

Государственное автономное образовательное учреждение дополнительного
профессионального образования «Институт развития образования
республики Татарстан»кафедра общей и коррекционной
(специальной)психологии и педагогики

**Проектная работа в рамках образовательной программы «Психолого-
педагогическое сопровождение воспитательно-образовательного
процесса в условиях реализации ФГОС ДО»**

*«Цветотерапия как метод сохранения психофизического здоровья
детей с ОВЗ»*

Содержание:

- 1.Актуальность проекта.
- 2.Цель и задачи проекта.
- 3.Целевая группа.
- 4.Проектное решение.
- 5.Сроки реализации проекта.
- 6.Программа проектных мероприятий.
- 7.Ожидаемые результаты.
- 8.Риски реализации проекта.
- 9.Оценка эффективности результатов проекта.
- 10.Выводы.

1.Актуальность проекта.

Важнейшей социальной задачей цивилизованного общества является укрепление психического здоровья и обеспечение гармоничного развития подрастающего поколения. Здоровье детей является одной основополагающих ценностей образования на современном этапе. Проблема психофизического здоровья детей из года в год не теряет свою актуальность, а наоборот становится тревожней.

Психофизическое здоровье является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности в течение всей жизни. Таким образом, с одной стороны, оно является условием адекватного выполнения человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей (ребенка или взрослого), с другой стороны, обеспечивает человеку возможность непрерывного развития в течение всей его жизни.

Состояние психофизического здоровья детей – это важнейшая составная часть их общего здоровья, оно определяет будущее страны. В тоже время в настоящий период отмечается рост нервно-психических расстройств у детей школьного возраста , подростков. Предупреждение нервно-психических нарушений, сохранение и укрепление психофизического здоровья требует усилий многих ведомств, организаций, слоев общества, в том числе системы образования.

Немного истории: цветом исцеляли в Египте, Китае, Индии, Персии. В египетских храмах археологи обнаружили помещения, конструкция которых заставляла преломлять солнечные лучи в тот или иной цвет спектра. Египетские врачи словно бы купали больного в оздоравливающих потоках целительных лучей. В Древнем Китае больному (в соответствии с его заболеванием - психическим или соматическим) прописывали носить одежду

определенного цвета или находиться в комнате, где стены окрашены или завешены материей нужного оттенка.

Воздействие цвета на психику и тело человека не переставало быть актуальной темой и позже. Так, Иоганн Гете, очень интересовавшийся этим вопросом, сделал следующее наблюдение: "Цвета действуют на душу: они могут вызывать чувства, пробуждать эмоции и мысли, которые нас успокаивают и волнуют, они печалят нас или радуют".

Известный русский психиатр В. А. Бехтерев утверждал: "Умело подобранная гамма цветов способна благотворнее воздействовать на нервную систему, чем иные микстуры". Американский психолог Джекоб Либерман, целых тридцать лет занимавшийся изучением воздействия света и цветовых лучей на организм человека, пришел к выводу о том, что цвет и солнечный свет могут заменить почти все лекарства!

В настоящее же время сложилась целая научная теория, рассказывающая о том, как именно цвет действует на психофизиологическое состояние человека.

Сегодня во многих вальдорфских школах цвет применяют на каждой стадии развития детей. Например, в качестве методики на уроках для маленьких детей используют яркие и теплые тона, а для обучения старших применяются холодные тона.

Проведённое диагностирование на базе ГБОУ «Нурлатская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья» показало, что самыми распространенными видами психических расстройств у детей является тревожность и агрессивность. Тревожность определяется как отрицательное переживание беспокойства и ожидание неблагоприятия. Состояние тревожности проявляется и в ситуациях, в которых ребенку, казалось бы, ничего не грозит. Такие дети отличаются повышенным беспокойством, мнительностью, впечатлительностью. В основе появления

агрессивных реакций у школьников лежит целый комплекс аффективных личностно-значимых переживаний. Это могут быть переживания, связанные с неудовлетворением базовых потребностей ребенка, связанные с обидой, ущемленным самолюбием. Реакции такого типа всегда имеют определенную направленность. В первую очередь они возникают той ситуации, когда является психотравмирующей, и направлена против тех, кого ребенок считает причиной неприятных переживаний и конфликтов. Поэтому необходим поиск новых здоровьесберегающих технологий. Меня заинтересовал научный подход, подтвержденный современными психологами – это влияние цвета на человека.

