ТЕМА

ВПЛИВ КОЛЬОРОТЕРАПІЇ НА АДАПТАЦІЮ ПЕРШОКЛАСНИКІВ ДО УМОВ ШКОЛИ

ВСТУП

Актуальність теми. Молодший шкільний вік це дуже складний період для кожної дитини, адже вона набуває нову соціальну роль, дитина стає учнем, членом класного колективу, від неї вимагається дотримання певних норм поведінки, підкорення певного режиму, виконанню поставлених завдань. І часто дітям-першокласникам дуже важко переходить від ігрової діяльності до навчальної як основного засобу засвоєння людського досвіду. Тут важливо обрати шляхи покрашення адаптації першокласника до умов школи. Практики виділяють декілька напрямів роботи з першокласниками і одним із них є кольоротерапія.

Колір має сильний вплив на організм, нервову систему та психіку дитини, налаштовуючи її в унісон з оточуючим світом. Усі кольори палітри наповнені духовної та лікувальної сили. Деякі здатні піднімати настрій, активізувати, посилювати життєву енергію, деякі навпаки заспокоювати,знімати втому, навіть, пригнічувати. Для дітей першокласників колір має особливе значення, так як діти сприймають все візуально, тому застосування кольоротерапії для першокласників є дуже доречно. Адже діти краще сприйматимуть і запам’ятають інформацію, якщо вчитель буде використовувати наочний матеріал яскравих кольорів і цікаві методики пов’язані з кольором. Тому тема курсової роботи “Вплив кольоротерапії на адаптацію першокласників до умов школи” є дуже актуальною в наш час.

Об’єктом дослідження є адаптація першокласників до умов школи.

Предметом дослідження виступає кольоротерапія як метод адаптації першокласників до умов школи.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та запропонуванні рекомендацій щодо практичного покращення адаптації першокласників до умов школи засобами кольоротерапії.

Завдання дослідження :

 охарактеризувати стан теоретичної розробки проблеми впливу кольоротерапії;

 розкрити процес адаптації першокласників до умов школи;

 провести дослідження з виявлення впливу кольоротерапії на адаптації першокласників до умов школи;

 розробити практичні рекомендації покращення адаптації першокласників до умов школи засобами кольоротерапії.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що за допомогою кольоротерапії можна якісно покращити адаптацію першокласників до умов школи.

Наукова новизна дослідження полягає в доведенні необхідності та важливості використання кольоротерапії як методу покращення адаптації першокласників до умов школи.

Практична значущість дослідження полягає в розробці практичних рекомендацій щодо шляхів покращення адаптації першокласників до умов школи засобами кольоротерапії.

Методи дослідження: теоретичний (теоретичний аналіз друкованих та електронних джерел інформації для виявлення стану проблеми та засобів і шляхів її розв’язання); статистичні методи обробки результатів дослідження.

РОЗДІЛ 1. ІСТОРИКО-ТЕОРИТИЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ КОЛЬОРОТЕРАПІЇ НА АДАПТАЦІЮ ОСОБИСТОСТІ

.1 Стан теоретичної розробки проблеми впливу кольоротерапії

Взагалі, адаптація це складний процес, а тим паче в умовах постійних змін, які відбуваються в сучасному суспільстві. Кожна людина повинна постійно до чогось пристосовуватись. Проблема адаптації особистості виступає на перший план. Сучасний дослідник А. Яковлева пропонує таке визначення поняттю “адаптація” (від лат. аdaptation - пристосування) - 1) пристосування організмів, органів чуття до умов навколишнього середовища; 2) настроювання системи на умови застосування; 3) скорочення і спрощення друкованого тексту з урахуванням віку, професій, рівня мовної підготовки читача; 4) звикання кого-небудь до нового середовища, нових умов, таких як школи, роботи, побуту, відпочинку та інше. Соціальна адаптація - це процес активного пристосування особистості чи соціальної групи до змін у соціальному середовищі [30, с. 14].

За відомими соціологами Т. Семигіною та І. Миговичем“адаптація - це пристосування людей або групи людей до нового соціального середовища, а також часткове пристосування до них цього середовища з метою співіснування та взаємодії”[22, с. 309].

Словник з соціальної педагогіки окремо визначає поняття “адаптація до школи - це перебудова пізнавальної, мотиваційної та емоційно-вольової сфер дитини при переході до систематичного організованого шкільного навчання”.

Енциклопедія освіти кольоротерапію визначає, як “один із різновидів арт-терапії, лікувально-профілактична й корекційна діяльність з використанням кольору” [9, с. 501].

Також є ще таке визначення “кольоротерапія - це метод психологічного лікування з метою розслаблення, зняття стресів, підняття настрою та тонусу за допомогою кольорів” [27, с. 56].

Сучасний вчений О. Вознесенська в одній із своїх статей дає таке тлумачення “кольоротерапія - це метод зцілення за допомогою кольору, що застосовується у психотерапії, психосоматичних клініках та в соціальній сфері” [3, с. 33].

Кольоротерапія достатньо новий метод роботи з людьми. Колірні сприйняття є важливими враженнями зовнішнього світу, і проблема впливу кольору на людину далеко ще не вирішена. І ми ще недостатньо знаємо про колір як органічну систему, яка постійно впливає на нас. Тож спочатку розглянемо поняття “кольоротерапія”. Енциклопедія освіти кольоротерапію визначає, як “один із різновидів арт-терапії, лікувально-профілактична й корекційна діяльність з використанням кольору” [9, с. 501].

Також є ще таке визначення “кольоротерапія - це метод психологічного лікування з метою розслаблення, зняття стресів, підняття настрою та тонусу за допомогою кольорів” [27, с. 56].

Сучасний вчений О. Вознесенська в одній із своїх статей дає таке тлумачення “кольоротерапія - це метод зцілення за допомогою кольору, що застосовується у психотерапії, психосоматичних клініках та в соціальній сфері” [3, с. 33].

Насправді, ще у Стародавньому Єгипті, Китаї, Тібеті, Греції, доколумбовій Америці знали про силу кольору і широко використовували її. Наприклад, стіни храмів, де єгипетські жреці лікували людей, були пофарбовані в темно-сині, фіолетові чи блідо-рожеві тони, які сприятливо впливали на хворих і пришвидшували їх одужання. Також люди помітили, що колір потужно діє на людину. Спеціальне забарвлення, що наноситься на тіло воїна і його зброю, змушувало противника відчувати страх; кольори, що підбиралися для одягу царів і жерців, говорили про їх могутність, викликали захоплення та поклоніння. У стародавньому Єгипті знали про силу і вплив кольору і навіть споруджували в деяких храмах кольорові зали. У храмах використовували великі вітражні вікна, через які потрапляли різнокольорові цілющі промені. У них вивчали застосування кольору і вчили лікування. Також один з методів кольоротерапії полягав у наступному: у посудини з фруктовим соком, що містить, за уявленнями єгиптян, енергію бога сонця Ра, клали дорогоцінні камені того ж кольору, що й фруктовий сік. Насичений таким чином напій давали хворим [23].

Практика кольоротерапії стала приходити в занепад в Середні віки, саме тоді, коли розцвіли і привернули до себе увагу інші гілки медичної науки: гомеопатія, алопатія. Кольоротерапія пішла на задній план.

У різних куточках земної кулі впродовж сторіч у людей складалися асоціації з тим або іншим кольором. Римляни співвідносили чорний колір з сумом, білий колір з чистотою, у Китаї та Японії білий колір- символ скорботи, у населення Південної Африки червоний - колір біди, в Бірмі печаль асоціюється з жовтим, в Ірані - з синім[4].

Колір - це світло. До такого висновку дійшов англійський фізик і математик І. Ньютон під час проведення дослідів з дослідження кольорового спектру. Він, перебуваючи у себе вдома в темній кімнаті, прочинив вікно і пустив маленьку смужку світла. Помістивши скляну призму по ходу промінчика світла, він виявив, що світло заломлюється і розбивається на шість кольорів спектру, які ставали видимими, потрапляли на прилеглу стіну.

