

Пасько Катерина Миколаївна
кандидат філософських наук, доцент,
доцент кафедри психології
Сумського державного педагогічного
університету імені А.С.Макаренка,
доктор філософії

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ КОЛЬОРОТЕРАПІЇ В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ СУЧАСНОЇ ШКОЛИ

Стаття присвячена проблемі впливу кольору на особливості сприйняття учбового матеріалу школярами в ході уроку, на повсякденну поведінку дітей у школі. У статті розкриваються особливості виникнення фізичних реакцій у дітей на той чи інший колір, розкривається психологічна складова кольоротерапії, запропоновано варіанти використання знань про колір з метою гармонізації учбового процесу.

Ключові слова: *психологія, кольоротерапія, школярі, навчальний процес.*

Статья посвящена проблеме влияния цвета на особенности восприятия учебного материала у школьников в ходе урока, повседневное поведение детей в школе. В статье раскрываются особенности возникновения физических реакций у детей на тот или иной цвет, раскрывается психологическая составляющая цветотерапии, предлагаются варианты использования знаний о цвете с целью усовершенствования учебного процесса.

Ключевые слова: *психология, цветотерапия, школьники, процесс обучения.*

The article deals with the colour effects on schoolchildren's perception peculiarities of the learning material at the lessons, on their everyday behavior at school. The article reveals the peculiarities of the children's physical reactions on different colors, the psychological component of colourtherapy; and scenarios of using knowledge about colour to improve the educational process are offered.

Key words: *psychology, colour therapy, schoolchildren, learning process.*

На сьогоднішній день проблема підвищення ефективності навчання школярів є однією з ключових в сучасній системі національної освіти. Тут можуть прийти на допомогу психологічні знання, методики або технології, напрацьовані людиною в процесі її розвитку, які застосовуються в сучасному світі. В даний час психологи-науковці розробляють технології, в тому числі і на основі стародавніх методик, що допомагають збільшити ефективність навчання. Щоб школярі виконували свої завдання та обов'язки якісно, і

відповідно був результат в якості підвищення ефективності навчання, необхідно, щоб вони були здорові і фізично і психологічно.

Ще в давні часи люди використовували властивості кольорів, наприклад одягу, для позначення радості, величі, свята, жалоби і інших емоційних сигналів. Також було помічено, що, наприклад, тканина певного кольору, прикладена до хворого місця, полегшувала страждання. Пізніше вивченням, розвитком і прикладним застосуванням кольоротерапії активно займалися давньоєгипетські, давньоіндійські і давньокитайські медики. З моменту розкриття Ньютоном фізичних властивостей видимого (білого) світла, складу світлового променя, світлового спектру випромінювання, а потім і фізичних властивостей кольору, фактично почалася ера застосування світла і кольору в мистецтві, медицині, педагогіці, психології та побуті.

Серед учених, які зробили свій внесок у вивчення і розуміння суті світла і кольору, Гіппократ, Абу Алі ібн Сіна (Авіценна), Леонардо да Вінчі, Ісаак Ньютон, М. В. Ломоносов, О. І. Реріх, В. М. Бехтерев, Е. Герінг, Г. Гельмгольц, Р. Штайнер та ін. При цьому, найбільш значний внесок у формування кольоротерапії як методу лікування внесли такі дослідники: Й. В. Гете, Н. Р. Фінсен, Ф. А. Попп, М. Люшер, П. Мандель, Ф. Паньямента. Так, велика заслуга Йоганна Вольфганга фон Гете і важлива суть його вчення про колір – вплив різних кольорів на психіку людини і опис основних колірних психотипів. Фінсен Нільс Рюберг пропонував лікування складних хвороб кольором та отримав Нобелівську премію миру з фізіології і медицини за дослідження в галузі світла і кольоролікування. Основний внесок у вчення про світло Фріца Альберта Поппа полягає в тому, що він пояснив і довів наявність фотонного взаємозв'язку між клітинами в живих організмах. Макс Люшер остаточно довів безпосередній вплив кольору на психологію особистості і описав всі види психотипів людини. Петер Мандель вперше запропонував метод хромопунктури – вплив світловими пучками різної довжини хвилі на певні зони тіла для корекції порушень енергетики в уражених меридіанах людини. Фаусто

Паньямента досяг колосальних успіхів у лікуванні важко хворих дітей за допомогою хромопунктури тощо.