Ежегодно в нашей стране повышается рост преступности, суицидальной направленности поведения, а также повышение показателей смертности в результате несчастных случаев, травматизма прямым или косвенным образом связаны со снижением уровня психического здоровья населения нашей страны, в частности – подрастающего поколения.

О том, что психофизическое здоровье детей и подростков является серьезной проблемой нашего общества, свидетельствуют следующие результаты обследований О.Д. Кошелевой, Я.З. Неверович в 2009 году: 9,6% детей до 3 лет имеют выраженную психическую патологию, среди дошкольников лишь у 45% отсутствуют болезненные отклонения в психике.

Цветотерапия незаменима при использовании в детских учреждениях – больницах, санаториях, школах, детских садах. Важную роль в интерьере играет цветовое решение. Дизайн функциональных зон детского сада предполагает использование сочных тонов, ярких красок. Позитивные цвета участвуют в формировании хорошего настроения и вызывают у детей положительные эмоции. Приемлемыми цветами в оформлении интерьера считаются гаммы из красных, желтых и синих цветов. Однако не стоит увлекаться красным - он слишком агрессивен в больших количествах, и

идеален лишь в форме отдельных элементов. Прекрасно воспринимается детьми изумрудный цвет. Он несет в себе нотки позитива и доброго расположения. Цветотерапия хорошо сочетается с другими видами лечения, увеличивая их эффективность и долгосрочность результата. Чтобы укрепить психофизическое здоровье детей нужно использовать такой метод оздоровления как хромотерапия (цветотерапия). Осуществляется она, главным образом, через глаза, вызывая в организме целый ряд изменений. При правильно подобранном цветовом воздействии нормализуются обмен веществ, физиологические процессы, психическое здоровье, восстанавливается постоянство внутренней среды, повышается сопротивляемость организма (иммунитет). Цветотерапия – это способ корректировки психоэмоционального состояния ребенка при помощи определенных цветов. Благодаря такой простой методике, воздействию определенного цвета на ребенка, можно добиться значительных результатов в лечении апатии, раздражительности, чрезмерной активности и даже начинающейся детской агрессии. Цветотерапия для детей предполагает в первую очередь определение любимого цвета каждого ребенка, а затем наполнение этим цветом как можно большего пространства, которое его окружает. Обычно дети называют своими любимыми цветами красный, зеленый или желтый – это свидетельствует о том, что ребенок нормально развивается, ему интересно все новое, яркое и необычное, он динамичен и не останавливается в своих исследованиях мира ни на минуту. А вот любимый белый или черный цвет могут сказать о том, что ребенок немного замкнут и ему вполне комфортно в одиночестве. Дети в детском саду постоянно ощущают на себе воздействие замкнутого пространства, поэтому в своей работе мы применяем упражнения цветотерапии, которые позволяют снять напряжённость у детей, стабилизировать их настроение. Цветотерапия направлена на то, чтобы вернуть ребенка в счастливый мир детства и радости.

Предмет: Цветотерапия, как метод сохранения психофизического здоровья у детей с ОВЗ.

Проблема исследования заключается в поиске ответа на вопрос, какими должны быть содержание, методы и формы психологической помощи, помогающие сохранить здоровье детей.

В настоящее время экономическое и социальное положение в нашем обществе создают множество факторов риска для подрастающего поколения, ведут к целому ряду проблем, требующих решения. Важная роль в концепции модернизации образования отводится здоровьесберегающим технологиям, психологическому сопровождению детей в образовательных учреждениях, сохранению и укреплению психологического здоровья. Сегодня еще продолжают оставаться вне поля видения и позитивного вмешательства дети, чье состояние можно охарактеризовать как пограничное относительно нормы и квалифицировать как «психически не болен, но психологически уже не здоров».

Гипотеза: деятельность, организованная по методу цветотерапии, будет способствовать формированию, сохранению психофизического здоровья школьников, развитию эмоционально-личностной сферы, если: создана концепция сохранения психологического здоровья школьников, определены содержание, методы и формы психологической помощи, помогающие сохранить здоровье детей.

2. Цель и задачи проекта.