Кілька років тому інший англійський фізик Т. Юнг провів зворотний експеримент і встановив, що шість кольорів спектру можна звести до трьох основних: зеленого, червоного і синього. Потім він узяв три лампи і спроектували промені світла через фільтри цих трьох кольорів: зелений, червоний і синій промені з’єдналися в один білий промінь. Т. Юнг відтворив світло. Він також класифікував кольори спектру як первинні і вторинні [8].

Поняття кольоротерапії відбувається з встановленої античними вченими взаємозв’язку між кольором і емоціями людини. Наші предки широко використовували лікування кольором. Але кольоротерапія як наука бере початок з відкриття англійських вчених Ч. Дауна та Л .Блунта в 1877 році терапевтичних властивостей ультрафіолетових променів, за допомогою яких лікували шкірні захворювання і рахіт [25].

Важливим кроком у розвитку науки стали праці американських вчених Е. Бабіти і Плізантона, в яких описано лікувальний вплив кожного кольору спектру. Так, E. Бабіт рекомендував лікувати червоним кольором безпліддя, блакитним - нервові розлади, а жовтим користуватися як проносний засіб.

Російський учений В.М. Бехтерєв також займався вивченням питання про взаємодію органів людського тіла й колірних променів. Досліджуючи вплив колірних відчуттів людини на швидкість психічних процесів, що протікають в організмі, зробив висновки, що жовтий колір не впливає на нашу психіку, зелений уповільнює реакції, фіолетовий гнітить психологічні процеси, блакитний чинить гальмівну дію, рожевий активізує стан людини при пригніченому і психічному пригноблення [16].

В 1903 році доктор Н. Фінсен отримав Нобелівську премію за відкриття методу лікування синім і червоним кольором. Доктор Н. Фінсен запропонував опромінювати синім світлом немовлят, які хворіли на жовтяницю, що дало змогу уникнути травматичного й ризикованого методу лікування цих хворих - переливання крові. Синє світло проникає через шкіру й руйнує зайвий білий рубін, який печінка дитини не спроможна переробити. За допомогою синього кольору стали лікувати безсоння, знімати біль, знижувати артеріальний тиск. Опромінювання червоною чи синьою лампою полегшує ревматичний біль, допомагає уразі артриту. На червоних простирадлах легше відбувається перебіг таких хвороб, як скарлатина та віспа[16].

Швейцарський фізик-інженер П. Мандель осучаснив стародавню східну науку, створивши прилад для лікування кольором - аппарат Манделя. Прилад Манделя можна придбати в аптеках багатьох європейських країн. Концентроване проміння того чи того кольору безболісно проникає крізь шкіру через спеціально вибрані акупунктурні точки. Тобто П. Мандель знайшов спосіб за допомогою кольору підправляти інформацію, яку мозок передає клітинам. Але спочатку треба “підправити” сам мозок.

Це називається “гармонізацією”. Дослідження Манделя показали, що хвороби, пов’язані зі стресами, які спричинюють психосоматичні захворювання, а лікарі стверджують, що 80-90% хвороб належать до психосоматичних, можна легко усунути за допомогою регулювання інформаційного потоку. На його переконання, будь - яке лікування треба починати саме з цього. Тепер, за наявності апарата Манделя, на це потрібно небагато часу. Фахівець з кольоротерапії застосовує цю професійну колірну лампу, яка випромінює п’ять різних колірних потоків. При лікуванні використовуються потоки променів одного певного відтінку. Колір вибирається залежно від частоти коливань і його впливу на внутрішні органи конкретного пацієнта. Таким чином, йде цілеспрямована дія джерелом світла на весь організм. Один сеанс триває приблизно годину. Курс лікування в більшості випадків продовжується до декількох тижнів.

Очевидно, що в наші дні практика цієї науки набула найбільшого поширення в США. Успішні експерименти в цій галузі справляють на людей настільки сильне враження, що інші способи терапії відступають. Настав момент, коли уряд США зробив кроки до офіційної заборони застосування кольоротерапії. Пізніше вона стала активніше розвиватися в країнах Європи. Багато лікарів, що застосовують сучасні методи лікування, взяли на озброєння і принципи кольоротерапії. Проводилися дослідження високого рівня, було написано кілька книг з цього предмета. У міру того, як зростає довіра й інтерес до неї, система кольоротерапії розвивається і знаходить собі все більш широке застосування [5].

Далі колір ще більше досліджують і відкривають все нові можливості впливу кольору на людину. Кольоротерапія зараз дуже бурхливо вивчається і стає більш відомою як метод роботи з людьми.

В нашій роботі ми будемо вживати кольоротерапію як метод роботи з дітьми молодшого шкільного віку. Тому слід визначити поняття “молодший шкільний вік”. Психологи молодшими школярами вважають дітей віком від 6/7 до 10/11 років, які навчаються у 1-4 класах сучасної школи. Цей віковий період завершує етап дитинства.

Опановуючи новий для себе вид діяльності - навчання, молодші школярі ще багато часу й енергії віддають грі. У цих видах діяльності розгортаються їх стосунки з ровесниками і дорослими, особистісне психічне життя і психічний розвиток, формуються психічні новоутворення, завдяки чому діти виходять на новий рівень пізнання світу і самопізнання, відкривають нові власні можливості і перспективи. Головною особистісною характеристикою молодшого школяра є прийняття і усвідомлення своєї внутрішньої позиції, що дає підстави вважати цей вік зрілим дитинством.

За Українським педагогічним словником “молодший шкільний вік- це період життя та розвитку дитини від 6-7 до 10 років. Розвиток психіки дітей у цей період відбувається головним чином на основі провідної діяльності - навчання. Молодший шкільний вік - важливий етап у формуванні в дитини ставлення до навчальної діяльності як відповідальної, суспільно значущої праці. Протягом молодшого шкільного віку дитина оволодіває значним обсягом знань, умінь і навичок, збагачується досвід її соціальної поведінки, з’являються перші, відносно стійкі ціннісні орієнтації, відбувається розвиток вищих почуттів - моральних, інтелектуальних, естетичних”[6, с. 214].

Енциклопедія освіти це поняття трактує наступним чином: “молодший шкільний вік - це вік 6/7 -10-річних дітей, які навчаютьсяу 1-3/4 класах сучасної початкової школи”[9, с. 518].

За сучасним науковцем М.М. Букачем: “молодший шкільний вік - період життя і розвитку дитини ві 6 до 10 років. У цей період в найбільшому ступені визначається стан середовищної адаптації. До числа дезадаптованих ризикують потрапити перш за все діти, які відстають у своєму інтелектуальному розвитку від однолітків. У дитини з’являються нові соціальні зв’язки, вона засвоює нові соціальні ролі, наприклад, школяра. Цьому періоду характерний інтенсивний фізичний розвиток, який супроводжується окостенінням кістяка, та активний розвиток м’язів, що є причиною потреби молодших школярів у постійному русі. Особливостями розвитку психіки є збільшення ваги головного мозку та зміна структурних зв’язків між нейронами. Посилюється контроль свідомості над поведінкою, розвиваються вольові процеси. В цей період вчинки дітей носять наслідувальний характер” [1, с. 36].

Так як молодші школярі це діти 6/7 років і новоутворенням є те, що діти йдуть до школи то наступним поняттям яке ми розглянемо буде “школа”.

Великий тлумачний словник сучасної української мови дає таке визначення цьому поняттю: “школа - 1) навчальний заклад, який здійснює загальну освіту і виховання молодого покоління; 2) система загальної освіти, сукупність навчальних закладів; 3)є декілька видів шкіл: базова школа - загальноосвітній навчальний заклад при педагогічних навчальних закладах і науково дослідних установах для проведення педагогічної практики студентів і експериментальних досліджень з питань навчання й виховання учнів;вечірня школа - загальноосвітній заклад, в якому навчання проводиться ввечері без відриву від виробництва;школа - інтернат - середній навчальний заклад, де діти живуть, виховуються й навчаються”[2, с. 1369].

