***Конференція «Психологія кольору»***  
  
*Кожен учень розповідає про властивості окремого кольору.*  
  
***Вправа «Квітка-семицвітка»***  
  
***(для визначення емоційного стану дітей)***  
  
*На столі викладена квітка з різнокольоровими пелюстками.*

Візьміть [у руки пелюстку того кольору](http://shag.com.ua/urok-yedina-rodina-v-centri-ukrayini.html), який вам сьогодні найбільш до вподоби.

***Інтерпретація результатів:***

* жовтий – радість;
* червоний – щастя;
* синій – образа;
* зелений – спокій;
* сірий – сум;
* помаранчевий – здивування;
* коричневий – втома.

***Вступне слово***  
  
***Психолог.*** З самого народження кожного з нас оточують кольори, що виявляють вплив на організм, нервову систему та психіку людини, налаштовуючи її на взаємодію з оточуючим світом.

Колір притягує нас і до нас, змушує робити покупки та викликає різноманітні емоції. Вплив кольору однаковий для всіх, незалежно від статусу, віку та рівня інтелекту. Але в той же час відношення до певного кольору може залежати від культурно-історичних традицій та обрядів, а також ефект від впливу певного кольору залежить від значення цього кольору і того, з чим він асоціюється у даної конкретної людини.

По тому, яким кольорам ми надаємо перевагу, а яких уникаємо, з якими кольорами асоціюємо певні почуття, емоції, людей ми можемо багато сказати про себе.

Всі кольори є наслідком дії світла — сонячне світло є першою умовою, щоб створити враження

кольору, головне світло в природі. Все те, що ми навколо бачимо, всі ті кольори, видима форма предметів є результатом сонячного освітлення, бо світло — це фізична об`єктивна причина зорових вражень, що різняться за інтенсивністю та кольором. Якщо бракує світла, то постає враження чорного. Колір предмету — це та фарба, котру він відбиває, поглинаючи всі інші. Згідно Ньютону, чорна фарба — відсутність будь-якого кольору, біла — сума всіх кольорів. Більшість всіх предметів і об`єктів, що ми бачимо та зображаємо, мають колір тільки завдяки світлу, яке на них падає. З фізичної точки зору колір поверхні є складом відбитого від предмету світлового потоку. Попадаючи на будь-яку поверхню, промінь світла (сонячного або штучного) має великі зміни: заломлюється, розкладається на частки, частково поглинається або відбивається. Пучок сонячного світла, проходячи скрізь тригранну скляну призму та направлений на білий екран, утворює на ньому різнокольорову смугу, яка має назву спектр, що в перекладі з латинської означає "видиме". У спектрі білого сонячного світла умовно розподіляють 7 основних кольорів: червоний, оранжевий, жовтий, зелений, блакитний, синій та фіолетовий.

Концепція кольору була вироблена ще Йоганном Вольфгантом Гете у «Вченні про колір» (1810 рік). Найцікавіші сторінки "Вчення" присвячені опису тих почуттів, настроїв, асоціацій, ідей, які викликають у людини різноманітні колірні гами. Ґете, що дуже багато працював, відшукуючи причини утворення кольорів, і цікавившись різними малярськими техніками, був не згоден з теорією світла і кольору Ньютона і на противагу створив свою власну, де доводив, що біле світло є основним, що воно тільки забарвлюється, переходячи скрізь призму. Відомо, що сам Гете цінував свою роботу вище своєї поетичної творчості. Німецький поет та учений І.В.Гете (1749-1832) запропонував класифікувати кольори за фізіологічним принципом — усі кольори розподілити на дві групи: теплі (первинні, позитивні) жовтий, червоно-жовтий (оранжевий) і жовто-червоний, та холодні (другорядні, негативні) синій, червоно-синій і синьо-червоний. Він відзначив властивість деяких кольорів впливати на душу людини. Гама жовтих кольорів, близьких до світла, протиставляється гамі блакитних, від світла віддалених. Кольори першої групи створюють бадьорий, живий, діяльний настрій, а другий - неспокійний, м'який і сумний. Зелений колір Гете відносив до «нейтральних».

