

Современные школьные стандарты диктуют высокую планку и для учителей, и для учеников. Сегодня экзамены обязательны уже в 4-м классе. Психоэмоциональное состояние детей в гонке за успешной сдачей испытаний оставляет желать лучшего уже с начальной школы, а про среднее и старшее звено и говорить нечего. Вокруг ОГЭ и ЕГЭ создаётся внутреннее напряжение уже в средней школе, а непосредственно к экзаменам оно достигает пика. А у многих выпускников далее – поступление в учебные заведения высшего звена. Оплот школы, педагоги, всё чаще работают в состоянии эмоционального выгорания...

Кроме того, невероятно возросло количество детей с синдромом дефицита внимания (гиперактивных детей), которым тяжело сосредоточиться на обучении. И абсолютно все дети испытывают такие высокие нагрузки на организм, что уже в 1-м классе у многих портится зрение.

Между тем, на родителях и современной школе лежит негласная ответственность. Не только выпустить интеллектуала, который выдержит профессиональную конкуренцию в наше скоростное, высокотехнологичное время. А вместе с тем – максимально сохранить своего ребёнка, ученика здоровым. Физическое здоровье и эмоциональная стабильность – это база, которая позволит реализоваться в обществе и семье.

Возник тренд, и он сохранится: появляется всё больше осознанных родителей. Таких мам и пап сегодня привлечёт та школа, которая позволит ребёнку на протяжении всего процесса обучения сохранить здоровье. Возможностей для этого очень много.

Мы предлагаем вам узнать об одном из простых и действенных здоровьесберегающих методов, который под силу в сжатые сроки реализовать в любой школе – о цветокоррекции. Метод эффективно применяется для коррекции психоэмоционального состояния, гиперактивности и профилактики нарушений зрения у детей с 3–4 лет и взрослых. Это скорая помощь школьникам и педагогам и значимый вклад в улучшение микроклимата школы в целом.

Узнайте больше в этом выпуске журнала «Методист».

## ОБРАЗОВАНИЕ VS\* ЗДОРОВЬЕ? К БАЛАНСУ – С ПОМОЩЬЮ ЦВЕТОКОРРЕКЦИИ

**ЛУГОВА А.М.**, д.м.н., психолог-психотерапевт, автор метода «Антистрессовая цветокоррекция», ряда методик по иридодиагностике, визуальной цветоимпульсной коррекции, руководитель курсов, Москва, [www.iridology.ru](http://www.iridology.ru),  
**ЛУГОВА Н.А.**, специалист по визуальной цветоимпульсной коррекции, консультант по цветокоррекции журнала «Методист», Москва, [colorhelp@yandex.ru](mailto:colorhelp@yandex.ru)

Авторы статьи впервые комплексно рассматривают вопрос об использовании цветоимпульсной коррекции в образовательной организации. В статье приводятся примеры из практического опыта применения метода, в том числе в школе. Использование этого метода через улучшение физического и эмоционального состояния человека способно повлиять на рост успеваемости и формирование здоровой корпоративной культуры в образовательной организации. Статья посвящена проблеме роста психологических перегрузок, уровня стресса и зрительных нарушений у участников образовательного процесса (детей и педагогов), а также эффективным методам профилактики и коррекции этих состояний. Среди доступных здоровьесберегающих методик выделяются оздоровительные цветотехнологии, в том числе визуальная цветоимпульсная коррекция. Метод доступен, эффективен, безопасен и рекомендован для взрослых и детей с 3–4 лет. **Ключевые слова:** визуальная цветоимпульсная коррекция, гиперактивность, здоровьесберегающие технологии, иридологическое тестирование, комплексное воздействие цветом, коррекция зрительных нарушений, ситуационный выбор цвета, стресс, тест «Красивый рисунок», типологический выбор цвета, цветокоррекция, цветокоррекционный круг, цветотерапия, цветовой тест М. Люшера, цветокоррекционные гаммы, эмоциональное выгорание.

Высшее благо достигается на основе полного физического и умственного здоровья.

Цицерон

\* VS восходит к латинскому слову «versus» («против»). Используется для обозначения противников в поединках. В настоящее время все чаще встречается на письме в схожих контекстах: где присутствует противостояние кого-либо или чего-либо (спор, конкуренция) или для сравнения двух объектов, идей и прочего, особенно при необходимости выбора одной из альтернатив.

