

## **Kolorowa terapia czyli co każdy nauczyciel wiedzieć powinien.**

Nasze otoczenie składa się głównie z kolorów. Mają one duży wpływ na nasz nastrój, emocje, doznania, wrażliwość. Leczniczą moc koloru odkryto już w starożytności. Kolor jest elementem, który otacza nas od pierwszych dni życia i silnie warunkuje nasze funkcjonowanie. Nie ulega wątpliwości, że rodzaj dominującej wokół nas kolorystyki ma wpływ na samopoczucie, emocje i zachowanie. Taka forma terapii jest zalecana zarówno w pracy z dziećmi z niepełnosprawnościami jak i z uczniami w normie intelektualnej.

Oto zestawienie poszczególnych kolorów w terapii.

**Kolor czerwony** jest źródłem energii, wzmacnia funkcje życiowe. Odpowiednia barwa dla osób apatycznych, stymuluje do działania. Poprawia nastrój. Powoduje wzrost ciśnienia krwi. Powstrzymuje przygnębienie, depresję. Może powodować agresję oraz nadmierną pobudliwość układu nerwowego, dlatego należy stosować go z zachowaniem ostrożności. Przeciwskazaniem jest dla osób nadmiernie pobudzonych, zmęczonych psychicznie z chorobami układu krążenia i często uzewnętrzniających złe emocje.

**Kolor niebieski** wycisza osoby agresywne (także autoagresywne). Zwalnia funkcje życiowe, działa nasennie i przeciwbólowo. Rozluźnia po psychicznym wyczerpaniu, nadmiernym stresie. Ułatwia koncentrację. Ma właściwości antybakteryjne, przeciwgorączkowe i przeciwzapalne. Przeciwskazaniem jest dla osób przygnębionych, z obniżoną aktywnością psychiczną, złym ukrwieniem i niedowładami.

**Kolor zielony** relaksuje i odpręża, działa stabilizująco. Na dzieci agresywne, będące w stanie napięcia, działa odstresowująco. Pomaga w zmęczeniu i bezsenności. Niweluje rozkojarzenie i brak koncentracji w pracy oraz nauce. Przeciwskazania brak.

**Kolor pomarańczowy** regeneruje i wzmacnia. Powoduje twórcze pobudzenie, zachęca do działania. Pomaga w koncentracji. Pobudza apetyt. Optymistyczny, ciepły, bezpieczny, regeneruje i pobudza do działania. Wskazany w walce z depresją, obniżonym nastrojem i brakiem energii. Przeciwskazaniem jest nerwowość i niepokój wewnętrzny.

**Kolor żółty** pomaga w zwalczaniu depresji. Zwiększa poczucie bezpieczeństwa. Dobrze działa na procesy myślowe, wzmacnia pamięć i logiczne myślenie. Powoduje radość i poczucie spokoju. Pozytywnie wpływa na przewód pokarmowy. Przeciwskazaniem jest dla osób z silnym napięciem psychicznym.

**Kolor biały** wzmacnia poczucie bezpieczeństwa. Działa tonizująco i wzmacniająco. Służy natchnieniu. Zapewnia równowagę w organizmie. Przeciwskazania brak.

**Kolor fioletowy** ma działanie uspokajające. Zmniejsza strach, lęki i pobudzenie nerwowe. Inspiruje, wspomaga wysiłek umysłowy, odpręża. Wrażliwi uczniowie mogą być poddawani oddziaływaniu kolorem nie dłużej niż parę minut lub wcale.

Zabawy z kolorem możemy wprowadzać w postaci pojedynczych elementów na lekcji bądź na zajęciach dodatkowych. Jeśli chcielibyśmy pracować tą metodą w ramach zajęć terapeutycznych niezbędne jest odpowiednie przeszkolenie nauczyciela terapeuty.