

Krystyna Moczia, Joanna Godawa

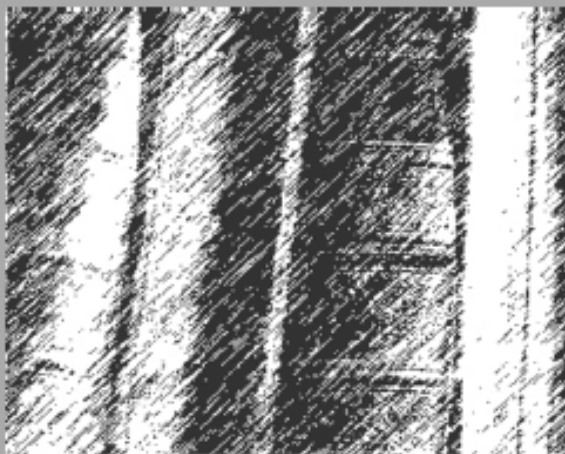
Malowane słowem, gestem, oddechem... czyli koloroterapia na zajęciach terapeutyczno-rewalidacyjnych

Chowanna 1, 97-107

2009

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.



KRYSTYNA MOCZIA, JOANNA GODAWA

Malowane słowem, gestem i oddechem..., czyli koloroterapia na zajęciach terapeutyczno-rewalidacyjnych

Życie człowieka pomalowane jest kolorami jego wyobraźni

(autor nieznanym)

Painted with word, gesture and breath... that is Colour Therapy in therapy-revalidation class

Abstract: Chromotherapy or its elements can be held during nursery classes, at school, during therapeutic and rehabilitation classes in hospital, sanatorium, old people's home. Its main aim is to support and enhance health, it can be carried out individually or in groups. The article contains the description of the method along with the interpretation of the meanings of colours most often used in chromotherapy.

Key words: chromotherapy, colour, revalidation.

Refleksyjnie o rewalidacji...

Pod pojęciem rewalidacji rozumie się (łac. *re* – znów; *validus* – mocny) oddziaływanie zmierzające do przywrócenia pełni sił osobom osłabionym poważną chorobą lub urazami. Termin ten bywa często używany zamiennie z pojęciem „rehabilitacja”. Rewalidacja to działalność terapeutyczno-wychowawcza jednostek o zaburzonej percepcji rzeczywistości (D y k c i k, 1997). Charakter procesu rewalidacyjnego polega na:

- 1) zapobieganiu pogłębianiu się istniejącego już niedorozwoju lub powstawaniu innych dodatkowych upośledzeń;
- 2) leczeniu i usprawnianiu narządów chorych lub zaburzonych, umacnianiu osłabionych;
- 3) stymulowaniu i dynamizowaniu ogólnego rozwoju (wykorzystanie sił organizmu oraz korzystnych czynników środowiskowych);
- 4) wychowaniu i nauczaniu specjalnym dostosowanym do możliwości i sprawności fizycznej i umysłowej rewalidowanego.

Jak tego dokonać? Metody pracy mogą być różne. Na podstawie koncepcji wielostronnego kształcenia W. O k o ń (1998) wyróżnił:

- metodę asymilacji wiedzy (pogadanka, dyskusja, wykład, opis, opowiadanie, praca z książką);
- metodę samodzielnego dochodzenia do wiedzy (klasyczna metoda problemowa, metoda przypadków, metoda sytuacyjna, giełda pomysłów, mikronauczanie, gry dydaktyczne);
- metody waloryzacyjne (impresyjne – przeżywanie, ekspresyjne – zewnętrzanie);
- metody praktyczne (ćwiczebne, realizacji zadań wytwórczych).

Przyjmując tę klasyfikację, możemy spośród wymienionych metod wybrać do niniejszych rozważań metody waloryzujące, do których z pewnością zaliczamy metody arteterapeutyczne w tym chromoterapię (terapia kolorami).