Згідно з визначенням українського педагога С. Гончаренко “школа - це навчально-виховний заклад для навчання, освіти і виховання дітей, молоді та дорослих. Школа - явище історичне, завдання і зміст її здійснювалися зі зміною суспільно-економічного ладу. Школа в Україні покликана здійснювати розумове, трудове, моральне, фізичне й естетичне виховання учнів, прилучаючи підростаюче покоління до духовної культури й матеріального виробництва, озброюючи його необхідними знаннями і способами діяльності”[6, с. 364].

Енциклопедія освіти поняття “школа” визначає таким чином “школа (лат. schola - дозвілля, заняття на дозвіллі; місце навчання) - 1) навчально-виховний заклад для освіти і виховання дітей, молоді та дорослих; 2) одна із ланок системи освіти; 3) набування знань, навичок, досвіду; 4) напрям у науці, літературі, мистецтві, суспільно-політичній думці тощо, для якого характерні спільність поглядів, принципів, методів, традицій”.

Отже, ми розглянули основні поняття цієї роботи з різних боків та профілей, а також коротко дослідили історію виникнення та розвитку кольоротерапії. Зясували, що кольоротерапія існувала ще з давніх віків, але як наука затвердилась досить недавно. Визначення термінів суттєво не розрізняються і мають однакову суть.

адаптація першокласник колір психологічний

1.2 Психологічний вплив кольору на людину

З точки зору психології колір має таку особливість, як вплив на емоційний, чуттєвий стан людини. Вплив кольору на різних людей може бути різним. Це залежить від особистості кожної окремої людини, від її розвитку, психологічного стану, сфери діяльності. Але є група відносно загальних вражень, які з’являються внаслідок об’єктивних та суб’єктивних асоціацій. Такі якості кольору, як “температура”, “вага”, з’явилися завдяки чуттєвому стану людини. Так, кольори “теплої” частини спектру вважаються активними. Активні кольори збуджують, хвилюють, створюють піднесений настрій, прискорюють процеси життєдіяльності людини, покращують її самопочуття. Кольори “холодної” частини спектру вважаються пасивними. Пасивні кольори викликають у людини почуття спокою, меланхолійний настрій, пригнічують, гальмують життєдіяльні процеси. Далі подаються загальні кольорові асоціації:

• червоний колір - колір вогню, активний, збуджуючий, енергійний, активізує життєдіяльні процеси організму людини, активно впливає на піднесений настрій;

• оранжевий колір - нагадує тепло, він створює святковий настрій, впливає на людину, як червоний, але слабкіше, в деяких випадках стомлює більше, ніж червоний;

• жовтий колір - сонячне світло, найсвітліший у спектрі, теплий, тонізуючий, найменш стомлюючий;

• зелений колір - колір здорового зору, найбільш приємний для очей людини, заспокоює, підвищує працездатність, при перенапрузі зору рекомендується протягом 10-15 хвилин дивитися на зелені площини або маси, наприклад, листя дерев, кущів, щоб привести зір до нормального стану;

• блакитний колір - створює почуття прохолоди, заспокоює, знижує напругу;

• синій колір - вважається найхолоднішим з кольорів, сприяє гальмуванню функцій фізіологічних систем організму людини, має малу яскравість, підкреслює дію “теплих” кольорів, тому вважається кольором фону;

• фіолетовий колір - з’єднання червоного та синього, дуже пригнічує нервову систему людини, створює меланхолійний настрій, вважається кольором суму, журби, туги [25].

Треба визнати, що один і той самий кольоровий об’єкт сприймається за різних умов дуже неоднаково. Кольорові відчуття викликають певні спогади, пов’язані з ними емоції, образи. Це має назву кольорових асоціацій, які поділяються на фізичні, фізіологічні, естетичні тощо. Шлях, яким створюються кольорові асоціації, схожий на процес створення умовних рефлексів. Почуття і емоції, створені кольором, подібні до почуттів, котрі зв’язані з предметами або явищами, яким належить той самий колір[13].

Класифікація кольорів за їх психологічним впливом на людину.

. Стимулюючі або теплі кольори - збуджують і впливають як подразники:

червоний - вольовий, життєстверджуючий;

оранжевий - теплий, затишний;

жовтий - контактуючий, променистий.

. Дезінтегруючіабо холодні кольори - тамують роздратування:

фіолетовий - глибокий, важкий;

синій - підкреслює дистанцію;

синьо-зелений - підкреслює рух, мінливість.

. Пастельні кольори - приглушують чисті кольори:

трояндовий - ніжний, створює враження загадковості;

бузковий - замкнутий, ізольований;

сіро-голубуватий - стриманий.

. Статичні кольори - здатні врівноважити, заспокоїти, відвернути від інших

збуджуючих кольорів:

зелений - вимогливий, освіжаючий;

оливковий - заспокійливий, пом’якшуючий;

жовто-зелений - поновлюючий, розкріпачуючий;

пурпуровий - вишуканий, претензійний.

. Кольори глухих тонів:

сірий - не викликає подразнення;

білий - вгамовує подразнення;

чорний - допомагає зосередитись.

. Теплі темні тони - стабілізують подразнення, діють в’яло, інертно:

охра - пом’якшує роздратованість;

коричневий, землянистий - стабілізуючий;

темно-коричневий - пом’якшує збудливість.

. Холодні темні кольори - ізолюють і пригнічують роздратування:

темно-сірі, чорно-сині, темно-зелено-сині [26].

Функція кольору залежить від ставлення людини до даного кольору. Об’єктивний зміст кольору - стійке психологічне значення, яке залишається незмінним. Існує декілька систем трактування кольорів:

весняна палітра кольорів:світло-голубий, салатовий, світло-зелений, відтінки фіолетового, рожевий, бузковий; пробуджує очікування, радість, панує стан закоханості, новизни;

літня, палітра кольорів: темно-зелений, жовтий, помаранчевий, персиковий, червоний, свідчить про самореалізацію, активність, енергію, емоційну насиченість;

зимова палітра кольорів:білий, сірий, голубий, чорний. Відображає зупинку життєвої активності, повний стан пасиву, але ще і відкритість істини існування;

осіння палітра кольорів:містить і літні, і зимові кольори; це задоволення, пов’язане з досягненням чогось, але ще і відтінки смутку, відчуття неминучості, провини, каяття, особливо при переважанні сірого і чорного [15].

Кожен колір по-різному впливає на людину. Основні кольори, які мають потужний вплив на людину це - червоний, помаранчевий,жовтий, зелений, блакитний, синій, фіолетовий, коричневий, білий, чорний та срібний. Тому розглянемо психологічну характеристику кожного з цих кольорів. Червоний - це енергія і сила. Червоний пов’язаний з фізичною активністю, волею, чуттєвістю, сексуальністю і агресивністю. Це колір вогню, дії та жаги до життя. Червоний колір дає енергію, активізує і збуджує. Він випромінює тепло, здійснює тонізуючий вплив на нервову систему. Червоний колір здатний допомогти в подоланні інерції, депресії, страху і меланхолії. Червоний підвищує працездатність і виснаженість організму, зміцнює волю, покращує настрій, сприяє подоланню труднощів і перепон. Цей колір активний, енергійний, теплий, тому зловживання ним може викликати збудження нервової системи, хвилювання, неспокій та головну біль[16].

Помаранчевий - це теплий і активний колір. Він часто асоціюється з сонцем, вогнем, радістю і експресивністю. Цей колір допомагає людині відчути себе більш розкутою та вільною. Помаранчевий настроює на оптимізм, відкритість і спілкування. Він допомагає досягти емоційної рівноваги, довіри до світу і почуття єднання з ним. Помаранчевий і персиковий мають активізуючу дію на замкнутих та недовірливих дітей, допомагає їм звільнитися від страхів, відкритися, довіритись та розвинути нереалізовані здібності [16].

