**Кольоротест як засіб визначення**

**рівня тривожності школяра**

Давно відомо, що кольорові вподобання людини можуть змінюватися з часом. Це свідчить про глибинні зв’язки між сприйняттям певних частин сонячного спектра і психікою людини. Вибір кольорів таким чином сигналізуватиме про наявність чи відсутність проблем саме у плані психічному. Які ж це проблеми і як вони пов’язані зі сприйняттям кольорів? Залишаючи в стороні фізичні аспекти явища, можемо з упевненістю сказати, що червоний колір – і про це відомо всім – сприяє активізації фізіологічних процесів. Звідси робиться простий висновок: людині, якій подобається цей колір, бракує простору для задоволення своїх потреб.

Чорний колір є сумою всіх семи кольорів веселки у спектрі поглинання, відтак він з усіх кольорів найбільш енерговмісний. Тому людина, якій насамперед подобається чорний колір, переживає внутрішню душевну катастрофу, яка за певних умов може проявитися вельми несподівано спалахом істерики чи, навпаки – депресивним станом.

Білий колір – антипод чорного. Він найменш енерговмісний, тому люди, які його обирають, наділені надлишком життєвої енергії і можуть ділитися нею з оточуючими. Якщо людина обирає цей колір, боятися за її психіку нема сенсу. Така людина всі життєві неприємності переживе без помітних втрат.

Найближчим до білого за фізичними характеристиками є жовтий колір. Про його заспокійливу дію знали віддавна. Приміром, у англійських божевільнях свого часу стіни фарбували у жовтий колір. Людина, яка обирає цей колір, теж дуже стійка у плані психічному, вона не боїться негативних зовнішніх впливів.

Синій колір, що є доповняльним до жовтого, а отже складає з ним своєрідну діалектичну пару, характеризується спокоєм і умиротворенням. Людина, якій подобається цей колір, має нестачу хіба що у нових враженнях і знаннях, а не у добрих емоціях.

Продовжуючи розмову про характеристики кольорів, нагадаємо, що до червоного кольору доповняльним є колір зелений. Недарма всі рослини забарвлені у зелене. Тому коли респондент обирає у трійку улюблених кольорів зелений, це свідчить про бажання відпочити, адже психоемоційне напруження, спровоковане як зовнішніми так і внутрішніми чинниками, занадто високе. Зелений переважно обирають школярі, яких перевантажують навчанням і домашніми справами, внаслідок чого у них зовсім не лишається часу для занять цікавими для них справами.

Фіолетовий колір обирають діти, які люблять мріяти і фантазувати. Психічна сфера таких дітей доволі лабільна. До таких дітей потрібен особливий підхід. Їм для відновлення внутрішньої рівноваги часто вистачає мрії. Їхнє прагнення до активності спрямоване на внутрішні, а не на зовнішні сфери діяльності, як це буває у дітей, що обрали червоний. Доповняльним до фіолетового є лимонно-зелений, а він близький за характеристиками до жовтого сонячного.

Окремо слід сказати про пару „оранжевий – бірюзовий”. Якщо бірюзовий дітям подобається, то оранжевий вибирають одиниці. При тому що оранжевий у першу чергу асоціюється зі смачними та поживними цитрусовими. Пояснення просте: жовтий означає баланс енергії, червоний – прагнення активності фізичної, тому проміжне положення займатиме колір, який поєднуватиме в собі ці два протилежні прагнення.

Якщо розподілити вибори дітьми трійок кольорів у певній послідовності, то на вершині ієрархії стоятиме трійка жовтий (оранжевий, золотий) – білий (срібний) – синій (бірюзовий, лазуровий, небесний). Антиподом трійки буде вибір чорного – червоного – зеленого. Характеристики всіх решта поєднань легко спрогнозувати.

Що найцікавіше, у перехідні моменти життя дитина сигналізує про свої психічні проблеми тягою до певного кольору. Наприклад, молодіжні неформальні об’єднання готів та емо обрали чорний колір (у емо він поєднується з рожевим, що є градацією червоного).

