

ЦВЕТОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

Упражнение «Цветик-семицветик»

Цель: развитие фантазии и воображения, закрепление знаний о цветах, работа с настроением ребёнка посредством цветовых ассоциаций.

Инвентарь: вертушка с лепестками разных цветов.

Ход упражнения: Дети дуют на вертушку или бегают с ней. По сигналу «стоп» останавливаются. Они должны назвать цвет, на который показывает стрелочка и описать свои ощущения. Например, красный: «Ой, как нам жарко, мы попали в Африку, ярко светит солнце» и т.д. Как вариант, дети рассказывают о своем настроении, соответствующему цвету, или о событии в жизни, о котором напомнили цветовые ассоциации.

Упражнение «Разноцветный дождик»

Цель: развитие мимики, развитие цветоощущения, формирование навыка управления своими эмоциями.

Инвентарь: разноцветный дождик теплых и холодных оттенков.

Ход упражнения. Детям предлагается пробежать под «теплыми» и «холодными» струями разноцветного дождя и изобразить мимикой цвет или рассказать о своих эмоциях, которые у них вызывает тот или иной цвет. Ребенку, который грустит, предлагается побегать под «теплыми» струями, разбушевавшегося – под «холодными». Можно побегать вдоль от «теплых» до «холодных» струй и обратно, изображая соответствующие эмоции. Таким образом, дети учатся управлять своими эмоциями, меняя свое настроение.

Упражнение «Покрывала Феи»

Цель: развитие цветовых ассоциаций, воображения и фантазии, воздействие на эмоциональное состояние ребёнка.

Инвентарь: цветные полотна из прозрачной ткани насыщенных и пастельных цветов.

Ход упражнения. Детям предлагаются цветные полотна из прозрачной ткани насыщенных и пастельных цветов, они рассматривают сквозь них окружающее пространство, обертываются в них. Это дает ощутимый терапевтический эффект и развивает цветовые ассоциации, успокаивает, настраивает на позитивный лад, развивает воображение и фантазию. Смена цветового пространства эффективно действует на эмоциональное состояние ребёнка. Например, увидев возбужденного ребенка, вы можете предложить ему отправиться вместе в волшебную голубую страну, а застенчивому и тихому ребёнку вы можете предложить посетить красную волшебную страну.

ЦВЕТОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 7 ДО 12 ЛЕТ

Упражнение «Рисование кусочками»

Цель: предоставление детям возможности проявления реальных чувств, работа над деструктивной агрессивностью

Инвентарь: листы цветной бумаги, ножницы, лист чистой бумаги для аппликации.

Ход упражнения. Детям предлагается сначала разрезать листы цветной бумаги на мелкие кусочки, а затем сделать из них любую аппликацию на чистом листе. После этого можно составить рассказ по выполненной аппликации.

Упражнение «Мой Портрет в лучах солнца»

Цель: изучение самооценки детей, формирование позитивного самовосприятия.

Инвентарь: карандаши разных цветов, белые листы бумаги.

Ход упражнения. Ребёнку предлагается нарисовать солнце, в центре солнечного круга написать свое имя, затем нарисовать лучи и раскрасить их разными цветами и вдоль лучей написать свои достоинства, все хорошее, что ребёнок о себе знает. Желательно, чтобы ребёнок изобразил как можно большее количество лучей.

Упражнение «Страна цвета»

Цель: воспитание способности внимательно и терпеливо слушать других, развитие фантазии и творческого воображения.

Ход упражнения. Психолог предлагает детям совершить необычное путешествие, путешествие в страну цвета. В ходе путешествия детям задаются следующие вопросы: какие цвета вы знаете? Назовите свой любимый цвет. Почему он вам нравится больше других? Зачем нужны разные цвета? Представьте себе, что на земле исчезли все краски, кроме черной и белой. Какое настроение вызывает черно-белый мир?

ЦВЕТОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 12 ДО 17 ЛЕТ

Упражнение «Акватипия»

Цель: развитие эмоционального интеллекта и активизация творческого ресурса, отреагирование накопившихся сложных эмоций и восполнение ресурсов.

