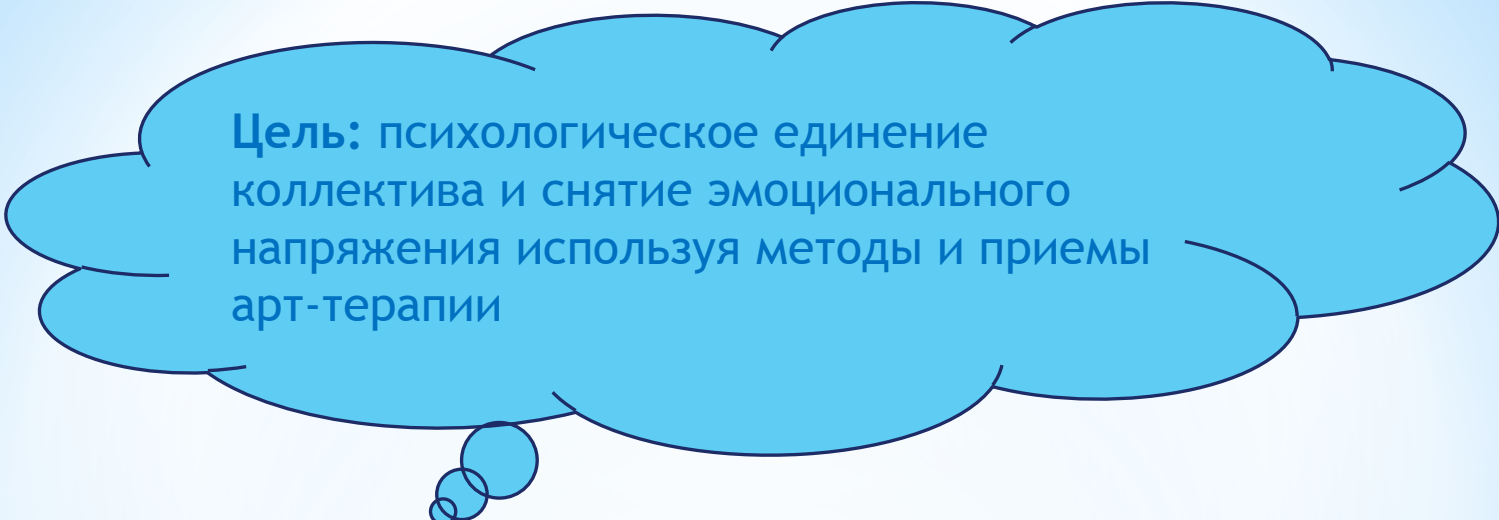


Мастер-класс для педагогов «Цвет и настроение»

Цвета действуют на душу;
они могут побуждать эмоции и мысли,
которые нас успокаивают или волнуют,
они печалят или радуют.

И.В. Гете



Цель: психологическое единение коллектива и снятие эмоционального напряжения используя методы и приемы арт-терапии

Задачи:

Создать положительно эмоциональный климат в педагогическом коллективе.

Способствовать развитию профессионально - творческой активности, раскрытию внутреннего потенциала каждого педагога, путем создания условий для индивидуальной и коллективной работы.

- расслабиться, выплеснуть негативные мысли и чувства;
- заняться изобразительным искусством и реализовать свою способность к творчеству.

Материал: лист ватмана, геометрические фигуры, цветная бумага, клей ПВА, музыка, компьютер, мультимедийная установка.

Оборудование: квадраты, круги, треугольники, цветная бумага по цвета теста М. Люшера. Фигуры разложены в плоских открытых коробочках.

Вступительное слово

Любите ли вы рисовать “для себя”? А вы знаете, что рисование может справиться со многими душевными затруднениями и стать мощным толчком для развития творческого потенциала во всех сферах жизни. Самое главное здесь - получать удовольствие от процесса.

Так давайте не будем ждать чудес: человек сам творец своего счастья, и пускай мы не можем изменить весь мир, но мы можем изменить отношение к нему, раскрасив разными красками свое настроение.

Не только мы сами пытаемся раскрасить нашу жизнь . Об этом позаботилась сама природа. Именно в ней мы видим волшебное преломление белого цвета. Каждый из вас видел радугу после дождя. Невозможно пройти мимо этого явления природы, не улыбнувшись или не порадовавшись.

Сегодня мы пригласили радугу к нам в гости. Начиная наш семинар, мы постарались обратить ваше внимание на настроение, с которым вы пришли к нам и предложили выбрать тот оттенок цвета, который ассоциировался с ним.

Цветовые оттенки могут отображать настроение человека, эмоции, психологическое состояние. У каждого человека с цветом связано множество жизненных ассоциаций. А теперь я познакомлю вас со значением цвета и настроения основных цветов:

Инструкция.

Очень важен выбор цвета. Выберите из цветной бумаги, цвет который вам ближе, отражает ваше сегодняшнее настроение, состояние.

Как хорошо, что мы живём в цветном мире. Цвет окружает нас по всюду.

Природа богата разнообразными красками, и это делает нашу жизнь радостной. Замечали вы если светит солнце, кругом цветы зелень, какое у вас настроение? А если промозглый осенний день, пасмурно, какое? Значит значение цвета для нас имеет огромное значение, но мы не всегда осознаём это. Цвет может быть причиной изменения нашего настроения, самочувствия, от того в какие цвета мы одеты так нас воспринимают окружающие. Слышали выражения «серая мышь», «светофор», «цыплёнок». Цвета могут сочетаться гармонично (красиво), и дисгармонично (некрасиво).