Современные школьные стандарты диктуют высокую планку и для учителей, и для учеников. Сегодня экзамены обязательны уже в 4-м классе. Психоэмоциональное состояние детей в этой гонке за успешной сдачей испытаний оставляет желать лучшего уже с начальной школы, а про среднее и старшее звено и говорить нечего. Вокруг ОГЭ и ЕГЭ создаётся внутреннее напряжение уже в средней школе, а непосредственно к экзаменам оно достигает пика. А у многих далее поступление в учебные заведения высшего звена. Оплот школы, педагоги, все чаще работают в состоянии эмоционального выгорания...

Кроме того, невероятно возросло количество детей с синдромом дефицита внимания (гиперактивных детей), которым тяжело сосредоточиться на обучении. И абсолютно все дети испытывают такие высокие нагрузки на организм, что уже в 1-м классе у многих портится зрение.

Согласно разделу I Приложения 1 Приказа Министерства здравоохранения РФ № 139 от 4 апреля 2003 г. «Об утверждении инструкции по внедрению оздоровительных технологий в деятельность образовательных учреждений»: «Среди социальных факторов, влияющих на формирование здоровья детей, 20% составляют факторы внутришкольной среды». Поэтому на родителях и современной школе лежит негласная ответственность. Не только выпустить интеллектуала, который выдержит профессиональную конкуренцию в наше скоростное, высокотехнологичное время. А вместе с тем максимально сохранить своего ребёнка, ученика здоровым. Физическое здоровье и эмоциональная стабильность – это база, которая позволит реализоваться в обществе и семье.

Все больше образовательных учреждений не стоит в стороне от этой проблемы. Об их достижениях в сфере сохранения и укрепления здоровья обучающихся (воспитанников) можно судить, например, по спискам лауреатов Ежегодного федерального конкурса «Школа здоровья» (<https://newobrazovanie.ru/schkola-zdorovia>). Конкурс призван содействовать реализации государственной политики в области решения проблемы сохранения здоровья участников образовательного процесса. Возник тренд, и он сохранится: появляется всё больше осознанных родителей. Таких мам и пап сегодня привлечёт та школа, которая позволит ребёнку на протяжении всего процесса обучения сохранить здоровье. Возможностей для этого очень много.

Мы предлагаем вам узнать об одном из простых и действенных здоровьесберегающих методов, который под силу в сжатые сроки реализовать в любой школе – о цветокоррекции. Метод эффективно применяется для коррекции психоэмоционального состояния, гиперактивности; профилактики и коррекции нарушений зрения у детей с 3–4 лет и взрослых. Это скорая помощь школьникам и педагогам

и значимый вклад в улучшение микроклимата школы в целом.

### **Второе рождение цветокоррекции**

С древних времен были известны лечебные свойства цвета и света. Их успешно применяли в Древнем Китае, Древней Индии, Древнем Египте. Так, в Египте, где стены храмов были синего и розового тонов, жрецы лечили людей цветом. В средневековых соборах благодаря цветным витражным окнам и цветным лучам люди улучшали своё здоровье. Первая клиника хромотерапии была открыта Dinshah P. Ghadiali в США в конце XIX века. В эти же годы цветотерапия активно использовалась для лечения суставов в физиотерапевтических клиниках Швейцарии, Австрии и Германии.

В настоящее время цветотерапия переживает второе рождение. Многочисленные исследования современных ученых по физиологическому действию цвета подтверждают его целебное влияние на психоэмоциональное и соматическое состояние человека.

Сегодня широко распространены литотерапия (использование лечебных свойств минералов с учётом их цвета); хромопунктура (воздействие цветом на акупунктурные точки тела); «цветовая медитация» (преимущественно методика цветовой релаксации через представление определённого цвета); подбор цветовой гаммы в интерьере и одежде в зависимости от темперамента, особенностей цветовой восприимчивости и психоэмоционального состояния человека.

### **Цвет на страже здоровья в школах и детских садах**

Лидером в направлении цветотерапии является визуальная цветоимпульсная коррекция. Метод успешен, поскольку даёт великолепные результаты в решении проблем психоэмоционального напряжения, снятия стрессов, зрительного переутомления у детей с 3–4 лет и взрослых. Метод характеризуется полной безопасностью и отсутствием побочных эффектов. За 10–14 сеансов достигается видимый оздоравливающий эффект. Цветоимпульсная коррекция нормализует циркадные ритмы (ритмы сна и бодрствования и др.), а именно они нарушаются первыми в преддверии болезней. Дополнительный эффект применения метода – это укрепление иммунитета и профилактика заболеваний, что особенно важно в период простуд.