Методи застосування кольору можна використовувати в якості здоров'язбережувальної технології. Отже, колір, який оточує школяра протягом усього робочого дня, безпосередньо пов'язаний з ефективністю його праці. Небагато людей звертають увагу на те, що колірна гамма інтер'єру впливає на підсвідомість особи. Переважання якого-небудь кольору або поєднання кольорів в оформленні приміщення створює певне емоційно-робоче середовище. Декоратори і дизайнери, конструюючи інтер'єр приміщень, завжди повинні враховувати соціально-демографічні особливості людини – стать, вік, рід зайняти тощо. Проте є деякі загальні характеристики впливу кольорів на людину, що можуть бути враховані в сучасній українській школі з метою створення сприятливої атмосфери навчання учнів та роботи вчителя.

Певний колір в життя школяра приносить не лише оформлення шкільних класів, їх дизайн, кольорові елементи інтер'єрного оточення, але і шкільна форма. Психологами здійснено ряд досліджень та написано багато робіт про значення кольорів у психології, про їх психофізичний та енергетичний вплив на дитину. Безперечно, нервова система здорової дитини вимагає енергетичного впливу яскравих кольорів та світлих відтінків.

При цьому непомітна кольорова палітра шкільного одягу дозволяє дітям швидше зосередитися і не стомлює під час навчання, тоді як яскраві відтінки в ході навчання можуть сприяти втомлюваності і викликати перепади настрою.

Найбільш прийнятними кольорами для шкільної форми є синій, темно-зелений, темно-червоний, а ось коричневий і чорний – неприйнятні.

Якщо виходити з психології кольору, синій – колір сили і організованості. Темно-бордовий, червоний – це колір активності, при цьому темно-червоний не викликає надмірної активності, діє стримано, але може її стимулювати. А темно-зелений, як і світлі відтінки цього кольору – діє заспокійливо.

Коричневий колір – це колір змін, не дарма він популярний в осінній час, коли людині важко зрозуміти, чого вона хоче саме зараз. Складною є символіка чорного кольору: з темної тканини шиють ділові костюми, чорний підкреслює гідність людини, але чорний одяг для школи – це крок до замкнутості дитини. Чорний відображає бажання людини закритися від проблем і навколишнього світу, характеризується як колір депресії і песимізму, активного неприйняття світу, сприймається як важкий і гнітючий. Переважання чорних і темних тонів в одязі і в інтер'єрі – одна з причин дитячих страхів.

Відтінки синього, бордового і зеленого кольору допомагають дитині налаштуватися на досягнення мети, сприяють зосередженості та організованості, що і потрібно на уроках. Сірий і коричневий колір менш рекомендуються психологами, адже ці відтінки вносять у підсвідомість ноту розміреності.

Варто звернути увагу на те, що для дітей різного віку оптимальні різні кольори. Так, учнів початкової школи можуть пригнічувати холодні відтінки синього і зеленого, але вже у середній школі ці кольори, навпаки, будуть стимулювати дітей до активної роботи.

Важливим за кольоровою інформацією є і образ вчителя, тому слід приділити увагу аспектам підбору кольору до професійного гардеробу. Всі елементи одягу повинні свідчити про поміркованість і виваженість. Яскравий одяг або яскрава пляма виділяється в зоровому полі. Яскравий одяг майже несвідомо обирається для привертання уваги. Тому вчителю краще уникати яскравих кольорів, здатних викликати в учнів несподівані емоції. Інтерпретацію можна розпочати з двох контрастних кольорів одягу, поєднання яких дуже поширене в діловій сфері: білого і чорного.