О психологическом воздействии цвета на человека известно давно. Нам дан прекрасный дар – цветовое зрение. Современная психология выделяет в цветовом зрении два уровня: ощущение цвета и восприятие цвета.

Считается, что светлые тона – более весёлые и лёгкие, тёмные – более печальные и тяжёлые, тёплые цвета возбуждают, а холодные успокаивают, очень яркие цвета – кричащие, вызывающие, приглушённые – спокойные.


Игры и упражнения для расширения цветового восприятия.

Определи свой цвет.

Давайте поиграем, хотите узнать о себе и своих друзьях. Выберите любой цвет. И так что означают выбранные цвета.



нейтральный, не образует ни каких психологических реакций: не успокаивает не возбуждает. Если вы предпочитаете серый цвет значит вы отгораживаетесь от внешнего мира, чтобы сохранить покой и внутреннюю стабильность. Вы скрытный человек, не склонный афишировать свои чувства.



означает полное спокойствие, довольство, умиротворенность. Это цвет верности, он также олицетворяет глубину чувств. Он является предпосылкой умения сопереживать, символом эстетических переживаний и созерцательности. Этот цвет более всего подходит для медитации. Он символизирует удовлетворенность и свершение. Всякий, кто отдает предпочтение синему цвету, нуждается в спокойном и упорядоченном окружении, свободном от беспокойства, потрясений и огорчений, в котором события развиваются плавно и традиционно, в котором отношения с другими людьми безмятежны и свободны от разногласий. Человек чувствует потребность в доверии к другим людям, и другие могут доверять ему.



символизирует стремление к психологическому равновесию. Если вы выбрали голубой цвет, то вы впечатлительная, привязанная, верная особа, но в минуты неудач легко впадаете в уныние.

цвет постоянства, уверенности в себе, выражает деятельную волю, упорство и целеустремленность, указывает на постоянство воззрений, самосознания и высокую оценку своего «Я».



Любители зелёного цвета прямолинейны, жаждет власти, стремятся к выполнению собственных решений, идеализируют себя. У них большая сила воли и они легко преодолевают трудности, поведение выражается в скрупулезной точности при проверке и осмыслении фактов, точной памяти, ясности изложения, способности к критическому анализу, логической последовательности вплоть до абстрактного формализма.



цвет выражения жизненной силы, стремление к успеху, ощущение полноты жизни. Кто выбрал красный цвет люди эмоциональные, привыкшие действовать энергично. Они стараются избегать риска. Привыкли получать результаты и добиваться успеха, им присущи - импульсивность, воля к победе, жадное желание всего того, что может способствовать насыщенности бытия.



цвет создающий хорошее настроение, производит впечатление легкости и радости. Те кто выбрал этот цвет независимые люди, оптимисты, надеющиеся на счастливую жизнь. Они очень активны и реализуют свои планы. Они всегда направлены в будущее, рвутся вперед к новому, современному, развивающемуся. Всякий, кто отдает ему предпочтение, имеет сильное желание уйти от существующих трудностей, найти выход, который принесет освобождение. Но ему свойственна и склонность в переменам ради перемен, нетерпеливый поиск альтернативных решений, непостоянство.



в этом цвете соединённые две краски красная и синяя. Кто любит этот цвет, легко поддаются влиянию других людей. Легки в общении. Создают вокруг себя атмосферу гармонии и согласия. Но часто сомневаются принимая решения. Боятся одиночества.



обозначает чувственную впечатлительность, указывает на эмоции, непосредственно связанные с организмом человека. Если он болен или ощущает физический дискомфорт, этот цвет психологически приобретает для него все большее и большее значение. Люди выбравшие этот цвет сильно нуждаются в отдыхе и расслаблении. Они не конфликтны и у них нет проблем. Часто его предпочитают те, у кого нет домашнего очага, стабильного ощущения физической удовлетворенности и безопасности. То есть над человеком довлеет нечто, с чем он не в состоянии справиться.



ограничения, отречения, это абсолютный предел, за которым жизнь прекращается. Он передает идею небытия, исчезновения. Те кто предпочитает чёрный цвет часто терпят поражения, не сопротивляются с судьбой.

Я сейчас упомянула только об основных цветах, Данные приемы вы можете использовать в работе с детьми.

Хорошее настроение – слишком ценная вещь, чтобы терять его. Контролируемое настроение становится такой силой, которая может привести вас к намеченной цели. Вышедшее из-под контроля настроение причинит вам и окружающим неприятности. Постарайтесь во время гнева подумать о чем-то приятном или посмотреть на веселую картинку, рисунок. Настроение поднимется.

Необходимо научиться самому создавать себе хорошее настроение, меняя холодные оттенки в своей душе на теплые и радостные. Когда вы сами светитесь изнутри, изменения в окружающем мире не будут вас беспокоить

Игра какого цвета наши чувства.

Например: тоска - **зеленая**

Тоска

любовь

горе

скука

счастье

покой

ревность

доброта

гнев

восторг

печаль

радость

Игра Эрудит.

Объясните значение выражений:

? Белый дом, белые ночи,
черные дыры, зелёная улица,
жёлтая раса, смотреть сквозь
розовые очки.

Вспомните книги ,в названиях которых употребляется цвет.

Сделать тренажёр – изготавливается самим из цветных ниток самых разных оттенков. Чем больше тем лучше. Регулярно перебирая эти нитки, вы улучшите цветовую чувствительность, снизите общее и мозговое утомление.