Жовтий - це колір самого сонця, чистий, ясний; він несе в собі ясність, теплоту і енергію. Він останній із спектру теплих кольорових променів. Жовтий пов’язаний з розумовими здібностями, організованістю, увагою до дрібниць. Жовтий сприяє концентрації уваги і чіткості думок. Це тонізуючий колір, а його дія на людину м’яка та ніжна в порівнянні з червоним і оранжевим. Під дією жовтого злегка пришвидшується пульс і дихання.Жовтий колір забезпечує організму рівновагу і самоконтроль, допомагає добитися поставленої мети, активізує спілкування, створює гармонійне відношення до життя, підвищує гармонійне відношення до життя, підвищує самооцінку і допомагає при нервовому виснаженні. Цей колір повен оптимізму і радості. В негативному аспекті жовтий - це схильність до критики і неприйняття чужих думок [16].

Зелений - колір самої природи, постійно змінюється і обновлюється. Цей колір рівноваги і гармонії, стабільності і цілісності. Він викликає почуття умиротворення, спокою і надії, допомагає розвіяти негативні емоції. При відсутності зеленого кольору може підвищитися збудженість, нервозність, роздратованість. Зелений також володіє легкою снодійною дією і здатністю заспокоювати. Дія зеленого створює в організмі відчуття світу і рівноваги, тому ми так добре почуваємо себе на природі, на зеленому лузі, в лісі. Там ми розслаблюємось, відчуваємо приплив нової енергії, радість, приходить відчуття оновлення і безпечності. Заперечення зеленого кольору може вказувати на незадоволеність своїм емоційним станом. Прихильність до темно-зелених відтінків говорить про те, що людина займає позитивну позицію по відношенню до життя, відрізняється наполегливістю та впертістю.

Блакитний - це колір інтуїції, емоційного і духовного розвитку. Блакитний асоціюється з ясним небом, з прозорістю води. Він створює відчуття легкості та чистоти. Цей колір вчить, його називають “кольором істини”. Блакитний також колір світу, медитації і внутрішньої гармонії. Він тихий і спокійний, здатний допомогти у вирішені різних проблем. Блакитний колір втішає і заспокоює душу. Це особливо важливо для дітей, що страждають страхами і переслідувальними думками та ідеями. Він також зменшує емоційну біль, протидіє жорсткості і грубості [16].

Синій - він допомагає набути внутрішнього спокою, стимулює творчість, віру і вірність. Як колір душевного спокою, він пов’язаний з самоаналізом і самозаглибленням. Синій допоможе при розумовій втомі, а також забезпечить необхідну гнучкість, тим хто звик діяти жорстко і прямолінійно. Синій колір очищає душу, надихає на творчість, духовний пошук і виступає провідником в світ інтуїції. Синій колір являє собою силу розуму, мудрість і ясність думок. Синій можна порадити дітям, які страждають на недовірливість, неспокій, нав’язливі ідеї [16].

Фіолетовий - колір глибокий і красивий, пов'язаний з духовністю, інтуїцією, творчістю, і інтелектуальними здібностями людини. У фіолетовому поєднуються два колірних “начала” - синій і червоний. Тому він включає в себе спокій і буйність одночасно. Цей колір якимось дивним чином поєднує протилежності: незалежність і підлеглість, сила і слабкість, мудрість і наївність, земне і божественне. Фіолетовий пробуджує в людині прагнення до духовного росту, сприяє пошуку влади над собою і своїм життям. Має позитивний вплив фіолетовий і на творчість. Художники і поети, філософи і музиканти - люди творчих професій знаходяться під його впливом. Але довготривалий вплив може викликати почуття суму і депресії.

Коричневий - символізує надійність, захист і міцність. Це консервативний колір. Він заспокоюючий і стриманий. Людина, яка надає перевагу коричневому кольору, повільно, але вірно рухається до поставленої мети. Вона схильна детально все продумати, розрахувати і лиш тоді приступити до конкретних дій. Особисте життя любителів коричневого може бути досить важким, тому що вони схильні сприймати життя як боротьбу, як вічне подолання перепон і труднощів. Цей колір допомагає відчути себе захищеним і безпечним, знімає тривогу і напруженість, дарує спокій, здоровий погляд на світ і впевненість в собі. До негативних властивостей коричневого можна віднести: розчарування, незадоволеність, депресія і нав’язливі ідеї руйнування [16].

Білий - включає в себе всі кольори і рахується кольором очищення, відкритості і божественності. Якщо людина надає перевагу білому кольору, це означає, що вона готова звільнитися від стереотипів, старих захоплень і почати нове життя. Білий здатен стати великим кольором, який зцілює, так як вміщає в собі енергію і міць перевтілення. Білий здійснює тонізуючу дію на організм людини і ефективно використовується для підкреслення будь-якого іншого кольору. Білий здійснює благотворний вилив на замкнутих і скованих. Він “ламає лід” при спілкуванні, допомагає подолати труднощі і підвищує самооцінку [16].

Чорний - це колір таємничого і невідомого. Він асоціюється з темінню, ніччю, видіннями, бунтом, руйнуванням і смертю. Чорний колір більше орієнтований на внутрішній світ людини, на те, що заховане в глибинах несвідомого. Чорний символізує кінець всього сущого і завершення життєвого циклу. Але саме чорний колір дає початок і всьому новому. В темноті народжується нове життя. Цей колір кидає кожному із нас виклик, пропонує звільнити свою справжню сутність із глибини несвідомого. Надавання переваги чорному кольору може вказувати на непогодженість зі світом, внутрішній бунт, нестача чи відсутність в житті людини чогось важливого. Людина, якій чорний колір служить сховищем, як правило перебуває в стані депресії, але часто не усвідомлює це. Для подолання прив’язаності до чорного кольору слід користуватися іншими кольорами.

Срібний - цей колір допомагає запобігати суперечкам і відновлювати душевну рівновагу. Срібний розвиває уяву і фантазію, безпристрасність і терпимість до думки навколишніх. Він підштовхує людину до поглиблення в себе і до містичного сприйняття світу. Срібний колір допомагає людині побачити власні помилки і відображає справжню сутність її душі. Негативні сторони цього кольору можуть бути пов’язані з самообманом, дволикістю, безумністю і ілюзіями відповідно виникаючих подій [16].

Отже, ми розглянули психологічний вплив кольору на людину, на її емоційний стан. Кожен колір по різному впливає на людину і кожен колір, якщо людина постійно його бачить може негативний впливати на неї. Тому людині треба різноманітна кольорова гама, щоб бути в гармонії із собою. І ще хотілось зауважити що кожен колір по різному впливає на кожну людину, для однієї людини блакитний діє позитивно, а для іншої навпаки, приносить негативні відчуття, тому для цього потрібен індивідуальний підхід.

1.3 Процес адаптації першокласників до умов школи

Головною характеристикою молодшого шкільного віку, є те що дитина включається у систематичну організовану навчальну діяльність і здійснює її самостійно або у взаємодії з іншими людьми. Адаптація дитини до школи значною мірою залежить від рівня й характеру її самооцінки. Одні діти з упевненістю переступають уперше поріг школи, інші ж, навпаки, сумніваються у власних можливостях, тому що досить виразне уявлення про свою цінність, що склалося в дитини до цього віку, викликає в неї цілий ряд очікувань, пов’язаних з навчанням та школою [11].

Одночасно початок навчання - це і якісно новий етап формування самооцінки. Тим паче, що тепер більшого значення набувають власні дії дитини, вона вже змушена відповідати за себе сама, а її досягнення і невдачі набувають офіційного характеру, постійно реєструються та проголошуються привселюдно. Унаслідок цього школа неминуче стає джерелом нового досвіду, який не може не вплинути на подальший розвиток Я-концепції дитини. Слід враховувати і те, що в житті дитини з’являється ще одна значуща особа, від якої вона отримує зворотній зв’язок, - учитель. Тому вчителеві важливо створити для учнів атмосферу довіри та взаєморозуміння, позитивний піднесений настрій, налаштувати колектив на подальшу роботу, розвивати мовлення дітей, навчити дітей брати на себе відповідальність, давати змогу відчути впевненість у своїх силах, навчити поважати інших та прислухатись до чужих думок, розвивати мислення, уяву, увагу, пам’ять, сприяти закріпленню вивченого матеріалу та готувати до сприйняття нових знань, головне зацікавити дитину процесом навчання та розкрити в кожній дитині яскраву особистість. Дітям легше працювати коли вони відчувають любов, підтримку та розуміння з боку дорослої людини і в колективі взагалі.

