

Педагогический тренинг: «Изобразительное творчество и игра»
(тренинг цветового восприятия)

Подготовила: старший воспитатель Коровьякова О.Н.
(по материалам журнала «Дошкольная педагогика»)

*Цвета действуют на душу:
они могут вызывать чувства,
пробуждать эмоции и мысли,
которые нас успокаивают или волнуют,
они печалят или радуют.
Иоганн Вольфганг Гете*

Как хорошо, что мы живем в цветном мире. Цвет окружает и сопровождает нас повсюду. Природа очень богата разнообразными красками, и это делает нашу жизнь радостной. Давайте представим на миг мир черно-белым. Какова бы была тогда наша жизнь? Скучной, однообразной, монотонной, безрадостной... Цвет — «витамин души», «ласка красоты».

Значение цвета для нас огромно, но мы не всегда осознаем это. Цвет может быть причиной изменения нашего настроения, самочувствия, работоспособности, от цвета зависит и то, как будут нас воспринимать окружающие и многое другое. Цвета подразделяют на хроматические и ахроматические.

Хроматические цвета (окрашенные) — красный, желтый, зеленый, голубой и т. д.

Ахроматические (обесцвеченные) — белые, серые, черные.

Хроматические цвета условно делят на теплые и холодные: теплые — желтые, оранжевые, красные; холодные — синие и голубые.

Фиолетовые и зеленые занимают промежуточное положение, в зависимости от сочетаний могут быть отнесены и к теплым, и к холодным.

Основные цвета: желтый, синий, красный.

Сложные цвета: оранжевый (красный + желтый), зеленый (желтый + синий), фиолетовый (синий + красный).

Цвета могут сочетаться гармонично (красиво) или дисгармонично (некрасиво). Например, двухцветная гармония: красный — зеленый, желтый — фиолетовый, синий — оранжевый. Она несколько грубовата. Трехцветная гармония: красный — синий — желтый, зеленый — фиолетовый, оранжевый — красный, синий — фиолетовый. Хроматические цвета могут сочетаться с ахроматическими: теплые — с темно-серыми, холодные — со светло-серыми.

Конечно, законы цветовых гармоний весьма относительны и применяются с учетом различных обстоятельств. При освещении лампами накаливания все цвета приобретают оранжевый оттенок. Желтый, оранжевый, красный становятся более яркими, а синий, голубой, зеленый, бирюзовый, пурпурный, лиловый и серый цвета тускнеют.

При люминесцентном освещении красно-оранжевые, золотисто-желтые, розовые и каштановые оттенки становятся менее чистыми и яркими, а сине-зеленые, зелено-желтые, напротив, становятся излишне резкими

О психологическом воздействии цвета на человека известно давно. Кора головного мозга связана с органом зрения человека: в ней происходит переработка сигналов, поступающих от наружных рецепторов (глаз). При восприятии сигнал от сетчатки глаза идет в головной мозг, и мы различаем и называем цвет. Но это цвет не только воспринимается, он также определенным образом оказывает влияние на нервную систему. Мозг не только порождает цвет, но и находится под его воздействием.

Человеку дан прекрасный дар — цветовое зрение. Современная психология выделяет в цветовом зрении два качественных уровня: ощущение цвета и восприятие цвета.

Психологическое воздействие цвета очень многообразно. Воспринимаемый цвет может вызвать различные ощущения и чувства: температурные (теплые и холодные), пространственные (выступающие, отдаляющиеся, глубокие и т. д.), весовые (легкие, тяжелые, воздушные, давящие, невесомые) акустические (тихие, громкие, кричащие, глухие), эмоциональные (веселые, бодрые, приятные, грустные, вялые, спокойные, безразличные), эстетические (красивые, безобразные).

Теплые и холодные цвета создают ощущение тепла и прохлады. Например, когда рабочие пожаловались на холод в цехах, окрашенных в белый, голубой и зеленый тона, то цеха были перекрашены в желто-красные, розовые или светло-оранжевые тона, и их недовольство уменьшилось. Хотя субъективное ощущение холода или тепла существует, оно не влияет на изменение температуры человеческого тела. Значит, здесь психологическое, а не физиологическое воздействие.