Всі темні кольори заспокоюють, світлі – збуджують. Основа колірного круга Гете — трикутник головних кольорів, але це не кольори спектру, а найбільш поширені фарби художників — жовта, синя та червона. Гете перший виокремив три основні пари доповнювальних кольорів: червоний - зелений, жовтий-фіолетовий, синій-оранжевий. Гете вперше спробував охарактеризувати чуттєво-емоційний вплив не лише окремих кольорів, але й їхніх різноманітних сполучень. У дослідників кольору згодом це отримало назву "психофізіологічної теорії колірної гармонії Гете". Якщо окремі кольори можуть викликати різноманітні емоції, як позитивні, так і негативні, то сполучення кольорів, що відповідають принципу додатковості, завжди сприймаються як гармонійні. До них Гете відносив кольори, що розташовуються на протилежних кінцях діаметра колірного кола. Гете помітив також, що враження від сполучення фарб може бути різним, в залежності від того, чи зіставляються темна і світла фарби, чи обидві світлі, чи обидві темні. Він першим звернув увагу на значення взаємно доповнювальних кольорів і пояснив їхню природу. Але викладені принципи колірної гармонії Гете завжди вважав за необхідне розглядати, зважаючи на історичний досвід народів.  
  
**Вплив кольорів на психологію та фізіологічні функції людини**  
  
***Червоний.*** Можливо, перший помічений людиною колір. Це найбільш емоційно насичений колір. Асоціюється з сонцем, вогнем, кров'ю. Робить найвідчутніший вплив на сітківку - іншими словами, ми бачимо червоний колір раніше всіх інших. Червоний колір підвищує кров'яний тиск, прискорює серцевий ритм і робить частішим дихання. Він посилює агресивність і збуджує. Теплий, подразнюючий і одночасно стимулюючий мозок та кровообіг колір. Викликає найсильнішу фізіологічну реакцію - прискорення серцебиття. За фен-шуєм, відповідає за гроші та виживання. Червоний справді піднімає тонус організму, надає нам енергії, а почуттям - новий заряд. Однак, червоний колір - це не тільки кохання, а й небезпека. Адже знервованим людям не радять носити червоний одяг надто часто, бо занадто велика кількість червоного і його інтенсивна дія подавляє нервову систему і може спровокувати агресію. Натомість червоний светр - ідеальне рішення для занадто „м'яких" та безвольових осіб. Взагалі не рекомендується використовувати червоний в великих кількостях - наприклад, при виборі кольору стін. Звісно, цей колір - не для важливих зустрічей, де необхідна чітка увага всіх учасників, [у крайньому випадку - краще](http://shag.com.ua/tema-predmet-ta-osnovni-ponyattya-ponyattya-ta-predmet-yuridic.html) оберіть аксесуари цього кольору. До того ж, червоний дуже „навантажує" очі.  
  
***Рожевий.*** Суміш червоного і білого. Цей відтінок червоного сприймається людьми як м'який, що відповідає жіночності. Це колір справжнього кохання та комфорту.  
  
***Жовтий.*** Ваша перша асоціація - сонце, хіба не так? Жовтий пробуджує в нас енергію і оптимізм. Але якщо з жовтим переборщити, ви почнете відчувати занепокоєння та безпідставну, як вам може здатися, тривогу. До речі, найтривожнішим для нашої психіки, попереджувальним про небезпеку сполучення - жовтий з чорним. Небезпечні тварини часто мають такий окрас - згадайте ос та тигрів. Жовтий - колір навчання та передачі знань. Вислів „жовта преса" містить в собі глибокі символічні корені, як бачите. У вченні фен-шуй це колір волі.  
  
***Помаранчевий*** - найактивніший стимулятор енергії, а від того й апетиту, от чому його так широко використовують в підприємствах швидкого харчування. Цей колір стимулює мозкову діяльність таким чином, що навіть сита людина відчуває постійне бажання щось пожувати. Тому цей колір широко використовують при оформленні та рекламі продуктів харчування. Крім того помаранчевий колір є найактивнішим із усієї гами. Отже, якщо на день ви намітили перевернути гори, то варто одягти щось помаранчеве, або хоча б взяти з собою помаранчевий аксесуар. Цей колір - колір віри в себе та здійснення задуманого. Це колір оптимізму та привітності, він є втіленням милосердя та терпіння. В чистому вигляді випромінює сильну енергію, в піщаному тоні - теплоту і комфорт. Цей колір прискорює пульс та створює почуття благополуччя, а найбільш сприятливим та лікувальним для нашої психіки сполучення - помаранчевого з зеленим.  
  