Цель проекта:

Создание условий для сохранения психологического здоровья дошкольников, повышения адаптивных возможностей детей в развитии, поведении, в отношениях с другими, раскрытия потенциальных творческих резервов детей, используя метод цветотерапии.

Задачи:

1. Обогащать эмоциональный мир ребенка.
2. Формировать первичные представления ребенка о самом себе, способность осознавать себя как личность, принимать себя и понимать собственную ценность как человека.
3. Развивать интегративные качества: любознательность, эмоциональная отзывчивость, способность управлять своим поведением, способность решать интеллектуальные и личностные задачи.
4. Расширять поведенческий репертуар школьника, возможность управлять эмоционально-волевыми процессами.
5. Развивать коммуникативные способности.

Принципы построения проекта.

Проект построен с учетом следующих принципов:

1.Доступность.

Содержание материала представлено детям в доступной форме.

2.Гуманистичность.

Ребенок является активным субъектом совместной деятельности с педагогом, основанный на сотрудничестве, демократических и творческих начал.

3.Прогностичность.

Принцип прогностичности предполагает формирование повседневной заботы каждого о сохранении среды не только для нашей жизни, но и для будущих поколений, а также некоторые каждодневные действия по отношению к другим людям, умение сдерживать свои желания и эмоции, если они наносят вред другим.

4.Деятельность.

Знания, которые ребенок усваивает в процессе обучения, становятся основой формирования мотивации его участия в различных посильных видах деятельности.

5. Интеграция.

Реализация задач происходит через познавательную, изобразительную, театрализованную, продуктивную деятельность, ознакомление детей с художественной литературой.

6. Мотивация.

Принцип мотивации обеспечивает развитие личности, коррекцию эмоционально-волевой сферы. Предполагает побуждения, стремления ребёнка к достижению цели, поставленной перед ним педагогом. Постановка задач НОД должна служить цели развития мотива деятельности детей как осмысленного побуждения для определённых действий.

7. Принцип продуктивной обработки информации.

Создание таких педагогических ситуаций, в ходе которых воспитанники самостоятельно осваивают способы обработки полученной информации, используя алгоритм, схему решения, только что показанную педагогом; включение в НОД заданий, побуждающих, мотивирующих воспитанников использовать информацию, уже полученную, но в своём индивидуальном задании, т.е. перенести способ обработки информации: изо - деятельность, выбор из предложенных вариантов адекватных поведенческих решений.

8. Принцип динамичности восприятия.

Предполагает включение в НОД игр и упражнений, непосредственно развивающих этот процесс, корригирующих отклонения в его характеристиках.

9. Системность.

Принцип системности предполагает преемственность программ, последовательное усвоение знаний, приобретение навыков, когда каждое последующее формирующееся представление или понятие вытекает из предыдущего и основывается на них.

3. Целевая группа.

Ресурсы проекта:

- педагог-психолог ГБОУ школы-интерната
- педагоги ГБОУ школы-интерната
- учитель-логопед
- обучающиеся школы-интерната
- родители

4. Проектное решение.

Как свидетельствует история, связь между светом (цветом) и здоровьем человека была установлена еще много столетий назад. На протяжении всей истории цвет играет важнейшую роль в лечении болезней разной степени тяжести.

Цветотерапия (ее также называют хромотерапией) в ее современном, известном нам виде, появилась и получила развитие в XVII веке. Именно тогда английский ученый Исаак Ньютон осуществил ряд экспериментов с призмой и продемонстрировал, что свет представляет собой совокупность цветовидимого спектра. Психологически различные цвета действуют на состояние и внутренний баланс каждого человека в любой момент: активности, релаксации, эмоциональной стабильности. То есть, они оказывают прямое влияние, которое может быть запрограммировано. Научные исследования последних лет показывают, что физически цвета одинаково влияют на всех без исключения людей, вне зависимости от отношения конкретного индивидуума к какому-либо из них. Свойства конкретных цветов прекрасно известны, и используя их по отдельности или вместе, можно достичь великолепных результатов.

Существует довольно много способов применения цветотерапии: освещение, медитация, визуализация, цвета одежды и интерьера, очки с цветными стеклами, цветные кристаллы и камни.

Автором разработаны:

- 1) диагностики, направленные на исследование уровня психического здоровья детей;
- 2) анкеты для родителей.
- 3) разработаны конспекты занятий;
- 4) разработана программа по цветотерапии.

