

Biuletyn Informacyjny Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 4 w Krakowie-Nowej Hucie

lato 2015

Szanowni czytelnicy

Dobiega końca kolejny rok szkolny. Przekazuję Państwu ostatni w tym roku szkolnym Biuletyn. Zapraszam serdecznie do lektury.

Dziękuję wszystkim państwu Dyrektorom, Pedagogom Szkolnym i Nauczycielom za współpracę.

Na czas nadchodzących wakacji składam w imieniu swoim i pracowników Poradni życzenia beztrudnego odpoczynku, słonecznych dni i fantastycznych podróży.

Ewa Bochenek z Zespołem Poradni



Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 4 im. Janusza Korczaka

31-977 Kraków, os. Szkolne 27, tel. 12 644-18-85, fax. 12 644-04-74

Filia Poradni: os. Złotego Wieku 36, 31-618 Kraków, tel. 12 647-11-78

WWW.poradnia4.krakow.pl email:ppp-4@wp.pl

O wyższości szacunku i miłości rodzicielskiej nad klapsami i innymi „argumentami siły”

Dlaczego Rodzice, nawet ci, którzy wiedzą, że bicie jest złe, szkodliwe i nieskuteczne, czasami tracą panowanie nad sobą i wymierzają dziecku klapsa?

Być może dlatego, że dzieci są im tak bliskie. Tak bardzo je kochają, że ich niewłaściwe zachowanie powoduje tak wiele przykrości. Rodzice czują się bezradni, a czasami wściekli, gdy oni starają się, a dzieci nie słuchają. Nikt nie uprzedził ich, że w procesie wychowania przeżywamy wiele silnych negatywnych emocji. Nie możemy jednak pozwolić, aby emocje kierowały naszym życiem. W relacjach z dorosłymi nie pozwalamy sobie na to. Nawet najsilniejsze, negatywne emocje nie usprawiedliwiają bicia drugiego człowieka. Nie wyobrażamy sobie, aby wściekły szef rozdawał lekkie klapsy swoim podwładnym. Nawet w najbardziej konfliktowych sytuacjach żądamy szacunku do siebie.

Czy tylko dorośli ludzie mają prawo do szacunku? Dzieci mają także prawo do traktowania ich z szacunkiem i bez przemocy. W sytuacjach konfliktowych, kiedy dzieci sprawiają problemy, musimy się powstrzymać od przemocy fizycznej i psychicznej, także w chwilach bezsilnej złości. Wymaga to nabycia kilku umiejętności (potrzebnych i użytecznych także we wszystkich innych relacjach społecznych):

- jak godzić interesy różnych osób
- jak rozwiązywać konflikty w sposób rozsądny, sprawiedliwy i pełen zrozumienia

Szacunek i wzajemne zrozumienie to najlepsza podstawa udanych relacji między ludźmi.

Aby dobrze wychować nasze dzieci musimy

- poświęcać im więcej czasu, mieć czas na rozwiązywanie ich codziennych problemów
- dysponować odpowiednimi narzędziami

Jak uczą się dzieci

Aby dzieci spełniały nasze prośby, pamiętały nasze oczekiwania, muszą się nauczyć samokontroli. Aby rodzice mogli im w tym pomóc muszą

- wspierać, a nie karać swoje dzieci
- pomóc im zrozumieć ich i swoje potrzeby
- jasno wyrażać oczekiwania
- często używać pochwały, a czasami dezaprobatę.

Gdy dzieci bawiąc się zalały wodą całą podłogę – nie krzycz, nie bij, nie obrażaj, nie obwiniaj – wówczas dziecko czuje się złe, bezwartościowe, niekochane. Jasnymi krótkimi zdaniami w pierwszej osobie powiedz: *Jestem zdenerwowana, że zalaliście wodą podłogę, mogliście zalać sąsiadów, jeszcze raz to zrobicie, będę zła. Rozumiem, że to była dla Was świetna zabawa, ale bawić się wodą możecie tylko w wannie.* Takimi krótkimi zdaniami, mówiącymi o tym, jakie są nasze oczekiwania, uczucia oraz informującymi co jest dobre, a co jest złe, możemy zmienić zachowania dziecka.