Цвета оказывают влияние на человеческие чувства. Блеклый, серый, темный цвет напоминает о монотонности, скуке, печали, а яркий, светлый, розовый — о радости и бодрости. Светлый ящик кажется легче темного человеку, который его поднимает, хотя по размеру и весу светлый ящик и темный одинаковы. А вот сообщения из журнала «Сайенс дайджест»: «Стены кабинетов в одной из стоматологических поликлиник окрашены в синие цвета, чтобы уменьшить у пациентов чувство страха. Оборудование на заводах стали окрашивать в голубой и бежевые цвета, чтобы настроить людей на аккуратную и эффективную работу».

Лондонский мост Блэкфрай, который был окрашен в черный цвет, получил печальную известность. Это было место самоубийств. После того, как его перекрасили в зеленый цвет, количество самоубийств значительно уменьшилось.

Психологи провели опыт: осветили аппетитно накрытый стол светом, прошедшим такой светофильтр, что окраска кушаний резко изменилась. Мясо стало серым, салат фиолетовым, зеленый горошек превратился в «черную икру», молоко приобрело фиолетово-красный тон, яичный желток красно-коричневый... Когда гости сели за стол, то они оказались не в силах даже попробовать столь странную пищу.

А тем, кто ради науки приступил к трапезе, стало дурно..

Довольно любопытное психологическое воздействие имеют холодные цвета, особенно голубой, создавая ощущение увеличенного пространства.

Происходит обман зрения, увеличивая видимую ширину, длину и высоту помещения.

Воздействие цвета иной раз сильнее выговоров и запретов. Если поставить урну на белый круг или квадрат, люди стараются поточнее бросить окурок, чтобы тот не упал на белое. Школьники стараются не разрисовывать стены классов и коридоров, окрашенные в желтый цвет.

В общем, можно считать, что светлые тона — более веселые и легкие, темные — более печальные и тяжелые, теплые цвета возбуждают, а холодные — успокаивают, очень яркие цвета — кричащие, приглушенные — спокойные.

Игры и упражнения для расширения цветового восприятия, повышения цветовой чувствительности, развития образного мышления, творческих способностей, обогащения словарного запаса

1. Игра-конкурс «Кто лучше знает гамму цветов»?

Напишите все оттенки цветов, какие вы знаете. Время для работы 5-10 минут. Теперь подведем итоги и определим победителя.

В русском языке очень много терминов, обозначающих цвета и их оттенки. Они даются по ассоциации с плодами (вишневый, малиновый, лимонный, абрикосовый, морковный, свекольный), цветами (васильковый, розовый), продуктами (шоколадный, кофейный, кремовый, молочный), металлами (стальной, платиновый, золотистый, серебристый), минералами (изумрудный, бирюзовый, рубиновый, сапфировый), птицами (вороной, канареечный), животными (мышинный, слоновая кость) и другими различными видами (салатный, песочный, коралловый, дымчатый). Особые термины используются для обозначения цвета волос (русый, каштановый, седой, пепельный, рыжий) и масти лошадей (вороной, карий, гнедой). Это далеко не полный перечень цветовых терминов. Русский язык — язык высокой цветовой культуры.

После этой игры мы надеемся, что вы по другому будете смотреть на окружающий мир. Пусть он будет для вас цветным и праздничным!

2. Умеете ли, вы различать цвета?

Воспитатели отвечают на вопросы, а если возможно, показывают предметы данного цвета. Что пурпурного цвета? Что бежевого? Что бордового? Что палевого? Что цвета морской волны? Что лилового? Что алого? Что багрового? Что пунцового? Что цвета хаки? и т. д.

3. Какого цвета?

Знаете ли вы, какого цвета баклажаны? А кабачки, патиссоны, картофель, репчатый лук, ежевика, крыжовник...?