Після вступу до школи докорінно змінюються умови життя й діяльності дитини, провідною стає навчальна діяльність. Взагалі, режим шкільних занять потребує значно вищого, ніж у дошкільному дитинстві, рівня продуктивності поведінки. Необхідність налагоджувати й підтримувати стосунки з педагогами й однолітками під час спільної діяльності потребує розвинених навичок спілкування. Діти цього віку прагнуть задовольнити не тільки пізнавальну потребу, а й потребу в новому соціальному статусі, котрий вони отримують, включаючись у нову серйозну діяльність - навчання. Важливим моментом адаптації дитини до школи є фізіологічна адаптація, яка має такі етапи:

орієнтувальна, коли на весь комплекс нових впливів, які пов’язані з початком систематичного навчання, відповідають бурхливою реакцією практично всі системи організму;

нестійке пристосування, коли організм шукає й знаходить якісь оптимальні, чи близькі до оптимальних, варіанти реакцій на ці впливи;

відносно стале пристосування, коли організм знаходить найкращі варіанти реагування на навантаження, з меншим напруженням усіх систем; яку б роботу не виконував школяр, чи то розумова праця опанування нових знань, чи психологічного навантаження спілкування у великому і різноманітному колективі, - кожна із систем організму повинна відреагувати своїм напруженням, що більше напруження вимагається від кожної системи, то більше ресурсів витрачає організм; учитель повинен знати, що можливості дитячого організму не безмежні, а тривале напруження і пов’язані з ним утома й перевтома можуть призвести до порушення здоров’я [10].

Діти, що мають достатній досвід спілкування, розвинену мову, сформовані пізнавальні мотиви й уміння довільно-вольової регуляції поведінки, легко адаптуються до умов школи. Часто у вигідніших умовах опиняються діти, що відвідували дитячий садок та підготовчі групи, оскільки там елементи готовності до шкільного навчання цілеспрямовано формуються педагогічними впливами. Діти, які не відвідували дошкільні заклади, користувалися більш пильною й індивідуалізованою увагою батьків. Вони зазвичай мають певні переваги в пізнавальній сфері, але часто не мають достатнього досвіду стосунків і займають егоцентричну особистісну позицію. Труднощі, що виникають внаслідок недостатньої готовності до школи, можуть бути причиною дезадаптації дитини. Нездатність адекватно себе поводити і невдачі в навчальній діяльності, закріплюючись, спричиняють виникнення так званих шкільних неврозів [12].

Взагалі, періодадаптації є дуже складним для першокласників. У цей період деякі діти можуть бути дуже галасливими, “носяться” по коридорах, відволікаються на уроках, навіть можуть поводитися розбещено з вчителями: грубити, вередувати. Інші дуже скуті, боязкі, прагнуть триматися непомітно, слухають, коли до них поводяться з питанням, при що найменшій невдачі, зауваженні плачуть. У деяких дітей порушується сон, апетит, вони стають дуже капризні, з’являється інтерес до іграшок, ігор, книг для дуже маленьких дітей. Збільшується кількість захворювань, які називають функціональними відхиленнями, вони викликані тим навантаженням, яке випробовує психіка дитини, його організм у зв’язку з різкою зміною образу життю, у зв’язку із значним збільшенням тих вимог, яким дитина повинна відповідати [12].

Звичайно, не у всіх дітей адаптація до школи протікає з подібними відхиленнями, але є першокласники, у яких цей процес сильно затягується. Такі діти часто і довго хворіють, причому хвороби носять психосоматичний характер, ці діти складають групу риски з погляду виникнення шкільного неврозу. Де які діти до середини дня виявляються вже перевтомленими, так як школа для них є стресогенним чинником, вже дорога в школу для багатьох вимагає підвищено їуваги, напруги. Протягом дня у них не буває можливості повного розслаблення, як фізичного, так і розумового, емоційного. Деякі діти невеселі вже вранці, виглядають перевтомленими, у них з’являються головні болі і болі в області живота: страх, тривога перед майбутньою роботою в класі, із-за розставання з будинком, батьками такий великий, що дитина в деякі дні не може іти в школу [12].

Щодо навчальної діяльності то вона складається з фiзiологiчного, психiчного, інтелектуального, соцiального, педагогiчного та інших аспектiв. Адаптацiя дитини до школи має ту ж різноманітність аспектiв. По-перше, особливістю соціальної адаптацiї є пошук дитиною свого мiсця в групi однокласників, можливiсть виявити свої здiбностi та iнтереси. Якщо дитина набула досвiду спiлкування, встановлення стосункiв та поведінки в конфлiктних ситуацiях в умовах дитячого закладу в дошкiльному вiцi, то адаптація в класному колективi проходить швидко. Тривалий, iнодi болісний перiод адаптації переживають діти, якi одночасно з навчанням набувають досвiду щоденного спілкування з різними за характером однокласниками, шукають способiв самоствердження. Вчителевi та вихователев iнеобхiдно зрозумiти причини неадекватної поведiнки дитини. Доброзичлива атмосфера в класi, а також цiлеспрямованi виховнi завдання та iгри, в яких дитина вчиться виявляти себе i з повагою ставитись до iнших, допоможуть швидше знайти своє мiсце в класi [10].

По-друге, у першому класi зустрiчаються дiти, якi граються на уроках, на перервах, а виконання навчальних завдань стає для них лихом. Це дiти, у вiковому розвитку яких ще не закiнчився перiод дошкілля, коли вся внутрішня енергiя спрямована на гру та спiлкування. Це так звані психологічно не готовi до навчання дiти. У цьому випадку тiльки умови, за яких навчання будується на грi та спiлкуваннi, допомагають дитині задовольнити свою потребу в грi не за рахунок навчання. З виховною метою треба формувати мотивацію навчання та ціннісні орієнтири [10].

По-третє, з початком навчання перед дитиною ставляться нові вимоги соцiальної поведінки, дисципліни, обов’язкового режиму та обмежень. Cтупiнь адаптації до нової соціальної ролi школяра визначається рівнем вольового розвитку та саморегуляцiї. При невисокому рiвнi психічних процесiв сприймання вимог вiдбувається поступово. Успiшний процес психологічно їадаптацiї таких дiтей залежить вiд дорослих. Атмосфера вимогливостi i доброзичливостi прискорює формування вольової саморегуляцiї[10].

По-четверте, змiна ролей від дошкільника до учня призводить i до нових стосунків в ланці “дитина - батьки”. Тепер поряд з турботою дитина відчуває, що ставлення до неї залежить від результатів навчання. Надзвичайно велике місце в адаптації дитини належить сім’ї, дорослим. Тому велике значення в профілактиці труднощів адаптації має поглиблена психологічна консультація на основі тестування та спостереження ще на етапі вступу до школи. Батькам необхідно давати рекомендації з урахуванням індивідуальних особливостей дитини - як правильно підготувати її до школи, які проблеми спіткають майбутнього школяра тощо. При перших ознаках дезадаптації необхідно проводити роботу з батьками про труднощі дитини. Тільки безумовне сприймання дитини батьками, розуміння та підтримка в складних ситуаціях створюють відчуття захищеності, внутрішнього комфорту дитини [10].

По - п’яте, багато важать для успiшної адаптації стосунки “учень - учитель”. Адже дитина перебуває у великiй емоцiйній залежності вiд вчителя. Саме вчитель створює або не створює умови для повного розкриття потенційних можливостей дитини. Тому важко зрозуміти справжні причини та психологічні механізми неадекватної поведінки та навчальних невдач. З цією метою можуть проводитись так звані “малі педради”, на яких вчителі, які працюють з дітьми, аналізують причини дезадаптації і роблять відповідні рекомендації [10].

За психологом Т. Гончаренко виявами дезадаптації в початковий період є:

швидка втомлюваність, глибокий спад працездатності на кінець дня та тижня;

підвищена тривожність, плаксивість;

неадекватна поведінка;

невміння будувати стосунки з дітьми та дорослими;

неуспішність у навчанні [7].