Автором оформлены:

- 1) буклеты для родителей «Поможем ребенку в трудной ситуации»;
- 2) консультативный материал;
- 3) цикл игр по цветотерапии, способствующий укреплению психофизического здоровья: «Играем с цветом»;
- 4) цикл релаксационных игр и упражнений для работы с тревожными и агрессивными детьми: «Учимся расслабляться»;
- 5) информационный стенд для педагогического коллектива «Внедрение цветотерапии, как здоровьесберегающей технологии в деятельности школы»
- 6) игры, способствующие развитию цветового восприятия;
- 7) информационные карточки.

Методы:

1)Диагностика.

Диагностика – система методов и приёмов, специально разработанных педагогических технологий, методик и тестовых заданий, позволяющих оценить результативность педагогической деятельности, уровень знаний и

умений ребёнка, а также диагностировать причины недостатков и находить пути улучшения качества обучения.

Чтобы грамотно спланировать работу по предупреждению детской тревожности, агрессивности и определить её направления для каждого ребёнка, необходимо знать уровень психического здоровья ребенка. Автор использует наблюдение за поведением детей в различных проблемных ситуациях, беседы, игровые задания, картинки. Ребёнок не должен чувствовать, что его проверяют, выявляют уровень психического отклонения. Чтобы избежать ошибок при подведении итогов необходимо: соблюдать инструкции при проведении обследования; знать задачи обучения в каждой возрастной группе; создать спокойную обстановку (игровая ситуация, индивидуальная беседа, детское творчество и т.д.); избегать эмоционального отношения к испытуемому; учитывать время пребывания ребёнка в школе; состояние его здоровья и индивидуальные особенности.

Диагностика проводится в начале учебного года и в конце учебного года.

2) Анкетирование.

Метод анкетирования — психологический вербально-коммуникативный метод, в котором в качестве средства для сбора сведений от респондента используется специально оформленный список вопросов — анкета. Анкетирование — опрос при помощи анкеты. Анкетирование используется с целью получения психологической информации, а социологические и демографические данные играют лишь вспомогательную роль. Анкетирование позволяет наиболее жёстко следовать намеченному плану исследования, так как процедура «вопрос-ответ» строго регламентирована.

При помощи метода анкетирования можно с наименьшими затратами получить высокий уровень массовости исследования. Особенностью этого

метода можно назвать его анонимность (личность респондента не фиксируется, фиксируются лишь его ответы). Анкетирование проводится в основном в случаях, когда необходимо выяснить мнения людей по каким-то вопросам и охватить большое число людей за короткий срок.

3)Беседа.

Метод беседы использовался в качестве вспомогательного метода при изучении индивидуальных особенностей формирования личности ребёнка, скрытых механизмов неадекватных, психических реакций, на организацию и мобилизацию защитных механизмов психики для нейтрализации психических травм и внутренних конфликтов.

5.Сроки реализации проекта:

- 1 этап – подготовительный (сентябрь 2015 г. –октябрь 2015 г.)
- 2 этап – деятельный (ноябрь 2015 г. – апрель 2016 г.)
- 3 этап – оценочный (май 2016 г.)

6.Программа проектных мероприятий.

Этапы	Задачи	Мероприятия	Сроки
Подготовительный	Повышение собственной профессиональной компетентности	Изучение программно-методического материала по направлению работы	Сентябрь 2015г.
		Знакомство с технологиями: личностно-ориентированная,	По плану реализации проекта

		технология сотрудничества, программой Н.М. Погосовой «Цветовой игротренинг»	
	Работа с детьми Обогащение игровой среды, материала для оформления группы, кабинета	Совершенствование развивающей среды, создание новых пособий: 1) альбом «Холодные цвета, теплые цвета»; 2) методическое пособие «Психологические сказки»; 3) набор мелких предметов разного цвета (бусы, пуговицы и т.д.); 4) альбом с изображением предметов различного цвета; 5) набор «колокольчик» цикл игр по цветотерапии, способствующий укреплению психофизического здоровья: «Играем с цветом»	Сентябрь-октябрь 2015г.
		Создание компьютерных презентаций	По плану реализации

