

різних сферах життя; застосовувати певні тактики поведінки під час вирішення різних завдань. З іншого боку, виступають здібності, що допомагають розвитку успішної самореалізації у світі у всіх сферах життєдіяльності. Перелічені характеристики, так чи інакше, входять до розуміння феномену «креативність» і стосуються загально психологічних знань.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-266-4/95>

КОЛЬОРОТЕРАПІЯ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ІНКЛЮЗИВНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Потюк С. В.

*здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня освіти
спеціальності 011 – Освітні, педагогічні науки*

*Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка
м. Дрогобич, Львівська область, Україна*

Теоретико-методичні аспекти формування інклюзивного освітнього середовища початкової школи засобом кольоротерапії. Виявлено актуальність тенденції впровадження кольоротерапії в інклюзивне освітнє середовище початкової школи. Проаналізовано потенціал кольоротерапії в роботі з дітьми з особливими освітніми потребами, визначено вплив кольору на нервову систему, організм та психіку. Автор звертає увагу на спрямованість у використанні кольоротерапії для створення позитивної атмосфери, підвищення рівня комунікативних навичок, зняття психоемоційної напруги особливо під час військового стану. Визначено перспективи впровадження кольоротерапії у виховну парадигму сучасних шкіл.

Цивілізований світ визначившись із основними тенденціями стверджує, що найбільшою цінністю суспільства є життя та здоров'я громадян. Відомо, що в наслідок пандемії COVID-19 та вторгненню російських військ на територіальну цілісність України, більшість українських сімей обтяжене хворобами та несприятливими психологічними умовами. Війна – це жорстоке явище, яке впливає негативно на дитячу психіку, що сприяє порушенню ментального та фізичного здоров'я.

Сучасна система освіти в Україні намагається впроваджувати найкращі зразки педагогічних систем, які спрямовані на розвиток індивідуальних здібностей дітей з особливими освітніми потребами природним шляхом. Розвиток дітей залежать від бажання займатися певною діяльністю, в нашому випадку кольоротерапією, оскільки в останні роки посилюється інтерес до механізму впливу кольору на індивіда.

Як свідчить вивчення й аналіз літературних джерел, проблема формування інклюзивного освітнього середовища початкової школи засобами інноваційних технологій, серед яких і кольоротерапія не була предметом спеціального дослідження. Хоча проблеми психологічної роботи з дітьми з особливими освітніми потребами висвітлені в багатьох працях. Вагомий вклад у дослідження процесу формування інклюзивного освітнього середовища внесли науковці Г. Гоцко, який присвятив свої праці розкриттю особливостей організації освітнього процесу в умовах реалізації основних засад інклюзивного навчання; С. Лоза – дослідження психолого-педагогічного супроводу дітей з особливими освітніми потребами в інклюзивному освітньому середовищі тощо. Актуальні аспекти застосування кольоротерапії розглядали дослідники В.М. Бахтерев, який вивчав вплив кольорних відчуттів на швидкість психічних процесів. Українські дослідниці О. Вознесенська та Ю. Гундербайло для зміцнення нервової системи застосовують кольори. Причинами виникнення ряду хвороб на їх переконання є порушення кольорової гармонії організму людини – нестача чи перенасичення певних кольорів, а через її відновлення можна відновити рівновагу організму. Практичну діяльність науковці збагачують застосовуючи різноманітні форми для лікування соматичних захворювань і описують у науковій діяльності. У процесі кольоротерапії застосовують допоміжні засоби: кольорові інтер'єри, візуалізація кольору, кольорові окуляри, малювання певним кольором, кольорове освітлення і т.д. [2, с. 142-143].

Кольоротерапія – це давня наука. Початком вважається спостереження людьми за сонячними променями та виявлення особливостей впливу на організм, а саме: лікують, заспокоюють чи викликають дискомфорт.

Кольоротерапія – технологія з ефектом психологічного лікування з метою розслаблення, підняття настрою та тону, зняття стресів за допомогою кольорів.

Колір має вплив на організм, нервову систему, психіку людини та однаково впливає на всіх. Викликає раптові почуття.

Для успішного використання методу кольоротерапії потрібно знати ефект кожного кольору на особистість. Відповідно до цього, спостерігаються численні дослідження психологів, науковців та

педагогів, якими визначено вплив кольорів на психофізіологічні функції особистостей. Розглянемо особливості кількох кольорів:

Червоний. Найбільш емоційно насичений колір, який асоціюється з кров'ю, сонцем та вогнем. Спостерігається вплив на людину: прискорює серцевий ритм, збільшується частота дихання, підвищується кров'яний тиск. Виражає силу волі, направленість у зовнішній світ, ексцентричність, підвищену активність, збудженість. Якщо надмірно червоного кольору, то це означає агресивність.