Chromoterapia – „Kolorowa metoda”

Koloroterapia (chromoterapia) była znana i praktykowana już w starożytności, m.in. w Egipcie, Grecji oraz w Azji: w Chinach, Indiach i Tybecie. Przez wieki używano wiedzy o kolorach do przywracania równowagi i harmonii w organizmie człowieka. W Polsce ciągle jest to dziedzina

mało znana, choć od kilku lat coraz częściej interesują się nią zarówno psycholodzy, pedagodzy, terapeuci, jak i przedstawiciele różnych dziedzin medycyny. W Polsce lekarze zaczęli dostrzegać dobroczynny wpływ kolorów na przebieg terapii. Poszczególne kolory wywołują w nas różne reakcje: pobudzają, uspokajają, koją... Dlatego też coraz częściej w pomieszczeniach użyteczności publicznej, salach operacyjnych, biurach, nie wspominając już o domach, pojawiają się odpowiednio zestawione barwy. Każdy z nas ma własną, właściwą sobie wrażliwość na kolory; kiedy spojrzemy na obraz to zaraz odzywają się nasze upodobania kolorystyczne, podobnie zresztą, jak podczas dokonywania wyboru gamy kolorów składającej się na nasze najbliższe otoczenie. Kolory otaczają nas zewsząd, jednak nie zawsze jesteśmy świadomi tego, jaką niosą ze sobą siłę i jaki potencjał.

Kolor jest jednym z najważniejszych elementów obrazu, ważną częścią każdej kompozycji, w określony sposób pobudzającą naszą percepcję zmysłową. Każda barwa ma cechy takie, jak skala, ton i intensywność, a określenie „kolor” jest kombinacją tych trzech składników. Barwy podstawowe to zestaw trzech barw, których nie można uzyskać przez mieszanie innych. Zmieszanie barw podstawowych w odpowiednich proporcjach pozwala na uzyskanie każdej innej barwy, zwanej barwą pochodną.

Terapeutyczne i symboliczne znaczenie kolorów

Sztuka towarzyszy człowiekowi od początku jego istnienia, terapia przez sztukę zaś sięga czasów starożytnych, kiedy mówiono o „uprawianiu duszy”, wskazywano na lecznicze oddziaływanie muzyki oraz otoczenia, tj. rzeźb, malarstwa, architektury (S z u l c, 2001). Na nasze otoczenie składają się więc przedmioty i zjawiska mające swoją barwę, a przez to oddziałujące na nasze zmysły i emocje.

Zielony – powoduje wzmocnienie koncentracji i ułatwia percepcję zmysłową, jest jednym z najbardziej neutralnych kolorów, ma właściwości uspokajające, można za jego pomocą wprowadzić atmosferę spokoju i relaksacji. Zielony to kolor odświeżający, kojący nerwy, przywracający spokój i wyciszenie; łagodzi odczuwanie strachu i minimalizuje szok doznawany w sytuacjach traumatycznych, wzmacnia poczucie bezpieczeństwa; to kolor przyrody symbolizujący odnowę życia. Zastosowany w nadmiarze, nazbyt uspokaja, powodując senność, również zmęczenie i rozdrażnienie. Kolorem dopełniającym jest czerwony.

Niebieski – to kolor ochładzający mający silne właściwości uspokajające i relaksujące. Wzmacnia koncentrację, zwiększa siłę ekspresji i daje poczucie bezpieczeństwa. Budzi skojarzenia z wodą i niebem. Niebieskiego nie poleca się w leczeniu melancholii czy depresji. Kolorem dopełniającym jest pomarańczowy.

Czerwony – to kolor najbardziej ogrzewający, pobudzający i dodający energii. Z jego pomocą możemy wyzwalać procesy myślowe, aktywność twórczą, wzmacniać zmysły i odczuwanie. Najczęściej kojarzy się ze świętami Bożego Narodzenia, ogniem, jabłkami, kwiatami: makami i różami, goździkami. Kolor ten jest pomocny w leczeniu depresji. Kolorem dopełniającym jest zielony.