По информации Министерства здравоохранения РФ, «сегодня к основным классам болезней, частота которых наиболее интенсивно возрастает в процессе школьного обучения, относятся заболевания глаза и его придаточного аппарата, костно-мышечной и соединительной ткани, органов пищеварения, пограничные психические нарушения».

Цветокоррекция способна разрешить часть этих многочисленных проблем. Применение метода в школах на постоянной основе позволит сохранить эмоциональное и физическое здоровье детям

и учителям, повысить общий уровень успеваемости, а наиболее подающим надежды школьникам – добиться исключительных результатов в обучении и побед в конкурсах и на олимпиадах.

### **Как работает цветоимпульсная коррекция?**

В цветоимпульсной коррекции применяются аппараты, состоящие из блока управления цветовыми импульсами и специальных очков с различными излучателями – лампами накаливания и светодиодами. В нашей практике используется сертифицированный аппарат «АСИР», имеющий лампы накаливания. Они дают ровный, комфортный свет без мерцания, что особенно важно при работе с детьми. Через специальные очки, в которых в индивидуально подобранном ритме чередуется определенный цвет/цвета, происходит уникальное воздействие на органы зрения и на весь организм человека. Цвета выбираются исходя из задачи, которую нужно решить.

Многим известно, что красный, оранжевый и жёлтый цвета улучшают настроение, повышают работоспособность. Зеленый, голубой и синий – оказывают релаксирующий и успокаивающий эффекты, снимают эмоциональное и зрительное напряжение, вызывают в вечернее время снотворный эффект. В цветоимпульсной коррекции всё более глубоко, ведь цвет работает в содружестве с ритмом. Благодаря ритмической подаче светового импульса, нормализуются биоритмы зрительного анализатора и всего организма в целом, которые бывают нарушены при зрительных перегрузках, глазных болезнях (в том числе близорукости), стрессе, различных заболеваниях внутренних органов и нервной системы.

Опытный специалист настраивает дуэт цвета и ритма под каждого человека индивидуально, с учётом многих факторов и цели, которую необходимо достичь к окончанию цветового воздействия. Это может быть один сеанс (при работе за компьютером или при стрессе) или 10–14-дневный курс (при близорукости, неврозах и других состояниях).

Остановимся подробнее на тех проблемах, которые помогает решить цветоимпульсная коррекция.

### **Боремся со стрессом и нервным истощением**

Опыт применения цветоимпульсной коррекции в различных учреждениях и домашних условиях показал её безопасность, совместимость с другими здоровьесберегающими технологиями и высокую эффективность в первую очередь в коррекции текущего психоэмоционального состояния и зрения. Метод лучше всего помогает при стрессе, для снятия эмоционального перенапряжения, при психологических перегрузках, для профилактики и коррекции неврологических и психосоматических расстройств.

Так, например, по результатам применения аппарата «АСИР» у детей 4–14 лет отмечались улучшения при головных болях, дети переставали быстро утомляться, уходила рассеянность и невнимательность. Снижался уровень возбудимости и раз-

дражительности, решались проблемы с засыпанием и нарушениями сна. Мама детей с заиканием отмечали значительное улучшение речи, у гиперактивных детей повышалась усидчивость и произвольное внимание на уроках. И это не чудеса, это синергия сил природы и науки, доступная каждому!

Методика показана не только ученикам, но и педагогам. Сегодня много говорится о том, что современный учитель зачастую работает в состоянии эмоционального выгорания. Это отражается не только на процессе обучения, но и на межличностных отношениях в коллективе школы. В то же время директору школы будет намного проще работать над корпоративной культурой внутри организации, если уделить этой проблеме внимание. За 10–14 сеансов цветоимпульсная коррекция помогает человеку обрести эмоциональную стабильность, взять власть над ситуацией в свои руки, повысить стрессоустойчивость.

