любят трудолюбивые и ответственные люди. Они ценят стабильность, спокойствие, не любят глобальных перемен. Часто они не выдают то, что скрывается в их душе. Значит волнение все же присутствует у ребят в неожиданной ситуации, но она настолько скрыта, что часто они сами того не осознают.

* Те, кто носит преимущественно черную одежду, не торопятся раскрывать другим все свои тайны. Эти люди не любят излишние откровения и часто не уверены в себе. За черным цветом они пытаются скрыть то, что, по их мнению, может дискредитировать их в глазах окружающих людей. Такие люди склонны к депрессии и часто оказываются не практиками, а теоретиками. Они любят мечтать, но не стремятся к реализации своих планов.
* **Следовательно, все цвета, которые были предпочитаемыми у ребят, это теплые, радостные солнечные цвета, близкие к естественным, которые ребята видят в природе, но для человека, живущего в районах крайнего севера, этого недостаточно. Потому** в школе, особенно в начальной, необходимо использовать разные цвета в обложке дневника, ручках, портфелях, пеналах, но придерживаться определенной цветовой гаммы, которая ближе ребенку. Можно выбрать на класс определенный цвет тетрадей и обложек, используя в данном случае приглушенные цвета желтого, зеленого, голубого или розового тонов, которые будут радовать и не раздражать ученика. Некоторые родители пытаются выделить тетради своего ребенка покупают яркие блестящие обложки со сказочными и мультипликационными героями. Делать этого не стоит, яркость и блеск отвлекают от главного назначения предмета в школе. Такой обложкой можно воспользоваться на уроке музыки или изобразительного искусства. **Красивые и в меру раскрашенные (цвета, приближенные к естественным, природным) школьные принадлежности вызывают доброжелательное и хорошее настроение. А это помогает учиться и порядочно себя вести в школе!**
* **В заключение хочется сказать, что**
уравновешенная в цветовом отношении среда привлекает, создает творческую атмосферу, успокаивает и улучшает общение учащихся во время урока и в свободной деятельности.

**Литература**

1. Агостон, Ж., “Теория цвета и её применение в дизайне” М. “Мир” 1982 ..
2. [**Александр Ручко**](https://www.proza.ru/avtor/gunmagazine)**.** ИСТОРИЯ КРАСКИ – ОТ ПЕЩЕРЫ ДО СОВРЕМЕННОГО ФАСАДА
3. [**«Журнал SOUL»**](http://www.thesoul.ru/) [https://otveklik.com/5292-psihologiya-cveta.html 25.01.2019 21.44](https://otveklik.com/5292-psihologiya-cveta.html%2025.01.2019%2021.44)
4. За здоровье <https://zazdorovye.ru/cvety-prinosyashhie-zorove/>
5. Миронова Л.Н. Цветоведение. Минск, 1984.
6. Озерова, М.В. О детском рисовании. – 3-е изд. – М.:Изд-во Студия Артемия Лебедева. 2017. – 320 с.с.13
7. Фрумкина Р.М. Цвет, смысл, сходство. М., 1984.
8. Б. А. Шашлов “Цвет и цветовоспроизведение” М. “Книга” 1986 г.
9. Дженис Линдси “Все о цвете” Книжный клуб 36.6. 2012
10. Люшер М. Цвет вашего характера/Сара Д. Тайны почерка. – М.: Из «Вече: Персей», 1996.
11. Драгунский В.В. Цветовой личностный тест. – М.: Изд. «Харвест»,2000. (Серия «Библиотека практической психологии»).
12. Клар Г. Тест Люшера. Психология цвета. – М.: Изд. «Питер», 1998.
13. Люшер М. Оценка личности посредством выбора цвета. – М.: Изд.«ЭКСМО-Пресс», 1998.
14. Фрилинг Г., Ауэр К. Человек – цвет – пространство. – М.: Изд.«Питер», 1995.
15. <http://kak-bog.ru/cvetoterapiya-znachenie-cvetov> [25.01.2019](http://kak-bog.ru/cvetoterapiya-znachenie-cvetov%2025.01.2019) 09.14