Рожевий. Це колір комфорту. Психологами виявлено вплив рожевого кольору, а саме: викликає почуття комфорту та допомагає у критичних ситуаціях.

Помаранчевий. Колір оптимізму, віри в себе та здійснення задуманого. Активний мотиватор до подій. Допомагає пережити біль, приниження почуття власної гідності та важкого потрясіння, помаранчевий колір здатний зняти ці блокади. Спостерігається вплив на людину: прискорює пульс, відчутне відчуття благополуччя.

Коричневий. Колір впевненості, непохитності, стабільності та згуртованості. Для дітей виражає фізичний дискомфорт, незручність, часто неприємні емоції.

Жовтий трактується як колір Сонця, тому що пробуджує енергію, оптимізм, добрі емоції, цікавість та безпосередність.

Зелений. Колір надії має властивість заспокоїти та розслабити. Виражає рівновагу, незалежність, прагнення до безпеки, впевненість.

Синій. Колір вічності, глибокого спокою, таємниці та інтуїції, стимулює пізнавальні процеси. Темні відтінки синього характерні для медитацій. Під впливом синього кольору школяр розслабляється, в організмі уповільнюються біологічні процеси, відбувається концентрація на внутрішніх потребах, самоаналіз, вираження потреб в спокої.

Блакитний. Колі спокою, благополуччя та стабільності. Водночас колір прохолоди та пасивності.

Сірий. Під час досліджень психологами виявлено позитивну сторону сірого кольору – це стабільність, респектабельність, реалізм, контролю емоцій, а негативною вважається меланхолія та печаль. Виражає апатію, бажання піти та не помічати, що тривожить.

Чорний. Колір осягнення. Виражає пригніченість, потребу в змінах.

Білий. Символ легкості, чистоти і втілення світла. Асоціюється з радістю та чистотою. Піднімає тонус в похмурий день, допомагає долати скутість.

Фіолетовий. Колір емоцій, втілення духовності, інтуїції, аристократизму духу, емоційної та фізичної зрілості. Слід пам'ятати, що

надмірно застосовувати його не можна, оскільки він тяжкий для сприйняття.

У роботі з дітьми з особливими освітніми потребами кольоротерапія застосовується в діагностичному, профілактичному, педагогічному та коригувальному аспектах на вирішує низку завдань: збагачує емоційний та сенсорний досвід; підвищує емоційну чуйність та рівень комунікативності (вміння слухати і розуміти партнера); навчає виражати позитивні та негативні емоції; сприяє творчому самовираженню. У відповідності до аспектів застосування умовно виділяють три рівні: організаційні можливості кольору; педагогічні та діагностичні можливості кольору; реалізаційні можливості кольору. Використовуються дві форми роботи: індивідуальна та групова. Особливістю індивідуальної роботи вважається більша увага окремому учаснику в процесі особистого контакту вчителя, психолога зі здобувачем освіти. Групова робота передбачає міжособистісний вплив у малій групі. Педагог пояснює суть занять, організовує тренінги визначає тривалість [1, с. 70].

Спостерігаючи за дітьми шести років в процесі розфарбування малюнка помічено, що вони в основному використовують 5-6 відтінків олівців, проте є ситуації, коли застосовує 1-2 відтінки, що означає, що в станом цю хвилину дитина проживає негативний стан. Якщо розфарбовує чорним олівцем це вказує на депресію, синім – тривогу, червоним – агресію. Фігури, які мають найбільше значення для дитини, можна помітити завдяки виділенню більшою кількістю кольорів.

Кольоротерапію доцільно проводити в поєднанні з музикотерапією, що передбачає повернення енергетичної рівноваги дитячому організму.

На основі виконаного дослідження з'ясовано вплив кольоротерапії на особистість здобувачів освіти, а саме розкриває здібності до сприйняття та є одним із методів лікування психосоматичних захворювань. До подальших напрямів наукових студій відносимо дослідження впливу кольоротерапії на дітей з особливими освітніми потребами в інклюзивному освітньому середовищі початкової школи.

Літератури:

1. Гаращенко Л. Здоров'язбережувальні методики виховання у фізкультурно-оздоровчому процесі сучасного дошкільного закладу. Наукові записки Рівненського державного гуманітарного університету. 2011. Вип. 1 (44). С. 67-71.

2. Енциклопедичний словник з арт-терапії / О.Л. Вознесенська, О.М. Скар, О.А. Бреусенко-Кузнецов, О.О. Деркач, Л.В. Мова та інші; [за заг. наук. ред. О.Л. Вознесенська, О.М. Скар]. – К.: Видавець ФОП Назаренко Т.В., 2017. – 312 с.