Żółty – to kolor witalności; ma właściwości wzmacniające oraz pobudzające; nie jest tak silny w swym przekazie jak czerwony. Stymuluje pracę mózgu, sprzyja staranności wykonywanej pracy, inspiruje, ułatwia przyswajanie informacji, wzmacnia procesy logicznego myślenia, zwiększa otwartość, bystrość i wnikliwość umysłu. Za jego pomocą możemy likwidować odretwienie. Kolor ten kojarzy się ze słońcem, Wielkanocą, radością i wakacjami. Symbolizuje boską moc, oświecenie, przynosi nadzieję. To kolor wiedzy. Jest pomocny w zwalczaniu melancholii i apatii. Kolorem dopełniającym jest fioletowy.

Pomarańczowy – regeneruje, ożywia, ogrzewa, pobudza łagodniej niż kolor czerwony. Jest to kolor siły i energii twórczej, odwagi, optymizmu oraz witalności. Kojarzy się z pomarańczami, mandarynkami, zachodem słońca, obrazami Claude'a Moneta. Jest pomocny w zwalczaniu melancholii, apatii, zniechęcenia, smutku, paraliżu myślowego, utraty witalności. Kolorem dopełniającym jest niebieski.

Opisano pięć kolorów, które najbardziej nadają się na zajęcia terapeutyczne, szczególnie z dziećmi, ponieważ ich przekaz emocjonalno-kolorystyczny jest czytelny i jasny w zastosowaniu.

Koloroterapia – struktura zajęć

Chromoterapia (lub jej elementy) może być prowadzona na zajęciach w przedszkolu, szkole, na zajęciach terapeutycznych i rehabilitacyjnych w szpitalu, sanatorium, w domu pomocy społecznej. Jej głównym celem jest wspomaganie i potęgowanie zdrowia, może mieć formę zajęć indywidualnych lub grupowych.

Zajęcia wprowadzające: na tym etapie powinny zostać wykonane ćwiczenia oddechowe, np.: ćwiczenie „Kolorowe powietrze”, w którym uczest-

nicy wymieniają swój ulubiony kolor, wyobrażają sobie, że wdychają nosem powietrze w tym właśnie kolorze i rozchodzi się ono po ciele, barwiąc je od wewnątrz oraz wymiatając jednocześnie wszystkie smutki, żale i troski. Wydechamy ustami „szare powietrze”. Uczestnicy bardzo spontanicznie podchodzą do tego ćwiczenia, często prosząc o powtórzenie, gdyż – jak mawiają – „powietrze nie wymiotło jeszcze mojego złego humoru” (Godawa, 2006). Zajęcia wprowadzające to także czas na zabawy słowne, które mają na celu stworzenie miłej atmosfery i jednocześnie zainicjowanie tematyki zajęć właściwych.

Zajęcia właściwe: ta część dotyczy pracy z wybranym kolorem, formy aktywności powinny być tak dobrane, aby znalazło się w nich jak najwięcej danej barwy, przekazywanej na różnych płaszczyznach.

Metody wprowadzania kolorów do organizmu

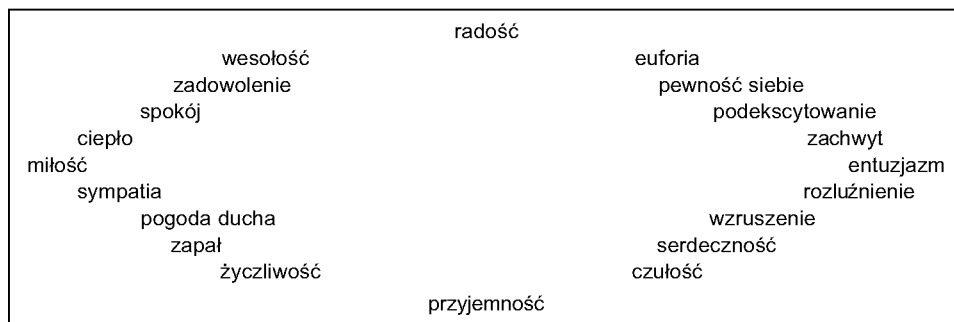
Najbardziej efektywnymi metodami wprowadzania kolorów do organizmu są:

- otaczanie się kolorami: ścian (tapet), zasłon, mebli, przedmiotów dekoracyjnych, noszenie ubrań, dodatków o potrzebnych barwach,
- spożywanie żywności związanej z daną barwą,
- naświetlanie barwnymi filtrami,
- oddychanie wyobrażonym kolorem,
- wizualizowanie kolorów.

W skład zajęć właściwych może wchodzić bajka terapeutyczna, ponieważ zajęcia terapii kolorem można połączyć z bajkoterapią, biblioterapią. „Bajka terapeutyczna jest utworem adresowanym do dzieci, głównie w wieku od 4 do 9 lat, w którym świat jest widziany z dziecięcej perspektywy: występują tam czarodziejskie postaci, ale inaczej niż w baśni magia rzadko pomaga rozwiązywać sytuacje trudne” (Molicka, 2002).

Za Marią Molicką możemy wyodrębnić następujące rodzaje bajek terapeutycznych: relaksacyjna, psychoedukacyjna oraz psychoterapeutyczna. Dla koncepcji koloroterapii w połączeniu z bajkoterapią szczególne znaczenie ma bajka relaksacyjna. Główną metodą, jaką posługujemy się, by napisać bajkę relaksacyjną, jest **wizualizacja**. Za jej pomocą można wywoływać w dziecku konkretne stany emocjonalne, takie jak radość, odprężenie czy spokój. Szczegółowo przedstawia to rys. 1.

Akcja bajki toczy się w miejscu dobrze znanym dziecku (las, polana, plaża, łąka) lub też wcześniej poznanym i przedstawionym na zdjęciach, filmie czy ilustracjach (tropikalna wyspa, chmury, przestworza...). Bajka relaksacyjna skłania odbiorcę do **polisensorycznego** odczuwania, rozwija wyobraźnię i skłania do podróży w świat emocji, oddechu i koloru.



Rys. 1. Emocje i stany, jakie można wywołać za pośrednictwem wizualizacji

Barwa jako jeden z najważniejszych elementów obrazu oraz nośnik emocji w bardzo silny sposób oddziałuje na zmysły. W części właściwej zajęć możemy również umieścić bajkę w określonym kolorze niosącą z sobą treści o charakterze edukacyjnym i poznawczym. W tym etapie zajęć można zaproponować aktywności plastyczne, ekspresję przy muzyce i taniec. „Łączenie sztuk pięknych (rysunku, malarstwa itp.) z innymi dziedzinami przynosi efekt w postaci bogactwa środków wyrazu. Poezja i muzyka w połączeniu ze sztukami pięknymi wspomaga działania bodźców sensorycznych oraz wyrażanie uczuć i pomysłów. Taniec i muzyka połączone z rysunkiem i/lub malarstwem dają możliwość wykorzystania na różne sposoby artystycznej wypowiedzi, co wyzwala chęć podzielenia się z innymi swoimi radościami i troskami czy problemami” (Buchalter, 2006).

Zajęcia właściwe to również czas na sporządzanie napojów owocowych czy kolorowych dań (sałatki owocowe, kolorowe kanapki itp.)

Zajęcia końcowe stanowią swoiste podsumowanie. Powinny zawierać zabawy słowne, skłaniające do refleksji na temat tego, co wydarzyło się na zajęciach. Mogą tu również występować ćwiczenia oddechowe. Jest to dobry moment na wystawę prac plastycznych czy taniec integracyjny.