***Коричневий.*** Символ впевненості та непохитності. Люди сприймають коричневий колір як колір землі, кори дерев - колір нашої матінки природи. Знак стабільності та згуртованості. Людина, що знаходиться під впливом коричневого кольору надзвичайно наполеглива, не схильна багато хвилюватися і вважає, що життя складніше, ніж здається на перший погляд.  
  
***Зелений.*** В залежності від того, який відтінок в ньому переважає - теплий жовтий чи холодний синій, зелений колір збуджує або заспокоює. Це колір надії. Він дає нам відчуття спокою і розслаблення, от чому його так часто вибирають для приймальних покоїв лікарень і поліклінік. Темно-зелений - визнаний майстер зняття болю, він навіть зупиняє кров. А чому, ви думаєте, халати хірургів - темно-зелені? Після синього це другий колір, який не порушує апетит. Але, якщо вам треба підписати договір, або налаштувати співрозмовника на дружню розмову, то без зеленого ніяк не обійтися. Якщо ж у вашому гардеробі не знайшлося цього кольору, не засмучуйтесь, спробуйте під час розмови уявити себе зеленим і пухнастим, тоді все буде добре. За фен-шуєм - це колір всезагального кохання.

Це справді колір, що є втіленням серця. Крім того, зелений - колір процвітання.

***Блакитний.*** Колір спокою, благополуччя та стабільності. Це колір прохолоди і деякої пасивності. За фен-шуєм - це колір творчості та індивідуальності. Також блакитний є втіленням духу Істини, і є втіленням слова.  
  
***Синій.*** Синього так багато на нашій планеті і він має дуже важливе значення для нас. Це колір вічності, таємниці та глибокого спокою. Темні, глибокі відтінки синього характерні для медитацій - під впливом синього організм розслабляється, біологічні процеси в ньому уповільнюються. Синій вважається кольором інтуїції. Синій колір стимулює мислення. Це хороший колір для класних кімнат або студій. Однак двічі подумайте, перш ніж записатися до тренажерного залу,оформленого у синіх кольорах, - навантажувати м'язи вам не захочеться. Синій колір також зменшує апетит ( в природі не існує продуктів синього кольору), тому, якщо ви вирішили сісти на дієту і скоротити кількість споживаної їжі, купіть собі синій сервіз, щоб зменшити відчуття голоду.  
  
***Фіолетовий.*** Це колір емоцій. У фен-шуй фіолетовий керує долею. Фіолетовий асоціюється з царською владою. Цей колір є втіленням духовності та аристократизму духу. Надмірно цей колір застосовувати не можна, він дуже важкий для сприйняття.  
  
***Сірий.*** Фоновий колір. Колір стабільності твердої, як скеля. Негативний аспект цього кольору - печаль та меланхолія. Позитивний - це реалізм та респектабельність. Це колір бізнесу в сучасному світі. Колір контролю емоцій. Але не варто одягати для веселих вечірок, або зустрічей, де вам конче необхідно бути в центрі уваги сірий одяг - в [даному випадку](http://shag.com.ua/situacijni-zadachi-patologichna-fiziologiya-organiv-ta-sistem.html), це колір пасивності та невпевненості, він не дає сконцентруватися, заважає проявити себе. Хоча це ідеальний колір для тих, кому ненадовго хочеться залишитися поза увагою інших та відпочити.  
  
***Білий.*** В минулому він не асоціювався з радістю і чистотою, як зараз, а був кольором смерті та мовчання. Зараз же - білий всевизнаний символ легкості, чистоти та втіленням світла. Білі предмети візуально здаються легшими. Але якщо використовувати цей колір в великій кількості, то ви створите почуття холоду, стерильності та розчарування.  
  
