

Развитие и коррекция эмоционально-волевых процессов у детей старшего дошкольного возраста с ЗПР через развитие восприятия цвета (элементы цветотерапии)

Дети с задержкой психического развития (ЗПР) — особая категория, требующая тонкого и продуманного подхода. У них часто наблюдаются трудности в эмоционально-волевой сфере: эмоции могут быть неустойчивыми, поверхностными, с трудом поддаются регуляции. Именно здесь на помощь приходит **цветотерапия** — мягкий, естественный и экологичный метод психологического воздействия.

Почему цвет?

Цвет — это не просто визуальное восприятие. Ещё Гёте отмечал: «Цвета действуют на душу: они могут вызывать чувства, пробуждать эмоции и мысли, которые нас успокаивают и волнуют, порождают печаль и радость». Исследования В.М. Бехтерева подтвердили, что различные цвета спектра по-разному влияют на скорость психических процессов и эмоциональное состояние человека.

Для ребёнка с ЗПР цвет становится особой «палочкой-выручалочкой». Через цвет дети учатся выражать то, что им трудно сказать словами, и управлять тем, что пока не поддаётся контролю.

Диагностика: что мы видим у детей с ЗПР?

Исследования показывают, что в среднем **70% детей дошкольного возраста с ЗПР** на момент поступления в коррекционную группу имеют нарушения цветовосприятия. Это проявляется в:

- замене названий промежуточных цветов основными (оранжевый → красный или жёлтый);
- неумении использовать слова-определения «зеленоватый», «светло-жёлтый», «темно-коричневый»;
- предпочтении тёмных и мрачных цветов (чёрный, коричневый, фиолетовый), что может свидетельствовать о внутреннем беспокойстве, страхах, низкой самооценке.

Как работает цветотерапия?

Существует два механизма воздействия цвета на человека :

1. **Через глаза** — цвет воспринимается рецепторами, провоцирует цепную химическую реакцию, стимулирует нервную систему и выработку «полезных» гормонов.

2. **Через кожу** — свет как электромагнитное излучение проникает через ткани, неся органам необходимую энергию и активизируя внутренние процессы.

Значение цветов в коррекционной работе

Влияние различных цветов на психоэмоциональное состояние:

Цвет	Воздействие
Красный	Активизирует, стимулирует иммунитет, устраняет застойные явления. Помогает при пассивности
Жёлтый	Используется при грустном настроении, помогает легче относиться к событиям, полезен при проблемах в общении
Синий	Рекомендуется при потребности в чувстве безопасности, помогает при бессоннице, истерии
Зелёный	Успокаивает, замедляет реакции, создаёт равновесие
Фиолетовый	В больших количествах может угнетать психику, требует осторожности
Белый	Лечит центральную нервную систему
Чёрный	Способствует собранности, дисциплине, выдержке

Задачи коррекционной работы через цвет

На основе анализа литературы можно выделить следующие задачи:

1. **Сенсорное развитие** — обогащение опыта восприятия цвета, формирование умения различать и называть цвета и оттенки.
2. **Развитие эмоциональной сферы** — повышение эмоциональной отзывчивости, умение распознавать и выражать свои чувства через цвет.
3. **Формирование саморегуляции** — обучение приёмам управления своим эмоциональным состоянием с помощью цвета.
4. **Развитие коммуникативных навыков** — использование цвета как средства невербального общения и самовыражения.
5. **Стабилизация психических процессов** — снятие эмоционального и телесного напряжения, развитие умения переключаться с активной деятельности на пассивную.

Практические приёмы и игры

1. «Цвет моего настроения»

В начале и в конце занятия предлагаем ребёнку выбрать цвет, который соответствует его настроению. Можно использовать цветные карточки, ленточки, шарики. Это помогает отслеживать динамику и учит детей рефлексии.

2. «Собери цветок» (игра на цветоразличение)

Цель: формировать умение различать предметы по цвету с помощью операции сравнения. Ребёнку предлагается собрать цветок из лепестков, подбирая их по цвету к серединке.

3. «Посади бабочку на цветок»

Ребёнок подбирает каждую бабочку на цветок такого же цвета. Это учит соотносить предметы по цветовому признаку.

4. Цветовая релаксация «Волшебный сон»

Под спокойную музыку дети представляют, что они погружаются в любимый цвет, который их успокаивает, защищает, наполняет теплом.

5. Работа с разноцветными табличками Монтессори

Методика включает четыре этапа:

- активные действия ребёнка с цветом;
- ассоциация восприятия с названием цвета;
- распознавание цвета по называнию;
- самостоятельное называние цвета.

Ожидаемые результаты

Опыт реализации подобных программ показывает положительную динамику. Например, в одном из проектов процент детей, предпочитающих яркие цвета (красный, жёлтый, оранжевый), вырос с 14% до значительного большинства, что свидетельствует о снижении тревожности, повышении открытости и эмоционального благополучия.

Рекомендации для родителей

1. **Создавайте цветную среду.** Окружайте ребёнка разнообразными цветами, но избегайте «кислотных» оттенков.

2. **Наблюдайте за выбором.** Обращайте внимание, какие цвета предпочитает ребёнок в одежде, рисунках, игрушках. Это может быть сигналом о его внутреннем состоянии.
3. **Играйте в цвета.** Сортируйте предметы по цвету, ищите вокруг предметы заданного цвета, смешивайте краски.
4. **Используйте цвет для коррекции настроения.** Если ребёнок перевозбуждён, предложите ему побыть в «синей» или «зелёной» комнате (посмотреть на предметы этих цветов). Если пассивен — добавьте красные или жёлтые элементы.

Цветотерапия не заменяет традиционное лечение, но становится мощным вспомогательным инструментом, помогающим вернуть ребёнка с ЗПР в счастливый, яркий мир детства и радости.