Założenia „Porannego kręgu”, czyli elementy chromoterapii w pracy z uczniem szkoły specjalnej

W szkolnictwie specjalnym dla dzieci głębiej upośledzonych wielką rolę odgrywają metody stymulujące polisensorycznie, czyli wielozmysłowo. Obejmują swym zasięgiem dotyk, wzrok, słuch, węch i smak. Jedną z takich

metod są zajęcia grupowe opracowane i opisane przez Jacka Kielina jako „Poranny krąg” (K u f e l, K u f e l, K i e l i n, 1999). Walory tej metody opisują również Monika Berbecka i Iwona Sabała (2005).

„Poranny krąg” to nie tylko czas rozbudzania możliwości percepcyjnych dzieci po nocnym śnie. Celem tych zajęć jest też spotkanie terapeuty z dzieckiem oraz dzieci z sobą nawzajem; spotkanie, którego istotą jest budowanie zaufania i poczucia bezpieczeństwa, a wszystko z wykorzystaniem i dostarczaniem pewnej liczby bodźców o określonej jakości. Żeby to umożliwić, konieczne jest stworzenie odpowiedniego klimatu spotkania. Temu właśnie służy stworzenie kręgu, ciepłego i miłego nastroju panującego w pomieszczeniu, zapalenie świecy, roztoczenie przyjemnego i znanego dzieciom zapachu. Po prostu rytuał, którego reguły są dobrze znane, a więc i bezpieczne, w którym niepewność zredukowana została do minimum.

Postawą tworzenia programu „porannego kręgu” jest świat przyrody. Świat wraz z jego rytmem, w którym jesteśmy zakorzenieni i od którego jesteśmy uzależnieni. Ten świat jest źródłem symboli podstawowych: żywołów, barw, zapachów, smaków, wrażeń dotykowych i termicznych.

Na co dzień, przebywając na dworze, choćby przez chwilę doświadczamy, zazwyczaj podświadomie, potęgi świata przyrody: ciepła lub przenikliwego zimna, powiewu wiatru, czujemy zapachy, patrzymy na świat pełen kolorów. Obcujemy ze światem oferującym nam bogactwo różnorodnych polisensorycznych bodźców oddziałujących na stan naszej psychiki. Organizując „poranny krąg”, terapeuta nie zamierza czymkolwiek zastępować bodźców płynących wprost ze świata natury. Są one dla niego tylko inspiracją do pracy z dzieckiem.

Duże znaczenie w odbiorze wzrokowym mają barwy. Kolory należą do naszego życia, świadczą o obecności życia, budzą uczucia, ożywiają, pobudzają umysł lub zasmucają, cieszą lub uspokajają. Istnieje swoisty język kolorów. Przy zaburzeniach mózgowo-organicznym kolor czerwony i żółty oddziałują ogólnie na uaktywnienie się uczuć, kolory błękitny i zielony przeciwnie – zapewniają koncentrację, zadowolenie i równowagę. Kolor biały emanuje spokojem i nudą.

Każdej z czterech pór roku przypisany został inny kolor. Do lata należą kolor czerwony, który bardzo silnie pobudza. Jest w nim jakaś agresja, chęć niszczenia, podobnie jak w ogniu. Czerwień jest kolorem namiętności, wzburzenia, może wręcz wzbudzać strach. Jest kolorem serca, płuc, mięśni i wpływa ożywiająco na te narządy. Jest „przyspieszeniem” dla osób powolnych.

Kolor żółty to barwa jesieni. Jest kojarzony z radością życia, rozpoczynającym się dniem. Ale jest też kolorem spadających liści i dojrzałych owoców. Barwa żółta wzmacnia wolę, przekazuje ciepło serca, wesołość. Przy depresjach i stanach lękowych może działać łagodząco i kojąco, wpływa na pogodę ducha.