4. Телепатия.

Телепатия — это передача и прием мысли, образа, действия от одного человека к другому на расстоянии. Передающий на чистом листе бумаги

записывает один из цветов (красный, жёлтый, зелёный, голубой, белый, серый, черный). Затем он старается мысленно представить себе этот цвет, связать с яркой образной картиной. Например, «зелёный» можно представить цветовым пятном, вообразить сочную зелень газона или поле ярко зеленеющей озими.

«Голубой» — лазурно-голубое небо или поле с незабудками и т. д. Принимающий старается отгадать цвет. Потом педагоги меняются ролями.

5. Эксперимент. «Какого цвета звуки?»

Испытуемым раздается по 6 квадратиков бумаги следующих цветов: красный, белый, голубой, жёлтый, зелёный, черный и предлагается на каждом записать одну из 6 букв: а, о, ы, у, и, э.

Результаты подвести и сопоставить. Люди, для которых родным является русский язык, «а» в основном пишут на красном квадратике, «и» — на голубом, «у» — на зеленом, «о» — на желтом или белом, «ы» — на черном. И только для «э» не складывается четкой картины, хотя "чаще всего выбор падает на желтый и зеленый цвета.

Особенно четко окрашены только три буквы: а, и, о. Возможно, что звуки для многих одинаково окрашены. А каков результат в вашей группе? У кого много совпадений? Если у вас много совпадений, то сядьте вместе и поищите, что у вас еще есть общего.

6. Медитация голубого цвета.

Медитация — это сосредоточенное размышление.

Голубой — один из самых духовных цветов, ибо это цвет тишины и покоя. Это цвет отдыха и расслабления.

Смотрите на что-нибудь голубое — на небо, картину, стену, цветы, лист бумаги и т. д. Просто сидите тихо, смотрите на эту голубизну, и вы почувствуете, что вы в гармонии с этой голубизной и вам не хочется разговаривать. Представьте внутри себя голубое свечение и вы расслабитесь. Это принесет вам успокоение, снимает раздражительность.

7. Психотехническая игра.

Среди участников назначается водящий. Ему сообщается, что в его отсутствие группа выбирает один из 7 цветов: белый, черный, желтый, зеленый, голубой, красный, коричневый. Цель участников — телодвижениями выразить задуманный цвет. Водящий отгадывает.

8. Эрудит.

Объясните значение выражений:

«белый дом» — (резиденция президента США в Вашингтоне);

«белые ночи» — (светлые ночи в начале лета, когда вечерняя заря сходится с утренней. В Санкт-Петербурге продолжаются с 11 июня по 2 июля, в Архангельске — с 13 мая по 30 июля);

«белый стих» — (стих без рифм);

«зеленый чай» — (сорт чая);
«черные дыры» — (космические объекты);
«зеленая улица» — (беспрепятственное прохождение чего-либо); «красный чай» — (сорт чая);
«желтая раса» — (устаревшее и неточное название монголоидной расы);
«желтое пятно» — (место наибольшей остроты зрения в сетчатке глаза);
«голубой кит» — (самое крупное млекопитающее, длина 33 м, вес 150 т);
«лазурные мечты» — (идиллистические несбыточные мечты); «розовый лишай» — (кожное заболевание);
«смотреть сквозь розовые очки» — (представлять Есе в идеальном свете);
«серый великан» — (порода кроликов);

9. Какого цвета наши чувства?

Тоска — (зеленая);
Скука — (серая);
Любовь — (красная);
Счастье — (яркое);
Покой — (голубой);
Ревность — (желтая) и т. д. и т. п.
Гнев —
Доброта —
Горе —
Печаль —
Восторг —
Радость —
Удивление —
Сострадание —

10. Видеотренажер

Видеотренажер можно изготовить самим из цветных ниток самых разных оттенков. Чем больше, тем лучше. Регулярно перебирая эти нитки, вы улучшите цветовую чувствительность, снизите общее и мозговое утомление.