Для желающих подойти более комплексно А.М. Луговой разработан метод «Антистрессовая цветоимпульсная коррекция». Он включает в себя психологическое и иридологическое тестирование, анализ ситуационного и типологического выбора цвета по методике А.М. Луговой, а также комплексное воздействие цветом – как через прибор «АСИР», так и с помощью цветоимпульсных гамм (тонизирующих, релаксационных и смешанных), созданных на основе авторского цветоимпульсного круга. В подборе гамм учитывается текущее психоэмоциональное состояние и индивидуальные особенности личности. Все гармоничные цветовые сочетания собраны в «Атласе антистрессовых цветоимпульсных таблиц» А.М. Луговой и могут применяться, например, в интерьере или одежде для нормализации состояния человека, индивидуальных особенностей личности.

### **Помогаем при гиперактивности**

Гиперактивных детей, к сожалению, с каждым годом становится всё больше. Им невероятно сложно усидеть на месте, поддерживать произвольное внимание и продолжать выполнение задания, запоминать правила и инструкции и последовательно их придерживаться. Учителя прикладывают много усилий к тому, чтобы помочь таким детям в учебном процессе. А как это важно в 1-м классе, когда ребёнок только пришёл в мир знаний, в новый коллектив!

В 2009 году врачом И.А. Вяжиной была защищена кандидатская диссертация по применению цветоимпульсной коррекции при гиперактивности у детей 4–12 лет. По результатам исследований, использование методики «привело к улучшению состояния у 68,1% детей, что выражалось в нормализации характеристик поведения, а также показателей моторики, внимания и памяти, функций организации, программирования и контроля психической деятельности». Тогда как в группе сравнения те же показатели, но без применения цветоимпульсной коррекции, улучшились только у 36,4% детей.

Таким образом, цветоимпульсная коррекция может гиперактивным детям легче овладеть навыками научения и получить необходимые знания по программе. А через улучшение психоэмоционального состояния ребёнок сможет не только повлиять на свою успеваемость, но и получит ресурс для преодоления возможных трудностей во взаимоотношениях в семье и в классе.

**Сохраняем глаза здоровыми**

В п. 2 Приложения 2 к Приказу Министерства здравоохранения РФ № 139 от 4 апреля 2003 г. «Об утверждении инструкции по внедрению оздоровительных технологий в деятельность образовательных учреждений» отмечено, что «Для профилактики и лечения близорукости, амблиопии, косоглазия, гиперметропии и других заболеваний глаз могут использоваться приборы цветоимпульсной терапии, относящиеся к новому направлению медицины».

Опыт использования современных аппаратов цветоимпульсной коррекции показал их высокую эффективность при зрительных нарушениях, особенно в профилактике и снятии зрительного утомления (в том числе при работе с компьютером). А также в профилактике и коррекции спазма аккомодации, близорукости, дальновзоркости у детей и подростков. Во время сеанса мышцы глаза отдыхают и получают необходимое питание через нормализующийся кровоток. Кроме того, выбирая определённые цвета, можно воздействовать на различные структуры глазного яблока и способствовать их исцелению.

Впервые в России в рамках школьной программы метод цветоимпульсной коррекции для профилактики ухудшения зрения был апробирован в г. Беслане (МБОУ средняя школа № 1 по ул. Коминтерна) в 2005 году. Профилактические процедуры проводились на уроках информатики для всех классов с 7-го по 11-й (379 учеников), а также на внеклассных занятиях, если использовался компьютер. В школе с 2005 года успешно функционирует оборудованный приборами цветоимпульсной терапии компьютерный класс. А педагоги отмечают, что ученики воспринимают профилактические сеансы с положительными эмоциями.

**Как реализовать метод в учебном учреждении?**

Визуальная цветоимпульсная коррекция – одна из доступных и простых в реализации здоровьесберегающих техник. Один сеанс цветоимпульсной коррекции занимает около 10–15 минут – таким образом, его легко проводить даже на перемене.

Приведём несколько вариантов реализации метода в учебном учреждении:

1. Пригласить сертифицированного специалиста по визуальной цветоимпульсной коррекции. Специалист придет со своим прибором и будет проводить сеансы по мере необходимости. Достаточно лишь предоставить свободный кабинет, где есть

стол и стул. Во время процедуры лучше, чтобы никто не отвлекал.

2. Образовательное учреждение может направить своего сотрудника на очное/заочное обучение, с тем, чтобы он впоследствии осуществлял цветоимпульсную коррекцию в любое удобное время в любом подразделении образовательной организации. Медицинское образование необязательно, так как аппарат «АСИР» разрешен к применению даже в домашних условиях.