Проаналізувавши кількість виборів учнями різних класів певних кольорів, можемо зробити висновок про загальний стан психоемоційного здоров’я учнів конкретного класу. Такий аналіз допоможе побачити динаміку змін (позитивних чи негативних), а також намітити шляхи усунення проблем.

Окрім того дана методика дозволяє виявити критичні стани психіки дитини при видимій благополучності.

Нижче подані вибіркові результати кольоротестів за останні чотири роки. Зрозуміло, що чітко динаміка може простежуватися лише на класах, які не переформовувалися.

Іноді трапляється, що діти обирають кольори, які не входять до стандартного переліку, тоді, наприклад, вибір рожевого у таблиці фіксуємо як вибір білого і вибір червоного, вибір коричневого – як вибір чорного і червоного, салатового – як жовтого і зеленого, темно-зеленого – як синього і зеленого. Таким чином сума всіх виборів не завжди буде кратна трьом.

Дана методика ефективна лише у середній та старшій школі, оскільки учні молодших класів ще не можуть чітко сформулювати свої кольорові уподобання.

9-А (2012-2013 н.р.)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ПІБ учня |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Бартош Олена** | + |  | + | + |  |  |  |  | + |
| **Васильчишин Андрій** | + |  | + |  |  | + |  | + |  |
| **Галатин Христина** | + |  |  |  |  |  |  | + | + |
| **Грицай Іра** | + |  | + | + |  |  |  |  |  |
| **Дудюк Роман** |  |  | + |  | + | + |  |  |  |
| **Іваськів Дмитро** |  |  | + | + |  | + |  | + |  |
| **Катушенко Ліля** | + |  | + | + |  |  |  |  |  |
| **Качур Андрій** |  | + |  | + |  |  |  | + |  |
| **Корналь Андрій** |  |  |  | + |  |  |  | + | + |
| **Куждеба Олексій** | + |  |  | + |  |  |  | + |  |
| **Максимов Василь** | + |  |  | + |  | + |  |  |  |
| **Мелих Віта** | + |  | + |  | + |  |  |  | + |
| **Михалішин Каріна** | + |  |  |  |  |  |  | + | + |
| **Мудло Наталя** | + |  |  | + |  |  |  |  | + |
| **Наконечний Юрій** |  |  | + | + |  | + |  |  | + |
| **Порплиця Василина** | + |  |  |  |  |  |  | + | + |
| **Прінь Марія** | + |  |  | + | + |  |  |  | + |
| **Смерека Назар** | + |  | + |  |  | + |  |  |  |
| **Ткачук Василь** | + |  |  |  |  | + |  |  | + |
| **Фещук Валя** |  |  |  |  | + |  |  | + | + |
| **Швайка Олег** | + |  | + |  | + |  |  |  |  |
| **Якубець Люба** |  | + | + |  |  |  |  | + |  |
| **Лис Сергій** | + |  |  | + |  |  |  |  | + |

Аналіз кольоровиборів учнів 9-А класу показує певні позитивні зрушення у психоемоційному стані учнів. Червоний –6, оранжевий +1, жовтий +5, зелений –2, блакитний –1, синій –1, фіолетовий +2, чорний +5, білий –4. Зменшення кількості виборів червоного означає, що учні даного класу у школі успішно знаходять застосування своїм вмінням і талантам. У той же час зросла кількість виборів чорного на тлі зменшення виборів білого. Це яскраве свідчення того, що для більшості дев’ятикласників починається новий період життя, пов’язаний з переходом до іншого навчального закладу. Для порівняння наведемо таблицю з кольоровиборами учнів 8-А класу. Тут також простежується чітка тенденція до покращення, що засвідчує високу якість роботи саме класного керівника з колективом класу.

На схемі плюсом позначені попередні вибори кольорів учнями, а колір вказує на вибір нещодавній.