11. Определи свой цвет!

(Играйте и вы многое узнаете о себе и о своих друзьях).

Предлагаемая психологическая игра опирается на известный тест профессора Макса Люшера. Полный вариант этого теста сугубо научен и очень сложен. Предлагаемые фрагменты адаптированы для массового читателя. Надеемся, это вас не только развлечет, но и поможет лучше узнать себя. Но прежде, чем начать чтение, подумайте, какой цвет вы поставите на первое место, а какой отодвинете на последнее: серый, голубой, коричневый, зеленый, красный, желтый, фиолетовый, черный.

Серый.

Серый цвет — нейтральный, он не образует никаких психологических реакций: не успокаивает и не возбуждает.

Если всем цветам вы предпочитаете серый, значит, вы сознательно отгораживаетесь от внешних воздействий, чтобы сохранить идеальный покой и внутреннюю стабильность. Вы принадлежите к скрытным людям, не склонным афишировать свои чувства.

Если серый цвет для вас на последнем месте, вы — особа скорее агрессивная, во всяком случае, очень деятельная и увлеченная. Вы считаете серость олицетворением скуки, отсутствием интереса к жизни. Вы же' сагремитесь к ярким впечатлениям и вовсе не хотите, чтобы жизнь оставила вас на обочине. Но осторожно! Жажда новых ощущений и скрытый страх перед одиночеством могут привести к связям с неподходящими партнерами. Старайтесь контролировать свои поступки, потому что только полная откровенность, искренность и безоговорочная преданность друг другу могут обеспечить тесный контакт.

Голубой.

Этот цвет символизирует стремление к психическому равновесию. Каждый человек в состоянии расслабления и внутренней гармонии чувствует свою связь со всем, что его окружает, полную безопасность. Голубой цвет — это символ впечатлительности, привязанности, верности. Те, кто поставил голубой цвет на первое место, в минуты неудач легко впадает в уныние.

Если вы решительно отбрасываете голубой цвет, то это означает внутреннее беспокойство и желание перемен, которые помогут избавиться от депрессии и пассивности, охватывающих вас время от времени.

Однако остерегайтесь действовать поспешно: подходите к окружающим людям и проблемам с большим, чем до сих пор терпением, пониманием и доброжелательностью. Тогда будет легче найти друзей, а также обрести внутреннее равновесие. *

Зеленый

Этот цвет, с добавлением голубизны, является выражением постоянства, но вместе с тем и нежелания каких-либо перемен. Зеленый — символ стабильности и инстинкта обладания, которые призваны обеспечить чувство уверенности в себе. Выбор зеленого цвета обнаруживает потребность самоутверждения, желание убедиться в собственной полноценности либо посредством реализации каких-то намерений, либо, стараясь разными способами понравиться другим. Зеленый — это и символ жажды власти. Те, кто поставил этот цвет на первое место, в большинстве своем прямолинейны, бескомпромиссно стремятся к выполнению собственных решений, обнаруживают тенденцию к идеализации самих себя, одновременно имея склонность насильно «улучшать других».

Сила воли и высокая психологическая стойкость приверженцев зелени могут оказаться бесценными в преодолении всевозможных трудностей.

Человек, решительно отбросивший зеленый цвет, часто жалуется, что окружающие слишком многого от него ждут, чувствует себя обиженным и

потерянным. Он хотел бы освободиться от тягостной апатии, но ему не хватает смелости для принятия решения.

Значит, пора дать самому себе отчет о причинах этого положения вещей и либо примириться с собственной пассивностью и отсутствием стремлений, либо, что гораздо выгоднее, отважиться на принятие решений и конкретные действия.

Красный.

Красный цвет с примесью желтого — это выражение жизненной силы. Красный символизирует безудержное стремление к успеху, драматизации переживаний, ощущению полноты жизни. Это — стимул ко всякой деятельности, активности во всевозможных сферах.