3. Оборудовать небольшой кабинет психологической разгрузки, в котором возможно применять не только метод цветоимпульсной коррекции, но и другие методы релаксации и оздоровления (например, ароматерапию, фитотерапию). Организация такого кабинета в школах рекомендована Министерством здравоохранения РФ уже давно (см. Приказ № 139 от 4 апреля 2003 г.).

**Определяем группы риска**

Как выявить тех, кому требуется помощь? В первую очередь, это внимательное отношение к изменениям в состоянии ребёнка со стороны родителей, педагогов, психологической службы школы. Кроме того, учёт результатов профосмотров, наблюдение за состоянием здоровья в динамике. А также использование в практике школьных психологов и педагогов дошкольной ступени образования специальных диагностических тестов.

Продолжая тему цветоимпульсной коррекции, остановимся подробнее на тестах, основанных на анализе цветовых предпочтений.

**Для старших школьников и педагогов – тест М. Люшера**

Всемирно известный цветовой тест, разработанный швейцарским учёным Максом Люшером, особенно удобен в работе с детьми старшего школьного возраста и с взрослыми.

Предпочтение того или иного цвета в тесте связывается с устойчивыми особенностями личности человека и его текущим психоэмоциональным состоянием, особенностями его переживания актуальной ситуации. М. Люшер выделяет объективное значение цвета (структуру цвета) и субъективное отношение к цвету (функцию цвета). Объективное значение цветов одинаково для всех людей. Например, синий цвет означает покой. Субъективное значение цвета бывает различным. Например, зеленый цвет может кому-то нравиться, для кого-то он отвратителен, а кто-то к нему равнодушен. В «сокращённом» тесте М. Люшера используются четыре основных цвета, имеющих ведущее психологическое значение (1 – синий, 2 – зелёный, 3 – красный, 4 – жёлтый), и четыре вспомогательных цвета (5 – фиолетовый, 6 – коричневый, 7 – чёрный, 8 – серый).

Сокращённый цветовой тест М. Люшера заключается в том, что исследуемый выбирает цвета восьми карточек в нисходящем порядке предпочтения.

На 1-м и 2-м местах будут цвета, которые нравятся больше всего (так называемые «предпочитаемые» цвета – показывают, что человек хочет). На 7-м и 8-м – цвета, наименее привлекательные («отвергаемые» цвета – показывают то, чего человек стремится избежать). Если человек психически здоров и психологически уравновешен, при отсутствии внутренних конфликтов и подавленных стремлений, основные цвета занимают преимущественно первые пять позиций. Дополнительные цвета (фиолетовый, коричневый, чёрный и серый) символизируют негативные тенденции, стресс, тревожность, переживание страха, огорчения и т.д. Психически здоровый и уравновешенный человек обычно отрицает эти цвета или равнодушен к ним. Если предпочтение отдаётся чёрному, серому или коричневому цветам, то это может говорить о наличии беспокойства, тревоги, психоэмоциональных нарушений, об отрицательном отношении человека к жизни.

### **Для младших школьников – тест «Красивый рисунок»**

Рисуночные тесты помогают оценить психоэмоциональное состояние, наличие внутренних проблем и конфликтов, выявить эмоциональные особенности ребёнка. Из психологических рисуночных тестов в цветовом тестировании детей особая роль принадлежит тесту «Красивый рисунок». Он так же, как и тест М. Люшера, основан на выявлении цветовых предпочтений.

Для проведения теста потребуется:

- лист белой бумаги А4 (кладётся перед ребёнком горизонтально);
- набор из 12 или 24 цветных карандашей, простой карандаш.

Ребёнку необходимо сказать: «Нарисуй цветными карандашами какой-нибудь красивый рисунок – какой захочешь». Очень важно, чтобы взрослый отмечал в тетради во время рисования последовательность использования ребёнком разных цветов. Цвета, выбираемые им в начале рисования, будут наиболее показательны.

Интерпретация результатов:

- Преобладание холодных тонов (от голубого до фиолетового) – снижение настроения, субдепрессия, высокая сензитивность (чувствительность), иногда депрессия.
- Сближенные мягкие (светлые) тона, использование тонких оттенков цвета (тонких градаций по светлоте) – сензитивность, иногда тревожность как личностная особенность.
- Обедненная цветовая гамма (использование простого карандаша и/или одного-двух цветов) – пассивность, снижение общего уровня активности, астения, депрессия или субдепрессия.
- Пониженная плотность цвета (слабый нажим, незакрашенный контур) – астения, пассивность, отрицательное отношение к обследованию.