8-А

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ПІБ учня |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Анчакова Христина** | + |  |  | + | + |  |  |  |  |
| **Бартош Михайло** |  | + |  | + |  | + |  |  |  |
| **Бондар Назар** | + |  |  |  |  | + |  | + |  |
| **Борисюк Василь** | + |  | + | + |  |  |  |  |  |
| **Владимир Ігор** | + | + |  |  |  |  |  | + |  |
| **Гринда Володимир** | + |  |  |  |  | + |  | + |  |
| **Диць Катерина** |  | + | + | + |  |  |  |  |  |
| **Дуткевич Тарас** | + |  |  |  |  | + |  | + |  |
| **Колісник Андрій** | + |  |  | + | + |  |  |  |  |
| **Рифун Андрій** | + |  |  | + |  | + |  |  |  |
| **Слівінський Олег** | + |  |  | + |  | + |  |  |  |
| **Тучапська Ольга** | + |  | + |  | + |  |  |  |  |
| **Швець Андрій** | + |  |  | + | + |  |  |  |  |
| **Юзва Вікторія** | + |  |  | + | + |  |  |  | + |
| **Когут Микола** | + | + |  |  | + |  |  |  |  |
| **Когут Іван** | + |  |  | + |  |  |  | + |  |

**Діагностика класного колективу**

**за знаками Зодіаку як одна з передумов адекватного впливу**

**виховника на психоемоційну сферу вихованця**

Хоч яким би ненауковим здавалося комусь це твердження, але дата народження людини для розуміння особливостей стану її фізичного та психоемоційного здоров’я дає дослідникові достатньо інформації, щоб здійснювати корегуючу функцію. Давно помічено, що люди, народжені у різні пори року, мають схильність до одних хвороб і підвищену опірність до інших. Зрозуміло, що кількість сонячної енергії, комплекс вітамінів і мікроелементів, якість питної води, температурний режим і хімічний склад атмосфери відіграють вирішальну роль у формуванні фізичного тіла людини у процесі його внутріутробного розвитку. Тому схильність людей, які народилися у різні місяці (під різними знаками Зодіаку), до тих чи інших хвороб має під собою цілком наукове і матеріалістичне підґрунтя. Що ж стосується впливу небесних тіл на формування людини, то тут теж нічого надприродного нема. Зірки і планети – це небесні тіла, які заповнюють простір своїми випромінюваннями (магнітними, гравітаційним та іншими наукою ще добре не вивченими полями), а отже здатні впливати не тільки на інші космічні об’єкти, а й на формування живих істот. Подібних впливів можна вишукати дуже багато. Скажімо у 1961 році народжувалося більше дівчаток (приблизне співвідношення – 2 до 1), а це був рік одного з одинадцятирічних піків сонячної активності. І якщо наші предки помітили певну схожість темпераментів народжених під одним знаком Зодіаку людей, то називати вслід за радянськими вченими-матеріалістами це антинауковою маячнею було б некоректно. Особливо з огляду на високий відсоток підтверджень практичних.

Вивчення учнів за знаками Зодіаку у школі може стати надійним засобом експресдіагностики дієздатності мікроколективу (гуртка, класу, команди). Керівникові таких невеликих колективів іноді дуже важливо одразу зрозуміти, з якими людьми він матиме справу. Традиційні методи вивчення колективу тривалі у часі, а отже зростає ризик помилок з боку керівника. Діагностика за знаками Зодіака дозволяє зробити швидку оцінку наявних сил і намітити правильну стратегію діяльності.

За визначенням астрологів знаки Зодіака поділяються на чотири тригони: тригон землі (Козеріг, Телець, Діва), тригон води (Риби, Рак, Скорпіон), тригон повітря (Водолій, Близнята, Терези) і тригон вогню (Овен, Лев, Стрілець). Кожен тригон має загальні спільні характеристики, що визначаються характером стихії. Земля – надійна і тверда, вода – мінлива, текуча і наполеглива, повітря – легке і мінливе, вогонь – активний і енергійний. Звідси легко виснувати особливості темпераменту людей, народжених під знаками названих стихій. Учні стихії землі – виконавчі, слухняні, ретельні, акуратні і люблять визначеність, учні стихії води – вперті, вміють приховувати свої прагнення і добиватися задуманого за всяку ціну, учні стихії повітря – балакучі, сповнені нових ідей, для реалізації яких у них часто не вистачає мотивації, учні стихії вогню – генератори нових ідей, непосидючі, сповнені бажання діяти, керівники і організатори. При цьому важливо враховувати, що приналежність до певної стихії, що визначає якісний склад комплексу психофізіологічних особливостей, показує лише потенціал, який може і не виявитися за несприятливих умов. Окрім того кожне явище нашого світу має негативну і позитивну сторону. Якщо знаки землі ретельні виконавці, то це означає, що їм часто бракує самостійності у прийнятті рішень. Те саме стосується решти знаків.

