

ВИКОРИСТАННЯ КОЛЬОРОТЕРАПІЇ В ІНКЛЮЗИВНОМУ ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

USE OF COLOR THERAPY IN THE INCLUSIVE EDUCATIONAL ENVIRONMENT OF THE PRIMARY SCHOOL

Освіта – це підтримка дітей з особливими освітніми потребами у розвитку в усіх аспектах розвитку їхнього життя: фізичному, емоційному, пізнавальному моральному, духовному, соціальному.

У статті проаналізовано нормативно-правові акти, що забезпечують інклюзивне освітнє середовище в Україні. Розглянуто питання організації освітнього процесу в інклюзивному класі. Висвітлено сутність впровадження інклюзивного освітнього середовища та особливості в початковій школі для забезпечення кожної особи на освіту. Провідним компонентом роботи з дітьми з особливими освітніми потребами є формування індивідуальності, їх соціалізація з урахуванням потенційних можливостей і потреб кожної дитини.

Проаналізовано проблеми, які супроводжують дітей з особливими освітніми потребами, сутність та особливості проблеми формування інклюзивного освітнього середовища початкової школи при умові застосування кольоротерапії. Виявлено актуальність тенденції впровадження кольоротерапії в інклюзивне освітнє середовище початкової школи. Розкривається генезис та можливості кольоротерапії в роботі з дітьми з особливими освітніми потребами. Кольоротерапія базується на ідеї, що колір і кольорове світло можуть допомогти в лікуванні психічного здоров'я. Вона забезпечує комфортне психологічно-безпечне середовище.

Автор звертає увагу на спрямованість у використанні кольоротерапії для створення позитивної атмосфери, підвищення рівня комунікативних навичок, зняття психоемоційної напруги особливо під час військового стану. Досліджено, що робота вчителів початкових класів з дітьми з особливими освітніми потребами повинна відбуватися в тісному контакті з сім'єю, батьками.

З'ясовано переваги впровадження нетрадиційних технологій в освітньо-виховному процесі. Визначено перспективи впровадження кольоротерапії у виховну парадигму сучасних шкіл. Надано бібліографічний список.

Ключові слова: *інклюзивне освітнє середовище, кольоротерапія, діти з*

особливими освітніми потребами, початкова школа, музикотерапія.

Educational is about supporting children with special educational needs to develop all aspects of their lives physical, emotional, cognitive, moral, spiritual, social.

The article analyzes the regulatory and legal act that ensures an inclusive education environment of Ukraine. Considers the organization of the educational process in an inclusive classroom. Highlights the problems that accompany the lives of children with disabilities. The basic component of work with children with special educational need includes individuality formation, its socialization, taking into account potential abilities and needs of every child.

Analyzed the essence of an inclusive educational environment and the peculiarities of its implementation into primary school of Ukraine to ensure the right of every person to education, features of using color therapy for formation inclusive educational environment of the primary school. The relevance of the trend of introducing color therapy into the inclusive educational environment of primary school has been revealed. It reveals the genesis and opportunities of color therapy in working of children with special education needs. Color therapy is based on the idea that color and colored lights can help treat mental health. It provides a comfortable psychologically safe environment.

The author draws attention to the orientation of using color therapy to create a positive atmosphere, increase the level of communication skills, and relieve psycho-emotional tension, especially during martial law. It has been studied that the work of teacher primary school with children with special educational need should take place in close contact with family or parents.

The advantages of introducing nontraditional technologies into the educational process are clarified. The prospects of introducing color therapy into the educational paradigm of modern schools are determined. A bibliographic list is provided.