- Преобладание тёмных тонов (особенно сочетание чёрного с коричневым и/или синим) – признак снижения настроения. Постоянное использование только тёмных тонов часто встречается при клинических формах депрессии.

- Повышенная напряжённость цвета (его чрезмерная яркость, резкая контрастность используемых цветовых сочетаний, преобладание ярко-красного и темно-красного) – состояние стресса, эмоциональной напряжённости, ситуативно обусловленном повышении уровня тревоги, иногда чрезмерная яркость и контрастность рисунка встречается при повышенной конфликтности, агрессивности.

- То же в сочетании с тёмными тонами – тревожная депрессия.

### **Для дошкольников – методика «Цветные дети»**

Методика «Цветные дети» разработана детским психологом З. Юзмеевой. Она основана на пиктограммах – тестировании детей с помощью рисунка. По рисункам можно определить характер ребёнка, его реакцию на жизненные ситуации, спрогнозировать, кем и каким он вырастет. Если обратить внимание, карандашами каких цветов чаще пользуется ребёнок, то можно узнать некоторые черты его характера, на которые можно творчески воздействовать. Краткая характеристика «цветных детей», описанная Г. Щекиным, приводится ниже.

**«Жёлтые дети»** предрасположены к творчеству. Они более свободные, оригинальные, раскрепощённые. Среди них много мечтателей, фантазёров, шутников, сказочников. Став взрослыми, «жёлтые» предпочитают интересную, разнообразную работу, всегда на что-то надеются и во что-то верят, живут будущим. В настоящем они, как правило, непрактичные и неприспособленные. «Жёлтые люди» бывают оригинальными, раскрепощёнными и инакомыслящими, что может быть опасно для людей, ставящих во главу угла незыблемый порядок, неограниченную власть, и у кого основной моральный принцип – «не выделяться, не умничать».

**«Фиолетовые дети»** отличаются от «жёлтых» артистизмом, живут богатым внутренним миром. «Фиолетовых людей» легко загипнотизировать. Они возбудимы, чувствительны, очень ранимы, любят производить впечатление на других. Нуждаются в подбадривании, поддержке, поощрении.

**«Красные дети»** характеризуются открытостью и активностью. Они возбудимые, непоседливые, часто непослушные. Повзрослев, «красные» будут стремиться к успеху, получению результатов, чему будет способствовать их высокая работоспособность и напористость.

**«Сине-зелёные дети».** Предпочтение этого цвета может говорить о перенапряжении нервной системы. «Сине-зелёные» обладают волевым, серьёзным, педантичным характером. Они стремятся

к успеху, боятся ошибиться, критики в свой адрес. Такому ребёнку рекомендуется предоставить больше свободы, «поощрять инициативу, заменять наказание поощрением, не требовать учиться только на пятёрки».

Реже перечисленных встречаются другие «цветные дети»: «зелёные», «оранжевые», «чёрные», «белые», «коричневые» и «серые».

**«Зелёные дети»** нуждаются в материнской любви, считают себя заброшенными. Им необходимо внушить «чувство надежности, открытости, интереса», чтобы они не выросли в «зелёных» консерваторов, которые боятся перемен.

**«Оранжевые дети»**, как и красные, легко возбудимы. Они шалят и кричат часто беспричинно. Оранжевый цвет в большом количестве может быть «навязчивым, неприятным, он раздражает и опускает».

**«Коричневые дети»** могут иметь слабое здоровье, неурядицы в семье, принадлежать к асоциальной среде. Предпочитаемый коричневый цвет у таких детей как бы создаёт свой особый мир и домашний уют.

**«Чёрные дети»**. Чёрный цвет противопоказан детям, так как это цвет угрозы и смерти. Дети его предпочитают редко. Это может свидетельствовать о «преждевременно созревшей сложной психике и о стрессе, перевернувшем жизнь ребёнка». Предпочтение чёрного вместе с жёлтым и фиолетовым в юности может говорить о «яркой натуре драматического актёра». Вместе с тем, некоторые психологи отмечают, что есть дети, выбирающие чёрный цвет только из-за того, что воспринимают его как самый яркий.

