**Влияние визуальной цветовой среды на психоэмоциональное состояние участников образовательного процесса**

Надежда Петровна Кудрявцева, директор,

педагог дополнительного образования МБОУ ДОД «ДЮЦ «Горизонт»

Психологическое влияние на человека созданной им среды является очень значительным. Оказывается, что на наше самочувствие влияет не только то, с чем мы находимся в непосредственном контакте, но и то, на что мы смотрим. Например, есть объекты, на которых «глаз отдыхает» – это всевозможные пейзажи или дореволюционная архитектура. А есть объекты, которые действуют отрицательно уже на уровне нашего подсознания. Поэтому возникает вопрос: а какое действие оказывает визуальная среда на психоэмоциональное состояние школьника?

В школе ученик в среднем проводит около 6-7 часов в день. Интерьер, цветовое оформление, всех видимых сред воздействуют на психическое и общее физическое здоровье детей и взрослых, а так же на степень эффективности обучения и успеваемости в целом. Необходимо заметить, что у детей и подростков еще не полностью сформированы личностные качества и характер. Неблагоприятная визуальная среда нередко является причиной глазных заболеваний, а также стрессов, депрессий и общего недомогания. Немаловажно знать, насколько благоприятна визуальная среда детского учреждения и есть ли необходимость в изменении этой среды. Ведь цвет способен придать бодрость, увеличить жизненные силы, устраняет нарушение баланса в работе органов, удлиняет жизнь и наоборот: неправильно подобранная цветовая гамма может отрицательно сказываться на состоянии воспитанников. Цвет влияет на работоспособность и настроение учащихся, поэтому при подборе цвета окраски для оформления учебных кабинетов нужно учитывать положительное и отрицательное влияние цвета на здоровье человека.

Изучив литературу по данной тематике можно сделать вывод, что психологический аспект восприятия цвета неразрывно связан с социально-культурным и эстетическим мировоззрением человека. Всякий отдельно взятый цвет или сочетание цветов могут восприниматься различно в зависимости от пространственного расположения цветового пятна, его формы и фактуры, от настроенности и культурного уровня зрителей и многих других факторов. Поэтому попытки составления «реестров» жестких соответствий между цветом и эмоциональным состоянием нельзя признать плодотворными.

Значение данной проблемы для художников прикладных специальностей достаточно ясно. Ведь любое произведение прикладного искусства или дизайна – внутреннее оформление зданий, декоративные ткани, предметы убранства, одежда, машины – создает цветовую среду, так или иначе формирующую душевное состояние человека, влияющую на строй его мыслей и уровень работоспособности. Из всего комплекса вопросов, составляющих сложную проблему психологического воздействия цвета, для дизайнеров особенно актуальны вопросы физиологических реакциях человека на цвет и о цветовых ассоциациях. Изложим вкратце их суть.

Все спектральные цвета тем или иным образом влияют на функциональные системы человека, так какого же цвета выбрать одежду учителю, собираясь на работу.

Красный – возбуждающий, согревающий, активный, энергичный, проникающий, тепловой, активизирует все функции организма; на короткое время увеличивает мускульное напряжение, повышает кровяное давление, ускоряет ритм дыхания. Этот цвет нее желателен в школе. При длительном воздействии вызывает агрессию у детей. Педагогам рекомендуют носить, когда ситуация требует мобилизации и закладки «непререкаемого авторитета» (первое родительское собрание, выступление на совещании), когда нужно произвести человека авторитетного и компетентного, обладающего властью.

Оранжевый – тонизирующий; действует в том же направлении, что и красный, но слабее; ускоряет пульсацию крови, улучшает пищеварение. Оранжевый цвет создает ощущение праздника. Его рекомендуют использовать, когда учителю создать благоприятную атмосферу в классе, снять нервозность: при сдаче экзамена, написании контрольных работ, проведении «открытых уроков». Рекомендуется использовать при оформлении интерьера класса. Этот цвет выбирают люди, обладающие мощным энергетическим потенциалом или «молодые духом», создает впечатление движения.