Основними причинами труднощів під час адаптації є:

. Психофізіологічні особливості:

слабкий тип нервової системи;

підвищена сенситивність;

надмірне збудження.

. Особливості розвитку:

не сформованість емоційно-вольової сфери;

слабка саморегуляція поведінки.

. Хибні методи виховання в сім’ї:

виховання за типом - кумир в сім’ї;

несприйняття дитини;

батьківська вседозволеність[18].

Як відомо, рівень розвитку першокласників дуже різний. А успіх в адаптації дитини до нового середовища залежить від її готовності до школи, стану здоров’я, віку, з якого вона почала навчатися, режиму дня. Кожен першокласник має свій індивідуальний рівень адаптації до школи. Діти з високим рівнем адаптації позитивно ставляться до школи, уважно слухають настанови вчителя, легко засвоюють навчальний матеріал, самостійно виконують доручення, легко входять у контакт із ровесниками. Як правило, це самостійні, цілеспрямовані, добре підготовлені до школи діти, у яких раціональність переважає імпульсивність. Діти із середнім рівнем адаптації також позитивно ставляться до школи, розуміють навчальний матеріал, але їх більше приваблює емоційна сторона уроку, наочність. Діти з низьким рівнем адаптації байдуже ставляться до навчання, часто порушують дисциплін, їх необхідно постійну контролювати, оскільки працювати самостійно їм дуже важко. Найчастіше ці діти не підготовлені до школи, з неблагополучних сімей, із нестійким типом нервової системи. Іноді до цієї групи потрапляють і здібн ідіти. Річ у тому, що успішність дитини за недостатньої психофізіологічної готовності до навчання досягається подоланням надзвичайного напруження, яке призводить до втоми і виснаження, а доволі часто і до нервових розладів.

Таким дітям необхідна увага батьків, особливий режим. Перед вступом до школи бажано переглянути додаткове навантаження першокласника, розробити чіткий розклад дня, продумати відпочинок. Допомога у кожному конкретному випадку має бути цілеспрямованою і систематичною. Батьки, учитель і психолог мають діяти злагоджено. Це одна з основних і важливих умов позитивного адаптаційного періоду[11].

Отже, адаптація першокласників до школи є дуже важливим і непростим процесом. Дітям важко перейти від ігрової діяльності до учбової. Адаптація дитини до школи - процес не односторонній: не тільки нові умови впливають на малюка, але і сам він намагається змінити соціально-психологічну ситуацію. Головна роль в створенні сприятливого клімату в класі належить вчителеві. Йому необхідно постійно працювати над підвищенням рівня учбової мотивації, створюючи дитині ситуації успіху на уроці, в позашкільній діяльності, в спілкуванні з однокласниками. Спільні зусилля вчителів, педагогів, батьків, лікарів, шкільного психолога і соціального педагога здатні понизити ризик виникнення у дитини шкільної дезадаптації і труднощів навчання.

З усього вище сказаного можна зробити висновки, що ми розглянули основні поняття теми, це “кольоротерапія”, “адаптація”, “молодший шкільний вік”, “школа”, а також дослідили процес становлення кольоротерапії як методу роботи з людьми, тут ми розглянули як колір використовували у давнину, далі з’ясували, що кольоротерапія як наука бере початок з відкриття англійських вчених Ч. Дауна та Л. Блунта в 1877 році терапевтичних властивостей ультрафіолетових променів, за допомогою яких лікували шкірні захворювання і рахіт, також розглянули інших хто займався проблемою розвитку кольоротерапії. І з’ясували психологічний вплив кольору на людину, тут ми дослідили, щоy кожного кольору свої специфічні властивості і сила. Колір впливає на емоційний настрій людини незалежно від того, чи відчуває людина його дію. Властивості людської душі, якості характеру, комунікабельність і взагалі суть кожного із нас характеризують окремі кольори. Здорова врівноважена людина знаходиться в гармонійних відносинах з усіма кольорами.

РОЗДІЛ 2. ШЛЯХИ ПОКРАЩЕННЯАДАПТАЦІЇ ПЕРШОКЛАСНИКІВ ДО УМОВ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ КОЛЬОРОТЕРАПІЇ

Адаптація першокласника до школи, як ми вже з’ясували, це складний процес, який вимагає до себе багато уваги як з боку батьків, так і з боку шкільного психолога і вчителя. Важливим є не залишити дитину на одинці, а навпаки допомогти стати ближчим до шкільного колективу та самого процесу навчання. В цей період у дитини ще йде творчий розвиток, тобто вона більше приділяє уваги малюванню, і сприйняття у неї ще візуальне, що потребує саме наочного сприймання і розуміння. Діти реагують на все яскраве і цікаве, і вважливим є не втратити цю цікавість дитини під час навчального процесу. І про це повинен дбати не лише вчитель, а й шкільний психолог та безпосередньо батьки. Адже батьки, це ті люди, які найкраще знають свою дитину, знають її вподобання, її характер, що вона вміє і любить робити, а чого ще не знає. Тому батьки це перші хто повинні допомогти дитині в процесі адаптації. Важливо сформувати у майбутнього школяра позитивне відношення до школи. Якщо дитина хоче вчитися і упевнена, що в школі цікаво, тоді неминучий стрес, пов’язаний з новими правилами і розпорядком дня, великою кількістю незнайомих людей, буде успішно здоланий, і їй буде легше адаптуватись до умов школи. Для цього потрібно ще в літку пояснювати дитині, що скоро вона піде до школи де її будуть чекати вчитель та нові друзі. Бажано в ігровій формі або яскравими малюнками пояснювати роль школяра та вчителя. Коли дитина піде до школи важливо спочатку не зосереджуватись на оцінках своєї дитини, а більше розпитувати про відчуття і враження. Допомагаючи дітям із домашнім завданням батьки не повинні сидіти над ними і говорити, щоб дитина як найшвидше робила завдання, також вони не повинні кричати, коли дитина чогось не розуміє або не хоче виконувати домашнє завдання. Їхнє завдання зацікавити дитину робити уроки. І тут можна застосувати кольоротерапію. Математику, наприклад, можна пояснювати за допомогою різнокольорових фігурок, а письмо дитині буде цікаво писати різнокольоровими пастами, це звичайно буде важким і незвичайним явищем для вчителя побачити в зошиті таку різнокольорову гаму, але дитині це сподобається і вона буде зацікавлена цим процесом. Головна мета батьків не перетворити домашню роботу в якусь не серйозну гру для дитини і також зробити так щоб дитині хотілось робити уроки і це не було для неї якимось жахливим явищем.

Батькам потрібно дозволяти своїй дитині самостійно обирати кольорові предмети для своєї кімнати, а також обирати власний одяг, таким чином вони дають можливість своїй дитині бути більш впевненою і здатною до самовираження, дитина звільняється від сором’язливості та невпевненості, що часто дає негативний аспект в період адаптації до школи. Також по тому які кольори буде найбільше використовувати дитина можна зрозуміти її емоційний стан і вчасно захистити від психічних відхилень. Адже дитина завжди пов’язує світлі тони з позитивними емоціями, а темні - з негативними.

Вчитель друга людина, яка допомагає дитині в адаптації. Головне завдання зацікавити дитину, створити дружні відносини в класі. Шляхи завдяки яким він буде намагатися все це створити для дитини можуть бути різні, але важливо врахувати вік та спосіб сприйняття, а саме в молодшому шкільному віці діти часто є візуалами, і все сприймають картинками та за допомогою кольору. І тут варто згадати за кольоротерапію, яка зможе допомогти зацікавити дитину та сприяти роботі на уроці.

