



О.Б. Сапожникова, Б.В. Сапожников

# ВОЛШЕБНАЯ СИЛА ЦВЕТА

Развитие эмоциональной  
сферы детей 4–10 лет

---

На книги этой серии (в комплекте)

можно подписаться на почте

по каталогам:

«Роспечать» — 18036,

«Пресса России» — 39756,

«Почта России» — П3013.

---



Издательство «ТЦ СФЕРА»

### • Упражнение «История из жизни цветов»

Данное упражнение более всего подходит для детей дошкольного и младшего школьного возраста.

*Задача:* развивать сенсорные способности, воображение.

*Оборудование:* бумага формата А4, акварельные краски, кисточки, фотографии неба, солнца, моря, цветов, деревьев.

Педагог. Сегодня я расскажу тебе одну интересную историю из жизни цветов. Но для начала давай с тобой вспомним, какие цвета бывают. Я назову первый, а ты будешь продолжать. Договорились? Итак, красный... Когда различные цвета будут названы, начинайте рассказывать историю.

#### Пример рассказа

Жили-были два цвета: Желтый и Синий. Они не были знакомы друг с другом, и каждый считал себя самым нужным, самым красивым, самым-самым лучшим цветом! Но как-то они случайно встретились... Ой, что тут тогда началось! Каждый отчаянно пытался доказать, что именно он лучший!

Желтый говорил:

— Посмотри на меня! Посмотри, какой я яркий, лучистый! Я цвет солнца! Я цвет песка в летний день! Я цвет, который приносит радость и тепло!

Синий же отвечал:

— Ну, и что! А я цвет неба! Я цвет морей и океанов! Я цвет, который дарит покой!

— Нет! Все равно я самый лучший! — спорил Желтый.

— Нет, лучший это я! — не сдавался Синий.

И так они спорили и спорили... Спорили и спорили... Пока не услышал их пролетающий мимо ветер! Тогда он ка-а-ак дунул! Все кругом закружилось, перемешалось! Перемешались и эти два спорщика... Желтый цвет и Синий...

А когда ветер стих, Желтый и Синий увидели рядом с собой еще один цвет — Зеленый! А тот смотрел на них и улыбался.

— Друзья! — обратился он к ним. — Посмотрите, благодаря вам появился я! Цвет лугов! Цвет деревьев! Это настоящее чудо!

Желтый и Синий на минутку задумались, а потом улыбнулись в ответ.

— Да, ты прав! Это же действительно чудо! И мы не будем больше ссориться! Ведь каждый действительно красив и необходим по-своему! И есть небо и солнце, моря и луга, радость

и умиротворение! Благодаря нам всем мир становится ярким, интересным и разноцветным!

И, взявшись втроем за руки, они весело рассмеялись! Так им стало хорошо!

В ходе рассказывания демонстрируются заготовленные картинки и фотографии.

После прочтения рассказа педагог предлагает детям вместе сотворить чудо. Для этого нужен один лист, краски и две кисти. Следует выяснить, каким цветом предпочитает работать ребенок: желтым или синим.

Педагог. Вместе с тобой мы сотворим чудо! Ты помнишь, как получилось чудо в истории, которую ты слушал? Да, правильно, там перемешались друг с другом два цвета: желтый и синий. Так и мы сейчас с тобой попробуем это сделать! Для этого ты начинай рисовать своим цветом с одного края листа и тихонько продвигайся к середине. А я буду рисовать с другого края. А когда мы с тобой встретимся — тогда и получится чудо!

Когда «чудо» произошло, и получился зеленый цвет, педагог спрашивает ребенка, сколько теперь всего цветов на листке бумаги; из-за чего спорили желтый и синий цвета; почему потом они решили больше не ссориться. Воспитанник повторяет, что нужно сделать, чтобы получился зеленый цвет. Педагог может предложить поэкспериментировать со смешением других красок.

В конце занятия можно предложить придумать полученному «чуду» название, закрепить представления о разнообразии мира и о том, как важно жить дружно.

### • Упражнение «Цветок» («Изобрази прекрасное»)

Данное упражнение подходит для детей от 14 лет, которые могут осознать свои мышечные зажимы.

*Задачи:*

- снижать уровень стресса;
- работать с зажимами.