Key words: *inclusive educational environment, color therapy, children with special educational need, primary school, music therapy.*

УДК 376

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2022/54.2.12>

Потюк С.В.,

аспірантка кафедри загальної педагогіки та дошкільної освіти Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Особливістю сучасного світу є динамічний розвиток, в якому відбуваються глобальні та взаємопов'язані процеси, які відображаються в соціумі та мають вплив на індивідів. Враховуючи травматичні події, що відбуваються в Україні протягом трьох років: COVID-19 та повномасштабне вторгнення РФ територіальну на цілісність незалежної суверенної держави. Спостерігається скрутне становище громадян України, особливо реагують на події діти з особливими освітніми потребами. Значна частина

українських родин є внутрішньо переміщеними особами, в яких відбувається порушення ментального та фізичного здоров'я, викликане стресами, депресією, хворобами та несприятливими психологічними умовами. В дітей з особливими освітніми потребами спостерігаються прояви гострого та хронічного стресу. Сучасна ситуація призводить до зростання кількості дітей, які потребують особливих потреб.

Науковцями, педагогами, учасниками громадських та благодійних організацій відбувається переосмислення та розроблення стратегій для адаптації, що надають психологічну підтримку

громадянам, включаючи педагогів та здобувачів освіти, які мінімізують наслідки подій. Якість надання освітніх послуг залежить від багатьох чинників, тому сучасна система освіти в Україні намагається впроваджувати найкращі зразки педагогічних систем та практичних інструментів, які спрямовані на розвиток індивідуальних здібностей дітей природним шляхом, допоможуть впоратись зі стресом та адаптуватись до нових реалій.

Основними завданнями працівників закладів дошкільної, загальної середньої та вищої освіти є побудова власної траєкторії викладання, в основі якої закладено впровадження інноваційних технологій, які здатні надавати коригуючий вплив на здобувачів освіти, підвищувати рівень свідомості, створювати атмосферу довіри, включаючи дітей з особливими освітніми потребами.

Розвиток дітей залежать від бажання займатися певною діяльністю, в нашому випадку кольоротерапією, оскільки в останні роки посилюється інтерес до механізму впливу кольору на індивіда. У зв'язку з цим питання, пов'язані з проблемою запровадження кольоротерапії в інклюзивне освітнє середовище початкової школи, є актуальним як з теоретичної, так із практичної точок зору.

Аналіз останніх досліджень і публікацій доводить, що проблемі формування інклюзивного освітнього середовища приділяється значна увага. Проблематика психологічної роботи з дітьми з особливими освітніми потребами висвітлені в багатьох працях вітчизняних науковців О. Василенко, Г. Гоцько, С. Лоза, О. Невмержицька, М. Пантюк, Т. Пантюк, Л. Перхун, Н. Софій, І. Садова, К. Яценко. У процесі досліджень науковці акцентували увагу на проблеми: ендукації, особливостей соціалізації дітей з різними нозологіями в умовах інклюзії, формування особистості дітей з особливими освітніми потребами в закладах загальної середньої освіти.

Аналіз науково-педагогічних джерел засвідчує, що нині накопичений досвід особливостей організації освітнього процесу в умовах реалізації основних засад інклюзивного навчання та психолого-педагогічний супровід дітей з особливими освітніми потребами в інклюзивному освітньому середовищі у площині положень Нової української школи.

Актуальні аспекти застосування кольоротерапії розглядали дослідники В.М. Бахтерев, який вивчав вплив колірних відчуттів на швидкість психічних процесів. Українські дослідниці О. Вознесенська та Ю. Гундєртайло для зміцнення нервової системи практикують застосування кольорів. Оскільки причинами виникнення ряду хвороб на їх переконання є порушення колірної гармонії організму людини – нестача чи перенасичення певних кольорів, а через її відновлення можна відновити рівновагу організму. Практичну діяльність науковці збагачують застосовуючи різноманітні форми

для лікування соматичних захворювань і описують у науковій діяльності. У процесі кольоротерапії застосовують допоміжні засоби: кольорові інтер'єри, візуалізація кольору, кольорові окуляри, малювання певним кольором, кольорове освітлення і т.д. [2, с. 142-143].

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Як свідчить вивчення й аналіз літературних джерел, проблема формування інклюзивного освітнього середовища початкової школи засобами інноваційних технологій, серед яких і кольоротерапія не була предметом спеціального дослідження.