***Чорний.*** Ще один колір-знак. І не обов'язково колір знак хаосу та небуття, страшного та містичного. З давніх-давен чорний відповідав жіночності, її містичній постаті, справжньої жіночої сутності. В [наш час чорний в багатьох випадках](http://shag.com.ua/narodno-pisenna-tvorchiste-kamyanshini-poshukovo-doslidnicekij.html) сприймається як депресивний, похмурий, пригнічуючий, особливо в великій кількості. Тому треба слідкувати, щоб чорного було не занадто багато і занадто часто. В іншому випадку - колір налаштовує не агресію, суперечки та небажання слухати інших, вводить в стан депресії, навіює думки про смерть. Але між тим, чорний - це колір осягнення, крім того - універсальний колір елегантності. Чорно-білий ансамбль ідеальне вирішення для свят, ділових зустрічей тощо. Жінки в чорному вбранні почувають себе впевненіше, а чоловіки відчувають в собі силу до рішучих вчинків. Чорний допомагає зосередитися, робить візуально стрункішим, а по-справжньому виспатися можна тільки на чорних простирадлах.

Наведені характеристики кольорів мають свою силу лише в тому випадку, якщо вони є лише доповненням вашого темпераменту. Адже, погодьтеся, в який би сірий або зелений колір не одягла балакуча, нестримана людина, її нічим не спинити. Так само, якщо людина, м'яко кажучи, не оратор, то хай вона буде хоч тричі в [помаранчевому або червоному](http://shag.com.ua/vidi-pochuttiv-rozvitok-pochuttiv.html)... В таких випадках колір буде іти в [дисонанс](http://shag.com.ua/metodichni-rekomendaciyi-kuratoru-studentsekoyi-grupi-za-temoy-v2.html) із внутрішнім почуттям, а інколи може призвести до психічних розладів. І аби зрозуміти, який ваш колір по-справжньому, мало подивитися у дзеркало, треба розібратися [у власних звичках та вчинках](http://shag.com.ua/suchasnogo-vchitelya.html), проаналізувати свою поведінку.

**Вплив кольору на психологічний та емоційний стан**  
  
***Білий*** може підняти тонус в похмурий день, він допомагає подолати скованість.  
  
***Червоний*** є символом чутливості . Якщо людина роздратована або щойно пережила потрясіння, намагайтеся уникати червоного кольору. Але якщо вам потрібний новий імпульс в житті, заохочення - зверніться за допомогою до цього кольору.  
  
***Рожевий, рум'яно-рожевий*** допоможе вам в горі і турботах. Цей колір викликає почуття комфорту та допомагає в [критичних](http://shag.com.ua/smislovi-perejivannya-pershokursnikiv-i-yih-adaptaciya-do-stud.html) ситуаціях - спробуйте скористатися цим кольором у випадку якої-небудь невдачі.  
  
***Помаранчевий.*** Біль тяжке потрясіння, приниження почуття особистої гідності допомагає пережити помаранчевий колір. Якщо ви не сприймаєте помаранчевий колір, це каже про те, що ви боїтесь рухатися по життю вперед, маючи в минулому невдачу, втрату чи горе. Саме помаранчевий здатний допомогти зняти ці блоки.  
  
***Коричневий,*** являючись кольором землі, може надати тихе сховище та підтримати в [часи тривог та переживань](http://shag.com.ua/vajki-chasi-rusi--ukrayini.html).  
  
***Жовтий*** очищує, він протидіє заклопоченості, похмурим думкам і дозволяє підвищити самооцінку.  
  
***Блакитний*** можна використовувати для пом'якшення грубої поведінки та виховання співчуття, також він допомагає примиритися з дійсністю та лікує емоціональний біль. Якщо ви вирішили схуднути - не використовуйте в одязі цей колір.  
  
***Зелений*** допоможе адаптуватися до незнайомих обставин. Він лікує розладжену нервову систему і несе заспокоєння.  
  
***Синій***знищує не тільки мікроби, але й астральні забруднення. Він допомагає стерти з пам'яті болісні спогади та позбутися від різноманітних шкідливих звичок.  
  
***Фіолетовий*** бажано застосовувати тільки в комбінації з іншими кольорами, його надлишок призводить до депресій. Це колір лідера, його застосування допомагає розвити в собі якості керівника. Цей колір також не рекомендується використовувати для роботи з дітьми.  
  
***Сірий*** заохочує мислення зі здоровим глуздом, але одночасно благотворно впливає на безрозсудливість. Також він заспокоює злагоджені нерви.  
  
***Чорний***- це колір темряви, але парадокс в тому, що в самому серці темряви є світло. Просто мало хто наважується заглянути у темряву так глибоко. Тому чорний допомагає нам заглянути в [себе та розкритися](http://shag.com.ua/zmist-i-vihovnij-zahid.html). Але не забудьте, що після застосування чорного краще повернутися до усієї різновидності кольорів.  
  