Класному керівникові дуже важливо знати розстановку сил у своєму класі, бо інакше нормальну роботу не вдасться налагодити. А без цього важко добитися психоемоційного комфорту кожної дитини у межах класу чи мікрогрупи.

Діагностика за знаками Зодіака наочно показує, чому в одного не дуже активного класного керівника підопічні активні і просто фонтанують новими ідеями, а у іншого, який докладає максимум зусиль, діти пасивні і бездіяльні. Ідеальний варіант для класного керівника, коли у його класі більше половини учнів складають знаки стихії вогню і землі. Такі класні колективи здатні працювати майже автономно і роль класного керівника там зводиться до легкого корегування дій і спостереження за процесом діяльності. Наприклад, у трьох дев’ятих класах нашої школи (2008-2009 навчальний рік) спостерігалася абсолютно різна картина темпераментів. Якщо у 9-А дві третини учнів це знаки землі та вогню, то у 9-Б дві третини знаків повітря і води. І лише у 9-В спостерігалася приблизна рівність усіх стихій. Зрозуміло, що найважчі умови праці були у класного керівника 9-Б, а найлегші – у класного керівника 9-А. Відтак постає необхідність переформовувати класні колективи, враховуючи саме дати народження. Проте на практиці це зробити надзвичайно важко.

9-А 9-Б 9-В

Знаки Зодіака дають класному керівникові багато інформації про фізичний стан вихованців. Різні знаки мають різні схильності до різних захворювань.

Тож якщо згрупувати хвороби за стихіями, то знаки з тригону землі найбільше страждають хворобами горла, травної системи та хворобами кісткових тканин. Знакам води слід укріплювати імунну систему, берегти від перевантажень видільну систему. Знаки повітря схильні до захворювань нервової системи, легень та нирок. І нарешті знаки вогню мають проблеми з серцево-судинною системою та кров’ю. Знаючи всі ці особливості, класному керівникові простіше планувати корегуючу роботу з класом.

У школі щорічно складаються діаграми розподілу учнів усіх класів, починаючи з першого, за стихіями.

**Вплив природних випромінювань**

**на організм людини**

Загадкова мережа силових ліній, відома як «Сітка Гартмана», відіграє важливу роль у збереженні чи погіршенні здоров’я людини. Якщо вдома людина може пересувати меблі на власний розсуд, то у школі вчителі обмежені певними правилами, головне з яких вимагає навчальні столи чи парти вишиковувати в лінію. Але запитайте у будь-якого вчителя, чи завжди вдається досягти ідеально рівної шеренги столів, і він вам відповість, що ні. То чи не означає це, що діти інтуїтивно відчувають негативний вплив енергетичних вузлів та ліній і підсвідомо намагаються уникнути їхньої дії? Про це у школі ніколи не думали і більшість педагогів не замислюється і зараз.

Знайти у класному приміщенні мережу Гартмана доволі просто і зробити це може кожен (за статистикою елементарні екстрасенсорні здібності мають дев’ять людей із десяти). Тут у пригоді стане простий маятник і трохи терпіння.

Ось як, наприклад, розміщені лінії Гартмановської енергоструктури у 6-Б (2012-2013 н.р.) класі Зборівської ЗОШ І-ІІІ ступенів №1.

Зі схеми видно, що найбільша небезпека негативного впливу торсійних полів на організм учня існує за другим та останнім столами у ряду від вікна і за четвертим столом середнього ряду. Ці проблеми усуваються простою перестановкою столів з небезпечних зон у безпечніші. Якщо ж такої можливості нема, як у випадку фізичного та хімічного кабінетів, де столи зафіксовані, то учні просто не сідають на неблагополучні в енергетичному плані місця.