Мета статті полягає у виявленні особливостей формування інклюзивного освітнього середовища початкової школи та з'ясуванні впливу кольоротерапії на стабілізацію емоційного фону дітей з особливими освітніми потребами в освітньому середовищі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Світосприйняття дітей з особливими освітніми потребами відрізняється від сприймання дітей з типовим розвитком. Заклад загальної середньої освіти відіграє першорядну роль в емоційному розвитку та інтеграції дитини з особливими освітніми потребами в суспільство.

У зв'язку збільшення кількості дітей з особливими освітніми потребами, все більшого значення набуває забезпечення прав здобуття доступної та якісної освіти. Відповідно до пункту 1 статті 20 Закону України «Про освіту», кожний навчальний заклад за потреби повинен утворити інклюзивні чи спеціальні групи або класи для навчання дітей з особливими освітніми потребами (ООП); інклюзивне навчання базується на принципах недискримінації, врахування багатоманітності людини, ефективного залучення та включення до освітнього процесу всіх учасників. Згідно до пункту 2 заклад освіти організовує та забезпечує надання особам з ООП психолого-педагогічними та корекційно-розвитковими послугами [3].

Вивчення змісту концепції інклюзивної освіти дало змогу нам дізнатись про побудову інклюзивного освітнього середовища на демократичних ідеях та основну ціль, що всі діти є цінними та активними членами суспільства [4].

Провідним компонентом роботи з дітьми з особливими освітніми потребами є формування індивідуальності, їх соціалізація з урахуванням потенційних можливостей і потреб кожної дитини. Важливо розуміти, що діти з особливими освітніми потребами – це категорія дітей, які є різноманітні між собою через різні причини та обставини, проте закладу освіти слід організувати інтеграцію таких дітей в освітнє середовище.

Для дітей навчання є рушійною силою для соціалізації, оскільки в процесі навчання здобувають знання, соціальний досвід, що в результаті усуває дискримінацію за інтелектуальним чи

психофізичним розвитком [5, с. 21]. Створення сприятливого психологічного фону можливе за умови застосування в навчально-пізнавальній діяльності кольоротерапії.

Кольоротерапія – це давня наука, простежується в житті стародавніх єгиптян, адже вони використовували заповнені сонцем кімнати з кольоровим склом. Згідно, записів кольоротерапія та світлотерапія також активно практикувались в Стародавній Греції, Індії та Китаї. Спостереження людей за сонячними променями виявили особливості лікувального та заспокійливого впливу на людський організм. В 1979 році опубліковано працю «Кольоротерапія» Хайнцем Шиглем, в якій становлено вплив кольору на стан людини: емоційний, фізичний та психічний [6, с. 214].

Кольоротерапія – здоров'язберезувальна технологія з ефектом психологічного лікування з метою розслаблення, підняття настрою та тону, зняття стресів за допомогою кольорів та світла.

Кольоротерапія проводиться у веселій і непрямій формі, сприяючи автономії дитини у процесі навчання. Колір має вплив на організм, нервову систему, психіку, поведінку, сприйняття людини та стан здоров'я, а в поєднанні з художніми матеріалами, що пропонують спонтанне середовище та викликають раптові почуття сприяє заспокоєнню. Творчий акт знімає почуття розчарування та напругу і виявляє емоції особливим способом, які не шкодять дитині.

Для успішного використання методу кольоротерапії потрібно знати ефект кожного кольору на особистість. Відповідно до цього, спостерігаються численні дослідження психологів, науковців та педагогів, якими визначено вплив кольорів на психофізіологічні функції особистостей. Розглянемо особливості кількох кольорів:

Червоний. Заряджає енергією або підбадьорює, оскільки це найбільш емоційно насичений колір. Однак надмірне застосування може спровокувати напруження, агресивність. Колір асоціюється з кров'ю, сонцем та вогнем. Спостерігається вплив на людину: прискорює серцевий ритм, збільшується частота дихання, підвищує судинний тонус. Виражає силу волі, направленість у зовнішній світ, ексцентричність, підвищену активність, збудженість.