Кольорове навчання є невід’ємною частиною культурного розвитку, і вчителі мають приділяти цьому неабияку увагу. Діти сприймають кольори інакше, ніж дорослі, вибір кольору кожною дитиною не змінюється доти, поки чітко не сформувався її характер. У хлопчиків та дівчаток часто помітна велика прихильність до червоного і жовтого, тобто на передній план у них виступає активне подолання життєвих перешкод, інтерес до об’єктивного світу, і це варто враховувати вчителю. Особливе педагогічне значення має спостереження, що травмовані діти часто вибирають, як улюблений, коричневий колір, що символізує, прагнення до зміцнення, утвердження свого становища, тоді як новачки в класі, а також тихі, замкнуті діти надають перевагу сірому,що вказує на відсутність співпереживань.

Тому вчителю варто дозволити дітям підкреслювати кольоровими олівцями потрібні місця в зошиті, потрібно вміло використовувати наочний матеріал, такі як схеми, таблиці, кольорові картки та фігурки, які мають бути виконанні у відповідній кольоровій гамі, обов’язково заводити чернетки, де можна креслити, малювати, робити нотатки, щоб стимулювати роботу учнів і сприяти кращому засвоєнню матеріалу. Також для кращого навчання учнів, для вироблення стійкої пам’яті, бажано мати кольорові підручники та картинки, так дитина швидше зрозуміє і запам’ятає інформацію, нехай дитина користується кольоровими закладками, те теж сприяє швидкому запам’ятовування і бажано щоб це був її улюблений колір.

Ще одним шляхом до покращення адаптації, є те що часто вчитель першокласників оцінює кольоровими смайликами, а не оцінками. Так діти швидше звикають до того що їх будуть оцінювати, що їм треба старатися відповідати, і ось саме ці кольорові смайлики стимулюють їх до роботи і підвищують цікавість до навчального процесу.

Головним є те, щоб дитині не було сумно і самотньо в школі та на уроках, адже потім може з’явитися нова проблема - дитина не захоче відвідувати школу, їй буде там не цікаво. Тому вчителеві треба створити сприятливу атмосферу в класі. Варто розрахувати все, щоб не перевантажувати дитину, щоб після уроків їй ще хотілося щось робити і все таки треба контролювати, щоб навчання не перетворилось на суцільну гру, адже потім доведеться заспокоювати дітей від емоційного виплеску. Хоча за допомогою кольоротерапії можна заспокоїти та врівноважити дитину. Тому вчитель повинен комбінувати кольори, адже урівноважена дитина перебуває в гармонійних зв’язках з усіма кольорами. Загалом від вчителя вимагається максимум уваги і підготовленості.

Третя людина яка безпосередньо може вплинути та допомогти в адаптації першокласника до умов школи це - шкільний психолог, який є певним з’єднувачем між сім’єю, дитиною і школою. Важливо, щоб кожній дитині було комфортно у школі, щоб вона хотіла до неї ходити та не відчувала себе самотньою й нещасливою. Також необхідно, щоб батьки та вчителі побачили її реальні проблеми, захотіли їй допомогти і, головне, зрозуміли, як це зробити. Необхідно, щоб дитина, батьки та вчителі не були “ізольовані” один від одного, щоб між ними не було протистояння. Над проблемами, які виникають між ними, вони мусять працювати спільно, тому що тільки в цьому випадку можливе оптимальне рішення. Головне завдання шкільного психолога полягає не в тому, щоб вирішити за них проблему, щовиникла, а в тому, щоб об’єднати їх зусилля для її рішення.

Саме психологпідбирає методику, спрямовану на вивчення здібностей, особливостей дитини або учнів в цілому, що його цікавлять. Цеможуть бути методики, спрямовані на вивчення рівня розвитку уваги, мислення, пам’яті, емоційної сфери, особливостей особистості та взаємин з оточуючими, а також рівень адаптації першокласників до школи. Також шкільний психолог використовує методики вивчення дитячо-батьківських стосунків, характеру взаємодії вчителя та класу. Отримані дані дозволяють психологу планувати подальшу роботу: виділити учнів так званої “групиризику”, які потребують корекційних занять; підготувати рекомендації для вчителів і батьків із взаємодії з учнями.

Однією із задач психолога є складання програми співбесіди з майбутніми першокласниками, проведення тієї частини співбесіди, що стосується психологічних аспектів готовності дитини до школи, рівень розвитку довільності, наявність мотивації до навчання, рівень розвитку мислення. Психолог також дає рекомендації батькам майбутніх першокласників і вчителям, як краще будувати уроки, та на що треба звернути увагу.

За допомогою кольоротерапії шкільний психолог може визначити проблеми в емоційному розвитку, відносини між колективом, рівень адаптації до школи, та навіть дізнатися чи достатньо першокласники отримують домашнього тепла та уваги від рідних. Деякі психологи застосовують елементи кольоротерапії у своїй роботі з дітьми для корекції їх психологічного стану, наприклад, зняття страху, інертності, замкнутості, перезбудливості, а також для відновлення фізичного стану дитини після хвороби. Завдяки кольоровому зору значно розширюється індивідуальна сфера, переважно підсилюється художня насолода і значно збагачується світосприйняття. Залежно від того, який колір людина обирає, можна судити про стан її здоров’я, про характер, можливості і здібності. Знання кольорів допомагає при складанні розкладу занять та проведення уроку.

За допомогою кольорів діти перестають боятися відповідати на уроках, стають більш активними у спілкуванні з однокласниками, впевненішими у собі, починають краще вчитись. Застосування кольоротерапії у навчально-виховному процесі є позитивним, якщо не передозувати його і використовувати тільки ті елементи, які не зашкодять дитині. Завдання педагогів, психологів та батьків полягає в тому, щоб правильно застосовувати кольори при навчанні та вихованні підростаючого покоління.

Тому, мета педагогів, психологів та батьків створити сприятливі умови для здобуття учнями якісних, глибоких знань у приємній атмосфері, щоб діти звикли та зрозуміли всю необхідність у навчанні, щоб їм було цікаво, і вони з нетерпінням чекали наступного дня, щоб йшли до школи з радістю. Кольори у цьому процесі відіграють не останню роль. Завдяки кольоротерапії можна відстежити відхилення у дітей та помітити негативний настрій дитини, можна зацікавити її та активізувати до навчання, полегшити процес адаптації та сприяти дружнім відносинам в колективі між першокласниками.

Отже, шляхи покрашення адаптації першокласників до умов школи засобами кольоротерапії є такі:

- ще до школи батькам треба пояснити дитині роль вчителя і обов’язки учня;

- надавати можливість дитині самій обирати одяг, шкільні атрибути;

 пояснюючи інформацію вчитель повинен використовувати наочний різнокольоровий матеріал, дозволяти дітям важливе підкреслювати кольоровими ручками;

 оцінювати дитину бажано різнокольоровими смайлами;

 психологу варто підбирати різні методики для з’ясування рівня адаптації дитини, визначення емоційного розвитку та психологічного стану дитини.

З усього вище сказаного можна зробити висновки, що адаптація дитини до умов школи це складний процес. У дітей змінюється основний вид діяльності з гри на навчання. Період адаптації загалом залежить від самої дитини, адже якщо дитина комунікабельна, не замкнута і відвідувала дитячий садок то її буде легше пройти період адаптації. Адаптації загалом складається з таких аспектів: соціального, педагогічного, інтелектуального, фізіологічного та психологічного. Головне щоб дитина пройшла кожен аспект. І в цьому їй має допомогти вчитель, психолог та батьки. Усі сторони мають діяти злагоджено та разом, лише тоді період адаптації пройде успішно. Шляхи покрашення адаптації першокласників до умов школи засобами кольоротерапії є такими:

- ще до школи батькам треба пояснити дитині роль вчителя і обов’язки учня;

- надавати можливість дитині самій обирати одяг, шкільні атрибути;

 пояснюючи інформацію вчитель повинен використовувати наочний різнокольоровий матеріал, дозволяти дітям важливе підкреслювати кольоровими ручками;

 оцінювати дитину бажано різнокольоровими смайлами;

 психологу варто підбирати різні методики для з’ясування рівня адаптації дитини, визначення емоційного розвитку та психологічного стану дитини.