Если вы помещаете красный цвет на первое место, значит вы хотите интенсифицировать свои эмоциональные ощущения, действовать энергично. Однако старайтесь в каждой ситуации сохранять уравновешенность, спокойно рассматривать все «за» и «против», чтобы избежать риска бессмысленных приключений. Все, кто исключает красный цвет, делает это в основном потому, что попросту ощущает неприязнь к агрессивности.

Желтый.

Характерной чертой этого цвета является прозрачность, он создаёт хорошее настроение. Этот цвет также символизирует пространство, а следовательно, освобождение ото всего, что стесняет и гнетет.

Те, кто помещает желтый цвет на первое место, обнаруживают стремление к независимости и надежду на счастливую жизнь, не отказываясь при этом от активного участия в реализации своих планов.

Противникам этого цвета не хватает определенной стабильности и психологической самостоятельности. Они часто поддаются нажиму окружения, все время чувствуют себя в опасности, нередко впадают в депрессию.

Фиолетовый.

Этот цвет соединяет две противоположные краски: красную — символ импульсивной жизненной силы и захватнического инстинкта, и синюю — выражение нежной преданности, верности и т. д.

Все, кто любит фиолетовый цвет, легко поддаются влиянию других людей, но и сами хотели бы оказать влияние на окружающих. Чаще всего они создают вокруг себя атмосферу гармонии и согласия, однако нередко колеблются, принимая решения.

Тайный страх перед одиночеством может привести их к некритичным новым знакомствам, к идеализации партнеров и приданию им черт, которыми те в действительности не обладают.

Тот, кто помещает фиолетовый цвет на последнее место, высказывает, может быть, бессознательную тоску по чувственным, эмоциональным переживаниям, а также необоснованное стремление «выковывать» из самого близкого человека идеал.

Однако вместе того, чтобы эгоистически выдвигать на первый план собственную особу и собственные потребности, лучше подойти к партнеру более

зрело и терпимо. Постарайтесь узнать его как можно лучше, понять его реакцию и манеру поведения.

Коричневый.

Коричневый — смесь красного и желтого — обозначает чувственную впечатлительность. Люди здоровые, энергичные чаще всего помещают коричневый цвет ближе к концу. Как любимый цвет он означает существование сильной потребности в отдыхе и расслаблении, так как коричневый — символ беспроblemной и бесконфликтной, приятной атмосферы.

Если вы считаете коричневый наименее соответствующим цветом, значит, вы решительно отбрасываете всяческую повседневность и рутину, банальные решения. Коричневый в таком случае — это выражение повседневности и определенной унификации, от которой вы стараетесь отделиться, подчеркивая собственную индивидуальность.

Не следует, однако, недооценивать необходимость и значение психологического расслабления, советуем быть терпимее.

Черный.

Черный цвет отражает процесс торможения, ограничения внешних воздействий, а поэтому служит символом отречения. Те, кто помещает черный цвет на первое место, часто терпят поражения в поединках с судьбой, но все же пытаются противостоять тому, что приносит жизнь.

Однако если бы люди высказывали немного понимания и терпимости по отношению к окружающему, а также выработали в себе внутреннюю дисциплину, то им бы, возможно, удалось выйти победителем в борьбе с превратностями судьбы.

Если вы помещаете черный цвет на последнее место, значит, вы не собираетесь ни от чего отказываться, но тем самым рискуете, ожидая от жизни слишком многого.

Лучше всего сохранять не только формальную независимость, но и полную внутреннюю свободу, а для этого надо уметь от чего-то отказаться и всегда быть готовым подчиниться тому, что неизбежно.

Темно-голубой, голубовато-зеленый, оранжево-красный и светло-желтый особенно важны, потому что представляют основные психологические потребности: голубой — потребность покоя и удовлетворения, зеленый — ощущение собственной значимости, красный — активности и успеха, желтый — необходимость надежды и желаний, связанных с будущим. Если эти четыре цвета находятся для вас на первых местах, значит, вы — человек сильный, уравновешенный, свободный от конфликтов и полный надежд.