**«Серые дети»**. Серый цвет тоже не рекомендуется детям, он ассоциируется с бедностью, заботами, рутинной. «Серые дети» встречаются редко. Обычно они замкнутые, тихие и несмелые. «Серая» ситуация возникает, когда ребенок отгородился или его отгородили: в новом классе, в новой школе, при бойкоте, во время экзамена».

### Заключение

Рост психологических перегрузок, в том числе у детей, последствий стресса в виде невротических и психосоматических расстройств требует сегодня широкого применения безопасных и эффективных методов их профилактики и коррекции, повышения стрессоустойчивости людей. Среди этих методов важное значение имеют оздоровительные цветотехнологии. Они отвечают всем требованиям безопасности и эффективности. Это мощное немедикаментозное средство оздоровления, стимулирующее также и защитные силы организма. Сеансы цветоимпульсной коррекции занимают мало времени и могут непрерывно проводиться в течение всего учебного года, максимально охватив всех учащихся/воспитанников и педагогический коллектив.

При достаточном наличии приборов возможна интеграция в образовательный процесс – например, короткие сеансы профилактики зрительного утомления на уроках, где используется компьютер.

Визуальная цветоимпульсная коррекция уже широко применяется в медицинских и других учреждениях. Это простая и доступная методика, которой суждено обрести второе рождение в школьной среде, если мы действительно хотим вырастить здоровое и эмоционально стабильное поколение.

### Литература

1. Бреслав Г.Э. Цветопсихология и цветолечение для всех. СПб.: Б&К., 2000. 212 с.
2. Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты: Иллюстрированное руководство. М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.
3. Венгер А.Л., Цукерман Г.А. Психологическое обследование младших школьников. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.
4. Визуальная цветостимуляция в рефлексологии, неврологии, терапии и офтальмологии: Сб. статей / Под ред. В.С. Гойденко. РМА., 1998.
5. Вякина И.А., Повереннова И.Е. Применение визуальной цветоимпульсной стимуляции в лечении гиперактивности с дефицитом внимания у детей // Саратовский научно-медицинский журнал. 2009. Т. 5. № 2. С. 231–233.
6. Гойденко В.С., Загорская Н.А., Лугова А.М. и др. Цветоимпульсная терапия заболеваний внутренних органов, невротозов и глазных болезней: Учеб. пособие. РМА. М.: Социнновация, 1996. 43 с.
7. Гойденко В.С., Лугова А.М., Загорская Н.А. Иридодиагностика и цветоимпульсная терапия заболеваний внутренних органов и невротозов // Сб. материалов заочного форума «Цветоимпульсная терапия». М.: Социнновация, 1997. С. 9–12.
8. Лугова А.М. Визуальная цветостимуляция (цветоимпульсная рефлексотерапия в схемах, рисунках и таблицах): Учебно-метод. пособие. М.: ЭКОН, 1999. 105 с.
9. Лугова А.М. Атлас антистрессовых цветокоррекционных таблиц. М.: Экон-Информ, 2005. 16 с.
10. Лугова А.М. Антистрессовая цветокоррекция в медицине и психологии: Учебно-методическое пособие. М.: АПКППРО, 2006. 164 с.
11. Лугова А.М. Антистрессовая цветокоррекция в психотерапии и психологии // Психотерапия. 2007. № 12. С. 11-14
12. Lugova A.M., Zagriadskiy V.A. Antistress Color Correction in Medicine and Psychology. Internationaler Medizinischer Kongress Euromedica Hannover 2009, p. 55–57.
13. Лугова А.М. Способ коррекции психоэмоционального состояния по методу А.М. Луговой. Патент на изобретение РФ №2313282 от 26.06.2006.
14. Лугова А.М. Патент на промышленный образец РФ № 64493 от 06.07.2006 г. «Цветокоррекционный круг А.М. Луговой».
15. Люшер М. Цветовой тест Люшера / Пер. с англ. А. Никоновой. М.: Эксмо, 2004. 192 с. (Психологический практикум: тесты).
16. Остер Д., Гоулд П. Рисунок в психотерапии: Методическое пособие. М.: Маркетинг, 2004. 184 с.
17. Руководство по использованию восьмицветового теста Люшера / Сост. О.Ф. Дубровская. М.: Когито-Центр, 2003. 63 с.
18. Сборник статей и информационно-методических материалов, посвященных возможностям и опыту применения визуальной цветостимуляции при лечении и профилактике различных заболеваний с применением медицинских аппаратов типа «АСИР». М.: МЕГАЛИОН, 2005.