Kolor biały przyporządkowujemy zimie. Ściśle rzecz biorąc, biel nie jest barwą, lecz sumą wszystkich częstotliwości promieniowania widzialnego. Jest światłem. Może działać nużąco i kojarzyć się z pustką. Biel promieniuje, uspokaja i rozjaśnia. Do zimy należy też błękit. Kojarzy się z głębią i dałą nieba lub wody, jest kolorem ciszy i spokoju, przypomina zimowy chłód. Jest też kolorem duchowości i życia religijnego, gdyż prowadzi do wyciszenia.

Kolor zielony należy do wiosny. Zieleń kojarzona jest z siłą tworzenia, wzrostu, procesem dorastania. Tęsknota do zieleni jest postrzegana symbolicznie jako pragnienie odnowy. Zieleń łagodzi, przynosi zadowolenie, daje pokój, uspokaja i odpręża.

Manipulacja barwą w czasie „Porannego kręgu” dokonuje się dzięki zmianie wystroju całego wnętrza pomieszczenia, w którym prowadzimy zajęcia. Barwa każdej pory roku decyduje o wystroju ścian i sufitu odpowiednio dobranymi kolorystycznie tkaninami. Możemy przystroić salę jednolitym kolorem danej pory roku, bądź też różnymi jej odcieniami.

Ważnym momentem „Porannego kręgu” jest ciemność. Ciemność silnie działa na nasze emocje. Im jest głębsza, tym głębiej od nas dociera. Może budzić niepokój, a nawet lęk, ale bardzo ważne jest oswojenie się z ciemnością, opanowanie emocji. Dzięki ciemności wyraźniej dostrzegamy każdy element, który nią nie jest. Dlatego w ciemności tak wielkiego znaczenia nabiera zapalona świeca pojawiająca się w zasięgu wzroku. Ciepłe migoczące światło świecy niesie z sobą spokój i poczucie bezpieczeństwa.

Bardzo istotnymi elementami „Porannego kręgu” są bodźce dotykowe. Szczególną uwagę powinniśmy poświęcić naszym rękom. To, w jaki sposób nimi poruszamy i jak dotykamy dziecko, ma wielkie znaczenie. Dotyk powinien być przekonujący i precyzyjny, a nie mechaniczny i bezmyślny. Podając dłonie, powinniśmy przekazywać pozytywny stosunek do dziecka i poczucie bezpieczeństwa. Podstawową propozycją stymulacji dotykowej jest masaż dłoni wykonywany na powitanie. Towarzyszy mu piosenka, a olejek użyty do masażu ma charakterystyczny dla danej pory roku zapach. Bodźce dotykowe mają szczególne znaczenie dla uczniów niedowidzących, gdyż wtedy organem służącym do „widzenia”, do orientacji w przestrzeni stają się ręce. Dzieci zaczynają „przeżywać” swoje ręce przez masowanie ich, głaskanie czy uciskanie, czują, jak napływa do nich krew, a dzięki olejkiw skóra staje się gładka i jedwabista.

Właśnie podczas masażu dłoni możemy spotkać się z dziećmi w sposób najbardziej osobisty, przekazać im swoją bliskość, ciepło, poczucie bezpieczeństwa. Ta codziennie powtarzająca się czynność staje się rytuałem i rodzi zaufanie.

Zapachy, podobnie jak kolory, oddziałują na naszą psychikę. Każdy w swoisty sposób. Każdej porze roku przyporządkowujemy inny zapach,

którym napełniamy pomieszczenie przez wlanie kilku kropel olejku zapachowego do lampki zapachowej oraz dodatkowo kilkadziesiąt kropel olejku używanego do masażu. Do lata przyporządkujemy zapach róży; działa on kojąco, usmierza złość, gniew, „leczy” bezsenność, pomaga rozładować stres. Oddając nastrój jesieni, używamy lawendy, która łagodzi napięcia, uspokaja, wzmacnia. Do zimy przypisana jest mięta, działająca uspokajająco, wzmacniająco i rozluźniająco. Wiosną używamy olejku cytrynowego, który działa antyseptycznie, pobudza apetyt i ożywia.