Рожевий. Це колір комфорту. Психологами виявлено вплив рожевого кольору, а саме: викликає почуття комфорту та допомагає у критичних ситуаціях.

Помаранчевий. Колір оптимізму, віри в себе та здійснення задуманого. Активний мотиватор до подій. Допомагає пережити біль, приниження почуття власної гідності та важкого потрясіння, лікує безсоння, викликає радісні емоції. Спостерігається вплив на людину: прискорює пульс, відчутне відчуття благополуччя, сприяє регенерації

нервової та м'язової тканини, стимулює розумову діяльність та апетит.

Коричневий. Колір впевненості, непохитності, стабільності та згуртованості. Для дітей виражає фізичний дискомфорт, незручність, часто неприємні емоції.

Жовтий трактується як колір Сонця, активізує вегетативну нервову систему, пробуджує енергію, оптимізм, добрі емоції, щастя, цікавість, безпосередність, покращує настрій, знімає відчуття втоми та сонливість.

Зелений. Колір природи має властивість заспокоїти, розслабити, покращити настрій, зняти стрес, знизити артеріальний тиск та частоту пульсу тощо. Виражає рівновагу, незалежність, прагнення до безпеки, впевненість.

Синій. Колір вічності, глибокого спокою, таємниці та інтуїції, стимулює пізнавальні процеси. Синій колір використовують, як спробу впливу на біль та депресію. Темні відтінки синього, вважається, що мають седативні властивості і вони характерні для медитацій. Під впливом синього кольору школяр розслабляється, в організмі уповільнюються біологічні процеси, відбувається концентрація на внутрішніх потребах, самоаналіз, вираження потреб в спокої.

Блакитний. Колір спокою, благополуччя та стабільності. Водночас колір прохолоди та пасивності. Заспокійливо діє на дитячий організм. Актуальним в наш час є те, що блакитний колір знімає стрес.

Сірий. Під час досліджень психологами виявлено позитивну сторону сірого кольору – це стабільність, респектабельність, реалізм, контролю емоцій, а негативною вважається меланхолія та печаль. Виражає апатію, бажання піти та не помічати, що тривожить.

Чорний. Колір осягнення. Виражає пригніченість, потребу в змінах.

Білий. Символ легкості, чистоти і втілення світла. Асоціюється з радістю та чистотою. Піднімає тонус в похмурий день, допомагає долати скутість.

Фіолетовий. Колір емоцій, втілення духовності, інтуїції, аристократизму духу, емоційної та фізичної зрілості, сприяє виробленню ендорфінів. Слід пам'ятати, що надмірно застосовувати його не можна, оскільки він тяжкий для сприйняття.

Проаналізувавши кольори можемо стверджувати, що теплі кольори застосовують для мотиваційного ефекту, а холодні – заспокійливого.

Встановлено, що в роботі з дітьми з особливими освітніми потребами кольоротерапія застосовується в діагностичному, профілактичному, педагогічному та коригувальному аспектах на вирішує низку завдань: збагачує емоційний та сенсорний досвід; підвищує емоційну чуйність та рівень комунікативності (вміння слухати і розуміти партнера); навчає виражати позитивні та негативні емоції; сприяє творчому самовираженню.

У відповідності до аспектів застосування в роботі з дітьми з особливими освітніми потребами психологами та психотерапевтами виділено три рівні: організаційні можливості кольору (використання освітлення та кольорове оформлення інтер'єру кімнати); педагогічні та діагностичні можливості кольору (діагностика психічних станів, пізнавальної сфери, особистих відносин); реабілітаційні можливості кольору (лікування, оздоровлення).