Білий – колір чистоти і ясності, повної відкритості, готовності сприймати світ у всьому його різноманітті. Білий колір допомагає сконцентруватися, включитися в робочу атмосферу, придумувати нові ідеї, його навіть вважають кольором мудрості. У поєднанні з іншими кольорами він створює активний і

діяльний настрій. Проте його надлишок в одязі може створювати навколо вчителя атмосферу стерильності, холодність і відчуженість, що відштовхуватиме школярів.

Чорний – безсумнівно, один з найбільш елегантних кольорів. Проте це колір самозанурення, він допомагає відгородитися від усього, сконцентруватися на вирішенні якого-небудь завдання, однак здатний налаштувати на зневіру і меланхолію. Насправді, такий ефект створює лише надлишок чорного в одязі. При правильному ж застосуванні цей благородний колір зробить вигляд вчителя (особливо очі та обличчя) більш виразним, чорний діловий костюм допоможе створити імідж авторитетної і дисциплінованої особи. Однак обов'язково розбавляти чорний більш яскравими предметами одягу або аксесуарами інших кольорів.

Червоний колір в одязі здатний викликати агресію, особливо у дітей з нестійкою нервовою системою. Використовувати його слід обережно. Оскільки підсвідомо людина в червоному представляє певну небезпеку для оточуючих, колір не налаштовує на довірливі, партнерські відносини, його треба носити, але тоді, коли ситуація вимагає мобілізації і створення незаперечного авторитету, наприклад, на перші батьківські збори або збираючись на екскурсію з учнями, а також можна вдягати на важливий виступ перед колегами на педагогічній нараді. Червоний колір підсилює авторитет і компетентність педагога.

Помаранчевий колір створює атмосферу свята, але краще за все його використовувати при оформленні інтер'єру шкільних приміщень. Не слід використовувати помаранчевий при проведенні відкритих уроків, контрольних робіт, щоб не створювати знервовану обстановку в класі.

Жовтий – колір відкритості, комунікабельності, інтелекту. Він допомагає урівноважити емоції, прибрати душевне хвилювання, підвищує концентрацію уваги, поліпшує настрій і пам'ять. Вчителі можуть вдягати одяг жовтого

кольору в ситуаціях, що передбачають рівноправне спілкування з колегами по роботі.

Зелений колір символізує завзятість і наполегливість, знімає гостроту переживань, сприяє розслабленню, але використовувати його краще дозовано, тому що при всіх своїх позитивних якостях він позбавляє власника права на емоції і почуття.

Рожевий колір прекрасний помічник у сфері особистих відносин: він підсилює почуття, робить вчителів більш уважними, ласкавими й чуйними з дітьми. Даний колір бажано використовувати у гардеробі вчителя початкової школи.

Блакитний – колір заспокійливий, дружньої прихильності, є необхідним у конфліктних ситуаціях, коли від вчителя потрібна дипломатія і раціональний підхід у вирішенні проблеми.

Синій колір допомагає сконцентруватися на найголовнішому, викликає відчуття спокою і комфорту, знімає напругу.

Фіолетовий – колір внутрішньої зосередженості, він добре стимулює роботу мозку і сприяє вирішенню творчих завдань. Цю особливість кольору бажано використовувати в оформленні інтер'єру класу.

Висновки. Можна стверджувати, що технології роботи з кольором актуальні і в наш час. Колір впливає як на фізичний, так і психічний стан людини в будь-якому віці. Якщо школяр нездоровий психічно або фізично, то працездатність його буде низькою. При створенні класних кімнат, спортивних та актових залів, кімнат відпочинку, комп'ютерних класів, коридорів, дитячої святкової та буденної форми одягу, при обиранні шкільних аксесуарів, при виборі одягу вчителя тощо необхідно враховувати всі особливості впливу кольору, оскільки кольоротерапія, як напрям поліпшення навчального процесу, психологічної атмосфери та в цілому шкільної діяльності за своєю результативністю заслуговує на увагу та розвиток.