Також у небезпечній зоні опинився вчительський стіл. Переміщення його до середнього ряду вирішує проблему елементарно.

Вчителі на відміну від дітей не завжди мають змогу прислухатися до своїх відчуттів у класі, та й за столом проводять не так вже й багато часу. Інша справа учительська та бібліотека. Тут більшість вчителів проводить достатньо часу, щоб відчути негативний вплив небезпечних в енергетичному плані зон. У той же час умови учительської дозволяють переставляти меблі в довільному порядку.

Як виявилося, робоче місце шкільної медичної сестри припадало на перетин силових ліній. Після вимірювань стіл було пересунуто у безпечнішу зону.

Про те, що перехрещення силових ліній енергосітки Гартмана впливає на поведінку і самопочуття учнів, доведено практикою. Після замірів у 4-Б виявилося, що робоче місце одного з учнів також знаходиться на перехрещенні ліній. Учень перебував на цьому місці останні три роки і поводився неспокійно, порушував дисципліну у класі, спостерігалися зміни настрою. Після того як учня пересадили на інше місце, його поведінка зазнала певних змін: зник неспокій, дещо покращилася увага і порідшали депресивні стани.

Слід сказати, що сітку енергополів Гартмана знайти найлегше. Однак не потрібно забувати, що існують ще й інші енергоструктури: сітка Пейро (лінії йдуть через кожні чотири метри як з півдня на північ так і зі сходу на захід), сітка Куррі (п’ять метрів між лініями з півдня на північ і шість – зі сходу на захід) та сітка Вітмана (шістнадцять на шістнадцять метрів). На щастя, ці енергоструктури мало впливають на загальний фон саме через свою величину. Нами було знайдено кілька перетинів силових ліній енергосітки Пейро, але суттєвого впливу на учнів вони не чинять.

**Інформація про досвід і друковані матеріали**

Оскільки здоров’я людини – поняття комплексне, то у школі ми не маємо права забувати про впливи, які б зміцнювали розумове та емоційне здоров’я школярів, а вже це, у свою чергу, сприятиме зміцненню духовного здоров’я дітей.

У нашій школі здоров’язберігаюча діяльність ведеться у кількох напрямках: діяльнісному, превентивному і просвітницькому.

Щоб зменшити шкідливий вплив неякісних продуктів харчування, педагогічний колектив школи проводить не лише широку просвітницьку роботу, а й контролює вживання якісних продуктів дітьми під час перерв.

Виховна система школи базується на принципах відкритості, довіри і новизни. З огляду на це всіляко підтримується і стимулюється творчість педагогічних працівників.

Зокрема заступник директора і педагог-організатор постійно оновлюють робочий матеріал загальношкільних та класних виховних заходів і як результат цієї роботи у Тернопільському видавництві «Мандрівець», починаючи з 2003 року побачили світ три збірники сценаріїв шкільних свят та розваг: «Сьогодні свято» (2003 р.), «Гумор та приколи сучасної школи» (2008 р.), «Гумор та приколи сучасної школи-2» (2010 р.). Окрім того у видавництві «Астон» 2006 року побачив світ ще один збірник «На шкільних меридіанах» (2006 р.).

Досвід організації роботи школи як закладу сприяння здоров’ю постійно висвітлюється у районній газеті «Зборівська дзвіниця». Окрім того досвід роботи шкіл сприяння здоров’ю у районі перебуває під постійною увагою райметодкабінету. Зокрема окремі питання організації такої діяльності розглядалися на засіданнях методичного об’єднання педагогів-організаторів, на семінарах з основ здров’я.

Замітка про біоенергокорегуючу школу була вміщена у збірнику «1000+1 ідея сучасної школи».

У 2013-2014 році у школі пройшов обласний семінар методистів з основ здоров’я, на якому демонструвалися окремі аспекти діяльності школи як закладу сприяння здоров’ю. відкритий урок давала вчитель основ здоров’я Надія Григорівна Денис. Темою уроку був шкідливий вплив телебачення та комп’ютера на організм дитини.