У процесі організації кольоротерапії застосовують такі методи: малювання, кольорова вода, кімната певного кольору, кольорові лампи, предмети побуту, шкільні предмети, кольоровий пісок, одяг, їжа. Використовуються дві форми роботи: індивідуальна та групова. Особливістю індивідуальної роботи вважається більша увага окремому учаснику в процесі особистого контакту вчителя, психолога зі здобувачем освіти. Групова робота передбачає міжособистісний вплив у малій групі. Педагог пояснює суть занять, організовує тренінги визначає тривалість [1, с. 70].

Практика показує, що на уроках мистецтва діти шести років в процесі розфарбування малюнка в основному використовують 5-6 відтінків олівців, проте є ситуації, коли застосовує 1-2 відтінки, що означає, що в станом цю хвилину дитина проживає негативний стан. Якщо розфарбовує чорним олівцем це вказує на депресію, синім – тривогу, червоним – агресію. Фігури, які мають найбільше значення для дитини, можна помітити завдяки виділенню більшою кількістю кольорів.

До прикладу, під час тематичного тижня «Кольоровий тиждень» учні початкової школи знайомляться із особливостями кольорів, акцентовано увагу на кольорах із заспокійливим ефектом та мотивуючим. Використовуються техніки пальчикового живопису, малювання долонями, мильними бульбашками, ватними паличками чи дисками, осіннім листям тощо. Організовується підбір одягу чи аксесуарів, їжі, іграшок до кольору дня. Кожного дня використовується інший колір. Виконані роботи зберігаються в портфоліо. Слід зазначити, що використання кольоротерапії сприяє розвитку креативності, що посилює когнітивний розвиток, тому що інтелектуальні та творчі здібності взаємопов'язані.

Практика показує, що кольоротерапію доцільно проводити в поєднанні з музикотерапією, що передбачає повернення енергетичної рівноваги дитячому організму.

Висновки. На основі виконаного дослідження з'ясовано вплив кольоротерапії. Вона допомагає при стресі, депресії, тривозі, агресії, розладах сну, сезонному афективному розладі тощо. на дітей з особливими освітніми потребами: прояв відчуття радості та задоволення від творчого акту, розкриття здібностей до сприйняття, мінімізація наслідків впливу травматичних подій та є одним із методів лікування психосоматичних захворювань. Вчителям початкових класів доцільно впровадити в навчально-пізнавальну діяльність кольоровий тиждень. Наголошуємо, що в роботі з дітьми з особливими освітніми потребами варто застосовувати інноваційні технології відповідно до принципу поєднання традиційного з інноваційним.

Перспективи подальших досліджень. До подальших напрямів наукових студій відносимо дослідження впливу кольоротерапії на дітей з особливими освітніми потребами в інклюзивному освітньому середовищі початкової школи.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Гаращенко, Л. Здоров'язбережувальні методи виховання у фізкультурно-оздоровчому процесі сучасного дошкільного закладу. *Наукові записки Рівненського державного гуманітарного університету*. 2011. Вип. 1 (44). С. 67-71.
2. Енциклопедичний словник з арт-терапії / О.Л. Вознесенська, О.М. Скар, О.А. Бреусенко-Кузнєцов, О.О. Деркач, Л.В. Мова та інші; [за заг. наук. ред. О.Л. Вознесенська, О.М. Скар]. - К.: Видавець ФОП Назаренко Т.В., 2017. 312 с.
3. Закон України Про освіту від 05.09.2017 № 2145-VIII: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text> (дата звернення 23.10.2022)
4. Конвенція розвитку інклюзивної освіти від 01.10.2010 № 912 : https://mon.gov.ua.translate.google.ua/npa/pro-zatverdzhennya-kontseptsii-rozvitku-inklyuzivnogo-navchannya?_x_tr_sl=uk&_x_tr_tl=ru&_x_tr_hl=ru&_x_tr_pto=sc (дата звернення – 10.12.2022)
5. Малишевська, І.А. Інклюзивне освітнє середовище: генеза поняття. *Особлива дитина: навчання і виховання*. 2016. №3. С.19-26
6. Шиглем Х. Кольоротерапія / Х. Шиглем. – К.: Лист, 1979. 214 с.