Każdej porze roku przyporządkowany jest instrument będący źródłem bodźców dźwiękowo-wibracyjnych. Latem jest to gong (typu kościelnego) i grzechotka z piaskiem. Jesienią gramy wiatrem na dzwonek rurowych. Zimą posługujemy się dzwonekami i trianłem (trójkątem). Wiosną używamy bębna. Instrumenty wywołują silne wibracje, mogą one być odczuwane przez uczniów za pomocą dotyku, który wspomaga słuch w odbiorze fal akustycznych. Najpierw gra się na instrumentach blisko ciała uczniów, tak, by mogli czuć wibracje; a potem źródło dźwięku oddala się w celu wytworzenia odruchu orientacyjnego, uczenia dziecka rozpoznawania kierunku, z którego dochodzi dźwięk.

Kolejną grupą bodźców są wrażenia smakowe. I te zmieniają się cyklicznie z porami roku. Celem dostarczenia tych bodźców jest zwiększenie wrażliwości warg i języka, by pomóc w przeżywaniu przyjemności smakowania, delektowania się potrawami, przy czym ważny jest nie tylko smak, ale i zapach pokarmu. Wiosną podajmy dzieciom cytrynę posypaną cukrem, by poznały smak kwaśny, latem – słodką konfiturę z wiśni, jesienią miód i krem orzechowy, a zimą miętowe pastylki w czekoladzie.

Autorzy podają kolejność i stałość wykonywanych czynności w trakcie zajęć w „Porannym kręgu”:

- 1) zapalenie lampki zapachowej adekwatnej do pory roku;
- 2) obejście z lampką kręgu dzieci, wymienienie imion, zwrócenie uwagi na zapach oraz cechy ognia;
- 3) śpiewanie powitalnej piosenki, w której wymienia się imię każdego dziecka, i jednocześnie masowanie dłoni oliwką zapachową;
- 4) krótkie opowiadanie o danej porze roku, w którym możemy pokazać różne ciekawostki przyrodnicze z nią związane (wiosna – podlewanie zboża w doniczkach, jesień – oglądanie liści i kasztanów, zima – obserwowanie śniegu, lato – zwrócenie uwagi na wysoką temperaturę; podczas demonstrowania możemy otwierać okna);
- 5) spotkanie z żywiołem (wiosna – rozcieramy dzieciom glinę na dłoniach, najpierw jest mokra, śliska i zimna, a później ciepła, szorstka i krucha; lato – zapalamy świece lub lampion, opowiadamy o ogniu i pokazujemy jego właściwości, na koniec zdmuchujemy płomyk lub zalewamy go

woda; jesień – wentylatorem rozwiewamy suche liście, poruszamy tkaninami na ścianach i suficie albo zabawkami, rozwiewamy włosy dzieciom; zima – demonstrujemy wodę w stanie ciekłym i stałym, dzieci dotykają lodu, który jest twardy, śliski, zimny i mokry);

6) demonstracja instrumentu muzycznego;

7) zakładanie na głowy dzieci kolorowych chust (kolor chusty zgodny z barwą pory roku) – następnie dziecko samo (lub z pomocą) ściąga chustę z głowy);

8) zaciemnienie sali (szukanie z lampką dzieci, wymawianie ich imion, dziecko w miarę możliwości odpowiada lub inaczej, np. przez podniesienie ręki albo nogi, daje znać);

9) zapalenie lampy naftowej (w ciemnościach i w świetle nadfioletowym pokazujemy fosforyzujące zabawki, gumy, materiały w odpowiednim kolorze);

10) zastosowanie bodźców smakowych (podajemy dzieciom jedzenie o odpowiednim smaku);

11) gaszenie lampki zapachowej.