Jeśli dziecko ma poczucie, że jego pragnienia są traktowane ze zrozumieniem, ale istnieją granice, których im nie wolno przekraczać to uczą się, że w przypadku sprzecznych pragnień czy interesów trzeba szukać rozwiązań, które są do przyjęcia przez obydwie strony.

(„Rodzice wiedzą, że uwielbiam bawić się wodą, ale mogę to robić tylko w wannie”).

Dzieci uczą się głównie od rodziców i będą się zachowywać tak, jak rodzice zachowują się wobec nich:

- jeżeli wyzywasz dziecko, to może się zdarzyć, że ono będzie wyzywało Ciebie i innych

- jeżeli będziesz mścił się na dziecku za jego zachowanie, ono nauczy się zasady wet za wet
- gry zbijesz dziecko, bo ono zbiło inne dziecko, to wówczas ono nie uwierzy, że nie wolno nikogo bić i dojdzie do wniosku, że chodzi o to, aby nie dać się złapać.

Jak działają klapsy

Klapsy wywołują strach i dlatego powstrzymują dzieci od robienia czegoś niewłaściwego, ale tylko w tym momencie. Natomiast nie uczą właściwych zachowań. Dziecko wie, jak nie ma postępować, ale nie wie, jak powinno. Natomiast zdobywa doświadczenie, że silniejsi, operujący przemocą, osiągają swoje cele. Samo czuje się upokorzone, skrzywdzone i to przez najbliższych.

Dzieci często bite, sztachane, wyzywane po pewnym czasie obojętnieją, bo inaczej ich poczucie zranienia i odtrącenia byłoby nie do wytrzymania. Gdy różne formy przemocy fizycznej i psychicznej towarzyszą im niemal każdego dnia, mogą one uznać przemoc za normalną formę zachowania wobec innych ludzi i stosować ją na co dzień, a w przyszłości wobec własnych dzieci.

Zachęcaj dziecko do współpracy

Każde dziecko pragnie zdobyć i utrzymać uznanie od swoich rodziców. To jest najlepsza platforma do współpracy pomiędzy dziećmi a rodzicami. Jednocześnie potrzebują one rodziców, którzy uzasadniają i wyjaśniają swoje oczekiwania, bo dzięki temu dzieci będą z czasem coraz lepiej rozumiały zasady i normy, których powinny przestrzegać. Gdy przestrzegają zasad, należy im się uznanie rodziców, bo nic lepiej niż pochwała nie motywuje do dobrego zachowania.

Gdy krzyczymy na dzieci i je bijemy, ta motywacja bycia samodzielnym i dobrym zanika i wówczas najczęściej dziecko

- podporządkowuje się rodzicom – jako silniejszym, ale odgrywa się na słabszych

- odgrywa się na rodzicach, uderzając ich w słabe punkty - krytykując np. jedzenie, zachowując się niewłaściwie w obecności ich znajomych

Czasami może to uruchamiać koło sprzeciwu, uporczywych i niekończących się walk rodziców z dziećmi, z których obydwie strony wychodzą przegrane.

Reguły ułatwiające życie

Wszystko sprowadza się do 2 kwestii:

1. Wielu konfliktów można uniknąć przez staranne planowanie i dobrą organizację (np. wstać pół godziny wcześniej, spakować rzeczy wieczorem, przygotować ubranie itp.)
2. Kiedy już dojdzie do konfliktu, należy reagować natychmiast, przejąć kontrolę nad sytuacją i pokierować przebiegiem wydarzeń w stronę rozładowania konfliktu poprzez zadbanie o zaspokojenie interesów wszystkich stron.

Ustalenie reguł, zasad dotyczących wszystkich dziedzin życia rodzinnego, daje rodzicom i dzieciom poczucie stałości, porządku, a więc bezpieczeństwa. Gdy dzieci wiedzą, czego od nich bezwzględnie oczekujemy w różnych sytuacjach, nie mają potrzeby bez przerwy testować granic. W sytuacjach, które choćby raz doprowadziły do konfliktu, warto na spokojnie i z góry ustalić reguły obowiązujące. Np. telewizor wyłączamy po filmie – to obowiązuje zawsze i nie może działać „jeszcze 5 minut”. Jeżeli reguły mają charakter ogólny – np. w domu zdejmujemy buty – dotyczy to wszystkich domowników, nie tylko dzieci.