**Вплив кольору на тіло**  
  
***Білий*** пом'якшує та зволожує шкіру, це з давнини помітили жінки, що носили білий одяг.  
  
***Червоний*** корисний тим, хто легко застуджується та замерзає – він робить м'язи рухливими, а суглоби еластичними.  
  
***Рожевий*** допомагає травленню.  
  
***Помаранчевий***надає значного омолоджувального ефекту. Також має благополучний вплив при порушеннях травлення і відповідає за наднирники, допомагає при астмі та бронхіті.  
  
***Зелений*** допомагає боротися з пухлинами. Він заспокоює головний біль та лікує жовчнокам'яну хворобу. Також володіє снодійною властивістю.  
  
***Блакитний*** - це антисептик, він ефективний при невралгічних болях. Цей колір відповідає за щитовидну залозу, горло і ніс. При проблемах з мовленням, горлом та голосом блакитний може допомогти доволі ефективно.  
  
***Жовтий*** відповідає за шкіру, сонячне сплетіння, печінку та нервову систему. Як не дивно, жовтий допомагає в боротьбі з целюлітом. Він сприяє виведенню з організму шлаків.  
  
***Синій***відповідає за гіпофіз, хребет та спинний мозок. Це найсильніший антисептик зі всього спектру, а також найсильніший засіб від безсоння. Синій сприяє регенерації тканин.  
  
***Фіолетовий*** ефективний при будь-яких запальних хворобах, допомагає знизити частоту серцевих скорочень.  
  
***Сірий*** сам по собі використовується для лікування, але він також чудовий діагност та передвісник.  
  
**Терапевтичний ефект**

Загалом можна використовувати всі відтінки сонячного спектру. Але в більшості випадків вибирають основні кольори – червоний, жовтий і синій, а також змішані тони – оранжевий, фіолетовий і зелений. Білий і чорний не підходять, оскільки перший відображає весь пучок променів, а останній

поглинає їх.  
  
***Червоний колір.*** Має розігріваючу, оживляючу дію. Він зміцнює серце і систему кровообігу, активізує роботу печінки і підтримує утворення червоних кров`яних тілець.  
  
***Оранжевий колір.*** Будить радість життя і веселить. Він допомагає при депресіях, апатії і втраті апетиту. Цей колір благотворно впливає на залози і легені.  
  
***Жовтий колір.***Покращує настрій і позитивно впливає на нервову систему та внутрішні органи. Заспокоює селезінку, активізує лімфосистему, допомагає при проблемах з печінкою.  
  
***Зелений колір.*** Надає сильного антистресового ефекту, оскільки заспокоює нерви, усуває стани крайньої втоми. Він відновлює рівновагу між печінкою і селезінкою, регенерує м`язи і сполучну тканину.  
  
***Синій колір.*** Зменшує запалення і допомагає при порушеннях сну, а також при головних болях. Синій колір охолоджує. Тому корисний при опіках і підвищеній температурі.  
  
***Фіолетові тони.*** Сприяють кращій концентрації уваги, помітно знімають психічну напругу. Стимулюють діяльність селезінки, розслабляють, знімають біль, підтримують лімфосистему.  
  
**Кольоротерапія та її методи**  
  
***Психолог.*** Але окрім безпосереднього використання кольору існують психологічні, дуже дієві, техніки кольоротерапії - методу психологічного лікування з метою розслаблення, зняття стресів, підняття настрою та тонусу за допомогою кольорів. В своїй книзі „Магія кольору" Ліліан Бондс описує декілька дуже цікавих технік допомоги собі за допомогою кольору.  
  
***Виконання технік під керівництвом вчителя.***  
  
***Техніка «Райдужний тонік»***

Це чудовий спосіб підбадьоритися, підняти настрій та тонус.

1. Влаштуйтесь якомога зручніше і зробіть глибокий вдих і видих.

2. Уявіть собі світле блакитне небо з райдугою від краю до краю.

3. Сконцентруйтесь на червоній лінії. Уявіть як вона починає вібрувати, віддаляється від райдуги і наближується до вас у вигляді червоної хмаринки. Коли ця хмарка досягне вас, воно розсипається на рубінові кристали і сиплеться на вас. Кристали торкаються шкіри і перетворюються у краплі води, вона просочується всередину і наповнює ваше тіло рубіновим кольором.