Malowanie słowami – propozycje ćwiczeń

- „**Gdybym była/był** czymś w kolorze: czerwonym, zielonym..., to byłabym/byłbym...”;
- **kolorowa kula:** uczestnicy podają sobie kulę w określonym kolorze i mówią, z czym kojarzy im się ten kolor;
- **pajęczynka:** uczestnicy otrzymują kłębek włóczki w określonym kolorze i pierwsza osoba przedstawia się, mówiąc: „jestem zielona Monika” i podaje kłębek dalej, po czym kolejna osoba przedstawia się imieniem i kolorem wełny; zabawa kończy się zrobieniem pajęczynki, którą można odpowiednio zatytułować, pajęczynkę można nakleić na płachtę papieru;
- **sałatka owocowa, koktajl owocowy:** uczestnicy wykonują napój lub potrawę z owoców w określonym kolorze;
- **taniec w kolorze:** uczestnicy tańczą przy muzyce, której melodia lub tematyka nawiązuje do określonego koloru; taniec może mieć charakter spontaniczny lub odbywać się według ustalonych kroków i figur (pomocne są rekwizyty w określonym kolorze: chusty, szarfy, balony...);
- **radosne bukiety:** uczestnicy otrzymują bibułę w danym kolorze i robią bukiety, które potem mogą podarować bliskiej osobie;

- **mandale:** uczestnicy otrzymują szablon z mandalami i wypełniają je, zaczynając od zewnątrz, a kończąc w centrum rysunku, tło mandali kolorują na podany wcześniej kolor, z kolei kolory wzorów dobierają sami;
- **malowanie kasztankami:** uczestnicy otrzymują pudełko po butach i kilka kasztanów, następnie zanurzają kasztany w naczynku z rozwodnioną farbą w określonym kolorze, wkładają do pudełka, nakładają wieczko i trzęsą pudełkiem; w środku powstanie barwna kompozycja;
- **malowanie dziesięcioma palcami:** uczestnicy otrzymują farbę i płachty papieru, malują palcami, należy użyć do tego specjalnej farby, niepowodującej uczuleń;
- **kolorowe słowa:** uczestnicy losują po dwa kolory i mają podać np.: dania w tym kolorze (żółty i zielony: jajecznica ze szczypiorkiem; czerwony i zielony: zupa pomidorowa z koperkiem), dania mogą być rzeczywiste lub wymyślone (żółty i zielony: krokodyl w sosie waniliowym; czerwony i zielony: sałatka z trawy i jarzębiny).

Bibliografia

- Berbecka M., Sabała I., 2005: *Metoda porannego kręgu*. W: *Rehabilitacja dzieci z niepełnosprawnością intelektualną w wieku przedszkolnym*. Red. E.M. Kulesza. Warszawa.
- Buchalter S., 2006: *Terapia sztuką*. Poznań.
- Dykcik W., 1997: *Zakres i przedmiot zainteresowań pedagogiki specjalnej*. W: *Pedagogika specjalna*. Red. W. Dykcik. Poznań.
- Godawa J., 2006: *W poszukiwaniu drzwi do Narnii... Baśnie i bajki terapeutyczne*. W: *W kręgu sztuki i ekspresji dziecka*. Red. K. Krasoń, B. Mazepa-Domagala. Mysłowice–Katowice.
- Kufel R., Kufel P., Kielin J., 1996: *Poranny krąg czyli stymulacja polisensoryczna wg pór roku*. W: *Rozwój daje radość. Terapia dzieci upośledzonych umysłowo w stopniu głębokim*. Red. J. Kielin. Gdańsk.
- Molicka M., 2002: *Bajkoterapia. O lękach dzieci i nowej metodzie terapii*. Poznań.
- Okoń W., 1998: *Wprowadzenie do dydaktyki ogólnej*. Warszawa.
- Szulc W., 2001: *Sztuka w służbie medycyny. Od antyku do postmodernizmu*. Poznań.