ВИСНОВКИ

Взагалі, на сьогодні дуже велика кількість дітей які важко переживають період адаптації до умов школи. Багато людей вважають, що кожна дитина рано чи пізно звикає до школи, до режиму дня та до колективу. Але якщо у дитини процес адаптації проходить повільно, навіть затягується, то потім дитина має безліч проблем пов’язаних з успішністю в школі, зі здоров’ям, у них погана самооцінка та комунікабельність. Допомогти дитині в адаптації до умов школи можуть батьки, люди які найбільше знають свою дитину, її характер та вподобання, також вчитель, людина яка постійно знаходиться і стає в першому класі для дітей другою мамою, та психолог, спеціаліст який має знати усі особливості психіки першокласників та за допомогою цікавих методик вирішувати проблеми які можуть з’являтися у них, в період адаптації психолог також має бути поруч. Однією з методів які можна використовувати для покрашення адаптації є кольоротерапія. Першокласники вони в першу чергу реагують саме на колір, на яскраві предмети, тому за допомогою кольору можна привернути уваги, заспокоїти дитину, зацікавити, та зробити уроки незабутніми і цікавими. Тому ми вважаємо, що вплив кольоротерапії на адаптацію першокласників до умов школи є позитивним і сприяє хорошому навчанню та здоров’ю дитини.

З усього вище сказаного слідує:

. Ми розглянули основні поняття нашої роботи з різних боків та профілей. Загалом визначення термінів суттєво не розрізняються і мають однакову суть. Але саме в нашій роботі ми будемо використовувати поняття “молодший шкільний вік” за сучасним науковцем М.М. Букачем, також використаємо поняття адаптація до школи -“ це перебудова пізнавальної, мотиваційної та емоційно-вольової сфер дитини при переході до систематичного організованого шкільного навчання”, поняття “школа” візьмемо з енциклопедії освіти, а поняття кольоротерапія - “ це один із різновидів арт-терапії, лікувально-профілактична й корекційна діяльність з використанням кольору”.

. Дослідивши теоретичну розробку проблеми ми з’ясували, що колір використовували ще у давнину, також кольоротерапія як наука бере початок з відкриття англійських вчених Ч. Дауна та Л.Блунта в 1877 році терапевтичних властивостей ультрафіолетових променів, за допомогою яких лікували шкірні захворювання і рахіт, також розглянули інших хто займався проблемою розвитку кольоротерапії та досліджували її вплив на людину, це такі вчені як: Е.Бабіт, Г. Лангдорф, Р. Штайнер, В. Бехтерєв, Н. Фінсен, П. Мандель. А також з’ясували психологічний вплив кольору на людину, y кожного кольору свої специфічні властивості і сила.

. Адаптація першокласників до школи є дуже важливим і непростим процесом. Дітям важко перейти від ігрової діяльності до учбової. Адаптація дитини до школи - процес не односторонній: не тільки нові умови впливають на малюка, але і сам він намагається змінити соціально-психологічну ситуацію. У одних дітей процес адаптації проходить швидко, а у інших дуже складно та повільно. Тому спільні зусилля вчителів, педагогів, батьків, лікарів, шкільного психолога і соціального педагога здатні понизити ризик виникнення у дитини шкільної дезадаптації і труднощів навчання та полегшити і можливо прискорити процес адаптації до школи.

. Шляхи покрашення адаптації першокласників до умов школи засобами кольоротерапії є такими:

- ще до школи батькам треба пояснити дитині роль вчителя і обов’язки учня;

- надавати можливість дитині самій обирати одяг, шкільні атрибути;

 пояснюючи інформацію вчитель повинен використовувати наочний різнокольоровий матеріал, дозволяти дітям важливе підкреслювати кольоровими ручками;

 оцінювати дитину бажано різнокольоровими смайлами;

 психологу варто підбирати різні методики для з’ясування рівня адаптації дитини, визначення емоційного розвитку та психологічного стану.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Букач М.М. Загальна та соціальна педагогіка: Програма та навчально-методичні матеріали. -Миколаїв: МДГУ ім. Петра Могили. - Вип. 17 -136 c.

2. Великий тлумачний словник сучасної української мови / Уклад. і голов. ред. В.Т. Бусел. - К.; Ірпінь: ВТФ “Перун”, 2009. - 1440 с.

. Вознесенська О. Арт-терапія в роботі практичного психолога: Використання арт-технологій в освіті: методичний матеріал. - К.: Шк. Світ, 2007. - 120 с.

. Гайдамака О. Як колір впливає на людину // Шкільний світ: Всеукраїнська газета для вчителів. - 2008. - №12. - С. 7-12.

. Гамаль І. Чорний чи білий? // Шкільний світ. - 2010. - № 32. - С.17-20.

. Гончаренко С. Український педагогічний словник. - Київ: Либідь, 1997. - 376 с.

. Гончаренко Т. Труднощі першокласників в період адаптації // Вчитель вчителю, учням та батькам. - 2008. - № 5. / Режим доступу: http://teacher.at.ua/publ/

. Денисенко Н. Від гармонії кольорів - до здоров’я дитини // Початкове навчання та виховання. - 2011. - №31. - С. 41-48.

. Енциклопедія освіти / Акад. пед.наук України; головний ред. В.Г. Кремень. - К.: Юрінком Інтер, 2008. - 1040 с.

. Іванова О. Ранкова зустріч, як прийом адаптації першокласника до навчальної діяльності // Розкажіть онуку. - 2006. - № 9. - С. 85-87.

. Калашникова О.А. Особенностиадаптациипервоклассников // Нач. школа. 2003. - № 8. - С. 73-75.

. Кузікова С. Теорія і практика вікової психокорекції: Навч. посібник. - Суми: ВТД “Університетська книга”, 2008. - 384 с.

. Мергут О., СтрашнюкЖ. У гармонії з кольором // Психолог(Шкільний світ). - 2009. - № 37. - С. 17-21.

. Навколо кольору // Фізичне виховання в школах України. - 2009. - №11. С. 45-47.

. Неїзвідська Л., Лойка В. Гармонія барв: кольоротерапія // Початкова школа. - 1997 - №1 С. 26-30.

. Підлипишина Л.В. Основи арт-терапії. - К.: Марич, 2009 - 60 с.

. Поліщук М. Сім кольорів радості спілкування // Шкільна бібліотека. - 2010. - № 8. - С. 56-59.

. Програма дослідження процесу адаптації першокласників // Розкажіть онуку. - 2010. - № 4. - С. 40-42.

. Психологическийсловарь / Под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. -М.: Педагогика-Пресс, 1999. - 440 с.

. Скорченко Ю. Арттерапія - профілактика емоційних і психологічних негараздів // Мистецтво та освіта. - 2006. - № 1. - С. 62-63.

. Словарь по социальнойпедагогике: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Авт.-сост. Л.В. Мардахаев. - М: Издательский центр «Академия», 2012. - 368 с.

. Теорія і методи соціальної роботи: Підручник для студентів вищих навч. закладів / За ред. Т.В. Семигіної, І.І. Миговича. - К.: Академвидав, 2005. - 328 с.

. Туріщева Л. Психологічна дія кольорів // Історія та правознавство: Науково-методичний журнал. - 2009. - №4. - С. 28-29.

. Федій О. Естетотерапія: Навчальний посібник. - К.: Центр учбової літератури, 2007. - 256 с.

. Чепига М., Чепига С. Стимуляція здоров’я та інтелекту. - К: Знання, 2006. - 347 с.

. Череповська Н.І. Символіка кольору в мальованні дитини // Обдарована дитина. - 2011. - № 3. - С. 12-18.

. Черкесова І. Кольорознавство. Колір у декоративно-прикладному мистецтві й дизайні: Навчальний посібник. - Миколаїв: Вид-во «Іліон», 2008. 156 с.

. Черкесова І. Арт-терапія засобами кольору: метод. рекомендації. - Миколаїв: Іліон, 2004. - 158 с.

. Чернявська О. Сприйняття кольору дітьми: арт-терапія // Психолог (Шкільний світ). - 2007. - № 17. - С. 25-27.

. Яковлева А., Афонская Т. Сучасний тлумачний словник української мови. Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2009. - 672 с.