	Работа с родителями Педагогическое просвещение родителей	Анкетирование родителей по вопросам сохранения психологического здоровья детей дома	По плану реализации проекта
		Проведение консультаций	В течение реализации
		Оформление наглядно материала по направлению работы	В течение реализации проекта
Деятельный	Реализация поставленных задач	Составление перспективного плана проведения мероприятий	Сентябрь 2015г
		Проведение занятий в соответствии с планом работы	В течение срока реализации
		Разработка конспектов	Сентябрь-октябрь
		Проведение праздников	В течение срока
		Проведение индивидуальной работы с детьми	В течение реализации проекта
	Выявить особенности личностного развития детей, состояния эмоциональной сферы	Проведение диагностики по методикам: Восьмицветовой тест Люшера, методика «Лесенка» В.Г. Щур, методика «Паровозик», методика изучения эмоционального самочувствия ребёнка	В течение реализации проекта

		Кучеровой Е.В.	
	Работа с педагогами	Консультации для педагогов» Роль цветовосприятия на развитие эмоциональной сферы занятия школьников» Интегрированные занятия и мероприятия Выступление на педсовете	Октябрь 2015г. В течение реализации май 2015г.
Оценочный	Оценка эффективности работы с детьми	Подведение итогов работы Презентация проекта на педсовете	май 2015г. май 2015г.
	Оценка эффективности работы с педагогами		апрель 2015г.

	Оценка эффективности работы с родителями	Анкетирование Обобщение опыта семейного воспитания Фотовыставка	май 2015г. апрель-май 2015г. май 2015г.
--	--	---	---

7. Ожидаемые результаты:

- 1)Снизится количество тревожных детей, число конфликтов.
- 2)Обогатится эмоциональный мир ребенка, повысится коммуникативная культура детей.
- 3)Положительная динамика психического развития детей и развития произвольной сферы детей.
- 4)Расширятся представления детей о самих себе и окружающему миру.

8. Оценка эффективности результатов проекта.

В ходе проекта снизилось число тревожных детей, снизился показатель детской агрессивности, повысилась их коммуникативная культура, эмоциональный мир стал богаче, родители повысили педагогическую компетенцию; научились использовать полученные знания и умения в решении проблемы агрессивного поведения детей; снизился показатель детской агрессивности.

9. Риски реализации проекта.

Увеличение временных затрат на изготовление пособий, составление конспектов, систематизацию и переработку программ и методик. Нехватка денежных средств на приобретение специального оборудования.

10. Выводы:

Реализация деятельности по проекту способствует сохранению психологического здоровья, сплочению детского коллектива, развитию представлений детей об ответственном отношении к своему здоровью, о бережном отношении к себе и окружающим людям.

11. Список литературы:

1. Абдурасулова Т.Д. Нормативный подход к исследованию личности детей дошкольного возраста // Психолог в детском саду № 4 (октябрь-ноябрь) 2006г.
2. Богуславская З.М., Смирнова Е.О. Развивающие игры для детей младшего школьного возраста. Издательство «Просвещение», 1991 г.
3. Воспитатель ДОУ. Практический журнал для воспитателей ДОУ, №4/2007г.
4. Козлова Е.В.. Практическая психология. Учебно-методическое пособие к курсу «Практическая психология» для специальности «Педагогика и психология дошкольная. г.Бийск, 2003 г.
5. Костина Л.М. Методы диагностики тревожности. СПб: Речь, 2006 г.
6. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых. Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. СПб., Издательство «Речь», ТЦ «Сфера», 2004г.
7. Марцинковская Т.Д. Ваш тревожный ребенок. М.: Издательский центр «Вектоана-граф», 2005 г.
8. Ремезова Л.А. Играем с цветом//М: «Школьная пресса», 2004 г.
9. Чистякова М.И. Психогимнастика. М.: Просвещение, 1990 г.

Литература для детей:

1. Белобрыкина О. Сказка о меле.
2. Биссет Д. Сказка про малютку-автобус, который боялся темноты.
3. Богумилова Г. История слоненка.
4. Зиедонис И. Желтая сказка.

5. Кротов В.Зеленушка.
6. Дж. Родари. Знаменитый дождь в Пьембино.
7. Дж. Родари. Голубой светофор.
8. Дж. Родари. Шоколадная дорога.
9. Дж. Родари. Фиалка на Северном полюсе.
10. В. Юдин. Рыжий город.
11. Д. Соколов. История Голубого города.