Желтый – тонизирующий, физиологически оптимальный, наименее утомляющий; стимулирует зрение и нервную деятельность. Настраивает на коммуникабельность. Это цвет общительности, открытости и интеллекта. Помогает придавать уравновешенность эмоциям, обрести внутреннее спокойствие. Повышает концентрацию внимания, улучшает настроение и память. Рекомендуют в школе использовать тетради с желтыми страницами, при этом запоминание идет в несколько раз быстрее и эффективнее. Стены кабинетов так же рекомендуется оформлять в желтых, светло-желтых, кремовых, бежевых тонах.

Зеленый (самый привычный для органа зрения цвет) – физиологически оптимальный; уменьшает кровяное давление и расширяет капилляры; успокаивает и облегчает невралгии и мигрени; на продолжительное время повышает двигательно-мускульную работоспособность, снимает остроту переживаний. Оказывает целительное, расслабляющее действие. Психологически он выражает себя как волевой акт в работе, упорство и настойчивость. Зеленый цвет активно используется в медицине. Учителя часто неосознанно отдают предпочтенье этому цвету в своем гардеробе. Но при всех его положительных оценках он лишает его обладателя право на эмоции и чувства. Лучше использовать дозированно.

Голубой – успокаивающий цвет; снижает мускульное напряжение и кровяное давление, успокаивает пульс и замедляет ритм дыхания. Также как и желтый цвет рекомендуют в школе использовать в интерьере класса оттенки голубого: небесно-голубой, светло-голубой.

Синий – оказывает успокаивающее действие переходящее в угнетение; способствует затормаживанию функций физиологических систем. Помогает сконцентрироваться на самом необходимом: не распыляться по мелочам. Учителя, которые отдают предпочтение синему цвету в одежде и в окружении, желают спокойной и тихой среды, без неприятностей и волнений, ровных и свободных отношений с окружающими.

Фиолетовый – соединяет эффект красного и синего цветов; производит угнетающее действие на нервную систему.

Черный – цвет самопогружения: помогает от всего отгородиться, замкнуться и сконцентрироваться на решении той или иной задачи. Однако он способен настроить на меланхолию и уныние. Именно поэтому его не рекомендуют использовать в оформлении классных кабинетов.

Белый – цвет полной открытости, готовности воспринимать мир во всем его многообразии. Этот цвет хорош тем, что не несет никаких неприятных ощущений, но никак не защищает его обладателя. Его хорошо использовать в сочетании с другими цветами.

Изучая этот список, можно заметить в нем интересную особенность – периодичность. Возбуждающее действие цвета как будто находится в зависимости от длины волны. Функция возбуждающего действия может быть изображена в виде синусоиды. Длины волн излучения удобнее откладывать на горизонтальной оси в порядке убывания.

Ни в коем случае в помещении не должно быть «голых» однотонных стен. Многие считают это идеальным вариантом. И действительно: казалось бы, ничего лишнего, ничто не мешает, не отвлекает. Однако с этим утверждением могут поспорить офтальмологи. Гомогенное, то есть однообразное, пространство очень пагубно влияет на зрение. Проще говоря, если глазу не за что зацепиться, зрачок совершает гораздо большее количество колебаний в секунду. В результате наше зрение изнашивается. Если мы смотрим на гомогенную стену в целом более 40-50 минут в день, дело может закончиться катарактой. Так что не подходите с излишней строгостью к интерьеру и постарайтесь разбавить однотонные стены картинами или полками с цветами, как одеться тоже выбирать Вам, но не забывайте про тех кто на Вас смотрит – про детей.

И в завершении:

Закрой глаза, представь страну,

Где нет той злобы и страданья.

В цветную гамму окунись,

Чтоб ты нашел свои мечтанья.

**Литература:**

1. Арт-терапия в эпоху постмодерна. / Под ред. А.И. Копытина. – СПб.: Речь, 2002.
2. Кокоренко В. Л. Арт-технологии в подготовке специалистов помогающих профессий. – СПб.: Речь, 2005.
3. Кривцова С.В. Навыки жизни: в согласии с собой и миром. – М.: Генезис, 2002.