Инвентарь: лист А-3, краски, гуашь, стекло 5x5 см, кисти разных размеров, мокрые и сухие салфетки, банка с водой.

Ход упражнения. Вступление. Определение запроса и задачи: «Сформулируйте вопрос, на который вы хотели бы получить ответ по итогам этой работы».

Основная часть.

1. Создание цветowych пятен на листе бумаги с помощью стекла и красок.

«Положите на стекло кусочки краски разных цветов, переверните стекло на бумагу так, чтобы оставить им пятна разной формы и размера. Действие производите до полного заполнения листа цветовыми пятнами.

2. Поиск образов. «Среди нарисованных пятен в цветовых формах и белых промежутках найдите как можно больше разных образов и обведите их контуры более темным цветом. Важно найти максимально возможное количество таких образов».

3. Составьте из найденных образов рассказ (5-7 предложений).

4. Презентация работы. Дайте ответы на вопросы:

- Как вы назовете вашу работу?

- Какой цвет преобладает в работе, как вы можете это объяснить?

- Какие образы вы нашли? Зачитайте рассказ, который написали.

- О какой актуальной ситуации в вашей жизни эта история?

- Какие чувства вы испытывали в процессе работы?

- Как часто и в каких сферах жизни вы переживаете подобные состояния?

5. Заключительная часть. Участникам предлагается поделиться чувствами и обменяться мнением после завершения работы.

Упражнение «Линии»

Цель: развитие эмоционального интеллекта и сензитивности методом цветотерапии.

Инвентарь: кисти, краски, белый лист бумаги (А-4, А-3).

Ход упражнения. Возьмите в руки кисть и изобразите произвольную композицию – пейзаж тем цветом или набором цветов, которые вам наиболее импонируют в данный момент.

Основная часть.

1. Посмотрите на свой рисунок, висящий на стене. Выберите на нём линию или какую-нибудь часть линии и нарисуйте её на листе бумаги любым цветом в столбик.

2. Посмотрите на только что нарисованные вами линии и нарисуйте рядом похожие, но с некоторыми изменениями.

3. Выберите цвет и на новом листе бумаги нарисуйте очень слабым нажимом тонкую линию, а затем постепенно увеличивайте нажим кисти, рисуя другие линии.

4. Нарисуйте линии, куда-нибудь устремлённые, покажите их направленность.

5. Нарисуйте линии так, чтобы они взаимодействовали друг с другом: встречались, пересекались, сталкивались, «обнимались» и т.д.

6. Изобразите «приятную» и «неприятную» линию.

7. Изобразите цветной «танец» линий».

8. Совместите несколько цветовых линий таким образом, чтобы получился некий пейзаж или что-либо существующее в природе».

Анализ детьми своей работы.

Упражнение «Прощание с....»

Цель: коррекция реагирования на негативные переживания, эмоции, чувства, проработка мыслей и чувств, которые ребёнок привык подавлять, трансформация негативного состояния в позитивное.

Инвентарь: белый лист бумаги (А-4), карандаш, краски, баночка для воды.

Ход упражнения. Каждому предлагается определить чувство, эмоцию, состояние, с которым он хотел бы проститься. Вспомнить это чувство или состояние.

Основная часть.

1. Положите перед собой лист А-4, закройте глаза и нарисуйте контур (если вы «правша», рисуйте левой рукой, и наоборот).
2. Скомкайте этот лист, что есть силы, окуните его в воду, намочите полностью, «искупайте» как следует.
3. Разверните лист бумаги и с помощью красок создайте новый образ.
4. Далее каждому участнику предлагается взять небольшие листы бумаги, карандаши и внимательно рассмотреть все созданные картины. То, как они «отзовутся», записать на отдельном листе и оставить рядом с соответствующим рисунком.
5. Затем каждый может посмотреть, что ему написали. Следует разложить листы с надписями от наиболее приятного к менее приятному и проанализировать 3 последних. Часто это вытесненные чувства, которые не позволяют клиенту «прожить» и отпустить проблемную ситуацию.
6. Подросткам предлагается ответить на следующие вопросы:
 - Как изначально называлось чувство, с которым вы работали?
 - Как называется теперь?
 - Какой отклик у вас нашел этот рисунок?
 - Как он соотносится с вашей жизнью? О чем из вашей жизни рассказывает этот рисунок?