*Оборудование:* лист бумаги формата А4, набор гуаши, тонкая кисть, стаканчики-непроливайки, салфетки.

Детям предлагают найти в своем теле точку самого большого напряжения, самой сильной боли, а затем нарисовать ее на листе. От этой точки нужно провести тонкие линии, изобразить острые углы. После выполнения этой части задания

детей просят превратить полученное изображение в нечто прекрасное.

В структуру упражнения входит телесно-ориентированная практика: участники ставят собранные в щепотки пальцы на точку боли на своем теле, разводят руки в стороны, раскрывают ладони и произносят: «Нечто прекрасное!»

### • Рисование песком (на песке)

Данное упражнение подходит для воспитанников любого возраста. Дети раннего возраста могут выполнять его вместе со взрослым.

*Задачи:*

- создавать ситуацию успеха;
- повышать самооценку;
- снижать уровень стресса.

*Оборудование:* малая (25 × 35 × 5—7 см) или зонированная стандартная и большая юнгианская песочница\*, 2—3 кг натурального кварцевого песка, формочки, фрагменты бижутерии, стеклянные камни, марблсы, дополнения в виде фигур и предметов в соответствии с содержанием рисования, салфетки влажные и сухие.

В структуру данного вида работы входят и тактильное воздействие и элементы изотерапии. Данный вид рисования льстит всем «художникам», так как особенность песка состоит в его лабильности. Изображения здесь нечеткие, поэтому трактовать и оценивать рисунки негативно просто не получится. Важен эмоциональный и творческий посыл, а не конечный видимый результат.

Ведущий предлагает опустить кисти рук в песок. В случае выраженной агрессии, высокой активности ребенка начинают с ударов по толще песка для образования ямы. Можно предложить «бомбежку», когда предлагается опускать кулаки на поверхность песка с усилием. После нескольких ударов можно переходить к более спокойным действиям. Предложить «поздороваться» с песочком, погладив его, постучав ребром ладони, отдельными пальцами, всей ладонью и т.д.

Хорошее релаксирующее действие оказывает пересыпание песка из одной ладони в другую или его выпускание струйкой

---

\* Можно использовать и планшет для рисования песком, но рекомендуем юнгианскую песочницу, поскольку изображения в ней более условные, размытые.

из сжатого кулака. Магически действует и засыпание одной ладони песком, а затем ее откапывание. Можно занять детей перцептивными действиями, предложить найти «секрет» или «сокровище» в толще песка. По окончании выполнения упражнения песок разглаживают ладонями или линейкой.

После выполнения подготовительных упражнений ведущий предлагает нарисовать картину. Сюжеты очень просты. Например: «Море с кораблями / рыбками» или «Вазы с цветами», «Летний дождь» и т.д. На «волны» ведущий накладывает сам или предлагает это сделать ребенку заготовленные корабли или же погружает в морскую пучину камешки или рыбок.

Как вариант можно предложить рисование стило или палочками, но контакт с мягким приятным песочком положительно влияет на детей.

Прощаясь с песочницей, дети выполняют прощальные поглаживания, пересыпания или создают изображение в виде мантры. Это может быть цветок или солнце, где роль лепестков или лучей будут выполнять отпечатки ладоней участников. Позитивный эмоциональный настрой обеспечивается за счет украшения лучей или лепестков марблсами или цветными стеклянными камешками.

По окончании работы участники разбирают изображения в песочнице. Для сохранения позитивного настроения и создания эмоционального ресурса результат можно зафиксировать.

Рисование песком на подсвечиваемом столе или планшете не отличается от обычного рисования, за исключением возможности быстро изменить картину и получить удовольствие от тактильного контакта с приятным легким подвижным материалом.

### • Техника «Граттаж»

Данную технику можно использовать в работе с детьми старшего дошкольного возраста. Ограничение вызвано необходимостью использовать острый предмет (перо, стержень или тубу шариковой ручки, стилус и т.п.). Граттаж подходит для посттравматических состояний, выхода из психотравмы. Также данную технику можно использовать в работе по повышению самооценки.

*Оборудование:* лист плотной бумаги, картона, наборы акварельных и гуашевых красок (вместо акварельных можно использовать восковые мелки или воск, вместо гуаши — тушь),