4. Коли ви відчуєте, що тіло наситилося кольором, зайва волога вирветься назовні і скоро розсіється.

5. Повторіть теж саме з наступною та всіма іншими кольоровими лініями райдуги. Зовсім не обов'язково, до речі, відразу використовувати увесь кольоровий спектр, можна обмежитися декількома.

Поглинання різних кольорів може займати різний час, якщо один колір ви поглинаєте набагато довше інших, зверніть увагу, що несе цей колір і чого, власне, вам не вистачає, оскільки саме його ви поглинаєте так довго.

***Техніка "Зоряне дихання"***

За допомогою цієї техніки можна вилікуватися від болі будь-якого походження, тривоги, страху, поганого настрою. Перед тим як приступити до виконання цієї техніки визначтесь з тим, який саме колір вам зараз потрібний.

1. Сядьте якомога зручніше, а краще - приляжте.

2. Уявіть синє небо, засіяне зорями.

3. Оберіть одну зірочку - вона тепер належить вам.

4. Виберіть колір необхідний для зцілення.

5. Включіть зірочку, нехай вона засвітиться цим кольором. Кольоровий промінь широкий, він все довкола заповнює своїм сяйвом. Вдихніть на раз-два-три, уявляючи, що ви вдихаєте кольорове повітря. Повітря, проникаючи через ніс, заповнює усе ваше тіло, спробуйте побачити та відчути це. Вдихати бажано саме носом.

6. Затримайте дихання, порахувавши до трьох.

7. Видихніть на раз-два-три.

8. Ще двічі повторіть дихальний цикл.

Якщо ви хочете, наприклад, позбутися від болю місцевого характеру, то направте кольоровий потік до хворого органу або частини тіла.  
  
**Психологи також рекомендують "кольоротерапію" одягу:**  
  
***ЖОВТИЙ*** посилює концентрацію уважності, стимулює роботу мозку, всиляє оптимізм;  
  
***СВІТЛІ БЛАКИТНИЙ ТА БЕЖЕВИЙ*** втихомирять і заспокоять надмірно роздратованих;  
  
***ПУРПУРОВИЙ*** "надасть" хазяїнові багату кількість геніальних ідей (пригадайте історично відомий пурпуровий колір мантій королів);  
  
***ОРАНЖЕВИЙ*** значно підвищить енергію для виконання важких та негайних справ;  
  
***ЧОРНИЙ ТА ТЕМНО-СИНІЙ*** надають респектабельний вигляд та сприяють рішенню важливих ділових проблем, чорний колір особливо підкреслює інші кольори та відтінки;  
  
***СИНІЙ і ФІОЛЕТОВИЙ*** сприяють спогляданню та роздумам, навівають фантазії, тому часто казкові персонажі, чарівники та фокусники одягнені в [одяг цих](http://shag.com.ua/politichna-sociologiya.html) кольорів;  
  
***БІЛИЙ*** — колір чистоти не тільки гігієнічної, але й духовної, колір досконалості;  
  
***ЧЕРВОНИЙ*** допоможе боягузам набратися рішучості та сміливості, а у випадку повного падіння сил рекомендується червоний одяг;  
  
***ЗЕЛЕНИЙ*** створює у самого хазяїна і всіх оточуючих заспокійливий настрій, дає надію, почуття гармонії, безпеки, вільності.  
  
**Цікаві дослідження про колір тарілки та апетит:**  
  
***БІЛИЙ*** посуд сприймається як нейтральний, на ньому мають гарний вигляд всі страви;  
  
***ЖОВТИЙ і ОРАНЖЕВИЙ***— "апетитні" кольори, які є гарним фоном для всіх фруктів;  
  
***ЧЕРВОНИЙ*** відволікає увагу від процесу їжі та не посилює апетитність страв. Краще обрати білий посуд з червоним малюнком чи візерунком;  
  
***БЛАКИТНИЙ***сприяє роздумам і серйозним принциповим дискусіям за столом. Не підходить до чаю і кави. Взагалі синій посуд зменшує апетит, завдяки чому можна менш з`їсти;  
  
***ЧОРНИЙ*** досить елегантний та вишуканий, але більшість людей неадекватно реагує на цей колір посуду — вся їжа здається несмачною та навіть небезпечною.  
  