Упражнение «Цветомедиация»

Сядьте в удобную позу. Закройте глаза. Дыхание ровное. Вы чувствуете, как по вашему телу разливается тепло. Тело мягкое и теплое. Представьте, что перед вами белая стена... Под ногами ведра с краской и очень большая кисть. Сейчас мы будем красить стену...

Начнем с черного цвета. Красим всю стену, чтобы не осталось ни одного белого пятнышка. Краска засохла. Черная стена...

Теперь красим красной краской, ни пятнышка черного. Краска засохла. Красная стена...

Красим оранжевой краской. Не оставляем ни одного пятна. Краска засохла. Оранжевая стена...

Красим желтой краской. Не оставляем ни одного пятна. Краска засохла. Желтая стена...

Красим зеленой краской. Ни пятнышка желтого. Краска засохла. Зеленая стена...

Красим голубой краской. Не оставляем ни одного пятна. Краска засохла. Голубая стена...

Красим синей краской. Ни пятнышка голубого. Краска засохла. Синяя стена...

Красим фиолетовой краской. Не оставляем ни одного пятна. Краска засохла. Фиолетовая стена...

Красим белой краской. Ни одного фиолетового пятна. Краска засохла. Белая стена.

Теперь открываем глаза и смотрим вокруг себя. Что изменилось вокруг?»

После того, как дети поделились впечатлениями можно уточнить, какие цвета им удавалось закрашивать с трудом?

Упражнение «Светофор».

Если вы чувствуете, что слишком сильно ограничиваете свою жизнь или проявления своей личности, то это упражнение для вас.

Прежде чем приступить к упражнению, примите удобную для вас позу и закройте глаза. Представьте, что перед вами находится большой красный круг. Он символизирует ваш запрет, барьер или комплекс. Посмотрите на него без страха и почувствуйте какой сильной энергией обладает красный цвет. Позвольте энергии красного проникнуть в ваше тело, она придаст вам душевных сил и повысит активность. Когда вы почувствовали прилив жизненной энергии, представьте, что красный цвет постепенно преобразуется в желтый.

Теперь перед вашими глазами стоит круг желтого цвета. Мы привыкли ассоциировать желтый цвет светофора с ожиданием, однако, он также символизирует свободу и независимость. Почувствуйте энергию желтого цвета, она поможет вам осознать, как вам будет хорошо, когда проблема покинет вас. Желтый цвет укрепит ваш интеллект и подскажет метод решения проблемы. Когда вы почувствуете уверенность в победе, позвольте желтому цвету трансформироваться в зеленый.

Представьте большой зеленый круг. Этот цвет открывает перед вами дорогу, по которой вы пойдете самостоятельно. Почувствуйте энергию зеленого, которая наполняет вас спокойствием и уверенностью в будущем. Запомните это состояние и постепенно, поблагодарив все цвета, выходите из состояния медитации. При необходимости повторяйте упражнение.

Упражнение «Многообразие чувств»

Группе участников дается задание на листе бумаги выразить с помощью цвета различные чувства – радость, грусть, злость и т.д. на усмотрение руководителя. Рисунок выполняется в технике свободного рисования. Рисунок может быть любым, конкретным или абстрактным. Задача – отразить на рисунке многообразие чувств.

Не может быть правильного или неправильного отображения чувства. Важно, как его видит и показывает сам ребенок.

После того как рисунки готовы, дети подписывают чувство, изображенное на рисунке.

Педагог раскладывает рисунки в несколько групп согласно изображенным на них чувствам и проводит обсуждение, предлагая каждому участнику по кругу высказаться. При рассказе участников о своих работах другие, как правило, воздерживаются от каких-либо комментариев или оценок, но могут задавать вопросы автору.