***Діагностична вправа „ Кольорова країна”***  
  
***Психолог.***Десь далеко є чарівна країна , і живуть у ній почуття: Любов, Радість, Задоволення, Страх, Провина, Образа, Смуток, Злість та Інтерес. Живуть вони в [маленьких кольорових будиночках](http://shag.com.ua/tema-nebesna-sfera-nebesni-koordinati-sposterejennya-zoryanogo.html). Причому кожне почуття живе в будиночку певного кольору. Хтось живе в червоному будиночку, хтось у синьому, хтось у чорному, хтось [у зеленому](http://shag.com.ua/naukova-dumka-v8.html)... Щодня, як тільки встає сонечко, мешканці чарівної країни займаються своїми справами.

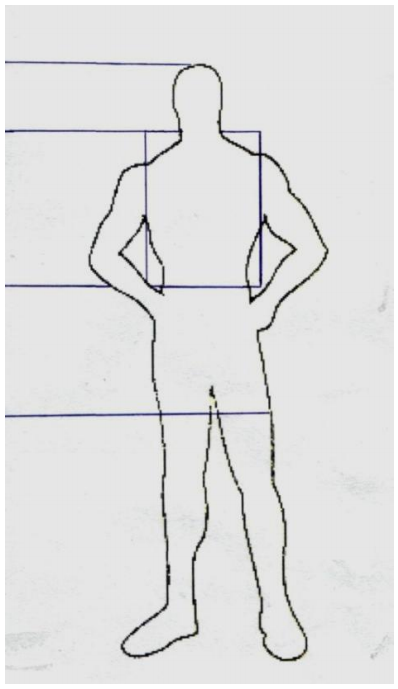
Але якось трапилося лихо. На країну налетів страшний ураган. Пориви вітру були настільки сильними, що зривали дахи з будинків і ламали гілки дерев. Мешканці встигли сховатися , але будиночки врятувати не вдалося.

І ось ураган закінчився, вітер стих. Мешканці вийшли з укриттів і побачили свої будиночки зруйнованими.

Звичайно, вони були дуже засмучені, але сльозами, як відомо, горю не допоможеш. Узявши необхідні інструменти, мешканці незабаром відновили свої будиночки. Але от лихо – усю фарбу здув вітер.

У вас є кольорові олівці. Будь ласка, допоможіть мешканцям і розфарбуйте будиночки.

|  |  |
| --- | --- |
| http://shag.com.ua/sereda-konferenciya-psihologiya-koleoru/37520_html_m16550685.png | c:\users\user\desktop\фотки психологія\20150422_114235.jpg |

- Дякую вам від всіх мешканців. Ви відновили країну. Ви чарівники! Тепер їм добре, але дуже важливо знати, де твій будинок. Але ,як ми будемо подорожувати по цій країні без карти? Адже кожна країна має свою територію і межі. Територію країни наносять на карту. Подивися – ось карта країни почуттів. Але вона порожня. Після відновлення країни карта ще не виправлена. Тільки ви можете розфарбувати цю карту. Для цього візьміть, будь ласка, свої олівці. Вони вже допомогли вам відновити

країну, тепер допоможуть і розфарбувати карту.  
  
***Інтерпретація результатів.***

Доцільно символічно поділити силует на 5 зон:

- голова і шия ( символізує ментальну діяльність, через які почуття і емоції людина дивиться на світ);

- тулуб до лінії талії, крім рук ( символізують емоційну діяльність);

- руки до плечей ( символізують комунікативні функції);

- тазостегнова частина ( символізує творчі переживання);

- ноги ( символізують відчуття „опори”, впевненість, а також можливість „ заземлення” негативних

переживань).

*Досліджуючи „карту”, ми дізнаємося, які почуття „живуть” у різних частинах тіла. Наприклад, почуття, які „ живуть в голові”, забарвлюють думки. Якщо в голові „живе” страх, напевно, реалізувати розумову діяльність буде не просто. У „ руках” почуття контакту з оточенням. У ногах знаходяться почуття, що дають людині психологічну впевненість, якщо в ногах оселилися „ негативні” почуття, людина прагне „ заземлити”, позбутися їх.*  
  
 