Musimy być przygotowani, że dzieci będą starały się omijać ustalone zasady, a rodzice muszą być konsekwentni, więc

- kiedy wymagasz czegoś od dziecka, musisz sam wiedzieć, co się stanie, jakie będą konsekwencje, gdy dziecko tego nie wykona. Musisz o tym poinformować dziecko – przed, a nie po wydarzeniu przewidywanym;
- dzieci najlepiej uczą się odpowiedzialności, gdy ponoszą konsekwencje za swoje

zachowanie (jeżeli wydasz kieszonkowe w jeden dzień – pozostałe dni będziesz bez grosza);

- nie pozwól, aby poniosły Cię nerwy, negatywne emocje w chwili, gdy narasta konflikt pomiędzy Tobą a dzieckiem. Włącz hamulec – stop, gdy czujesz, że się wściekasz, że jesteś bezsilna, że masz ochotę uderzyć lub wyzywać dziecko. W ostateczności, aby przerwać ten niedobry krąg – wyjdź z pokoju, albo daj w inny sposób jasno do zrozumienia, że potrzebujesz chwili w samotności, aby się uspokoić;
- w przypadku, gdy to dziecko ma napad złości, najlepiej jest objąć je mocno, przytulić i poczekać, aż się uspokoi;
- gdy już się uspokoisz – wróć do dziecka, przytul je, powiedz, jak Ci jest przykro, i definitywnie zakończ konflikt oraz nie wracaj nigdy do tej sytuacji.

Zasady współpracy z dziećmi

Niemowłeta i małe dzieci są żądne wiedzy, ciągle pragną poznawać świat. Nie potrafią ocenić ryzyka, dlatego w tym okresie najważniejsze jest zapobieganie i ćwiczenie powściągliwości. Nie można sprawić, aby dzieci zachowywały się w sposób bezpieczny, ale możemy uczynić dom bezpieczny dla dzieci. Ważne jest ustalenie i przestrzeganie porządku dnia i rytuałów – zapewnia to dziecku poczucie bezpieczeństwa i stałości – niezbędne, aby dziecko z nami współpracowało. Ilość zasad i reguł powinna być niewielka, jasno i wielokrotnie powtarzana dziecku przy zachowaniu kontaktu wzrokowego i sprawdzeniu, czy dziecko zrozumiało.

Zawsze lepiej powiedzieć dziecku, jak powinno się zachowywać, aniżeli jak nie powinno się zachowywać.

Dzieci w wieku przedszkolnym **chcą wszystko wiedzieć i nieustannie proszą, aby im coś wyjaśnić. Nasze wyjaśnienia są dla nich coraz ważniejsze. Nie lekceważ pytań. Odpowiadając, nie tylko objaśniasz świat, ale**

także okazujesz szacunek do dążeń dziecka. Wtedy masz prawo wskazywać mu, gdy łamie ustalone i wcześniej wielokrotnie omówione zasady i wyciągnąć konsekwencje.

Dzieci w wieku szkolnym **potrzebują rozmów z rodzicami i rodziców, którzy ich słuchają, Nadmierna pobłażliwość – („tak, tak wiem co chcesz powiedzieć, ja wiem lepiej”) albo nadmierne krytykanctwo osłabiają gotowość dziecka do brania odpowiedzialności za swoje zachowanie, nabywania pewności siebie, chęci bliskich więzi z rodzicami.**

Aby dziecko czuło się rozumiane, doceniane, nie bojące się myśleć samodzielnie i wyrażać swoje opinie, potrzeby, spostrzeżenia musi się czuć dobrze w kontakcie z rodzicem, musi dostać od niego gotowość do słuchania i szczerę pragnienie zrozumienia go.

Kiedy rozmawiasz z dzieckiem, upewnij się, że ono cię słucha, inaczej nie rozmawiasz, a mówisz do niego.

Reguły i zasady obowiązujące dziecko w wieku szkolnym powinny być ustalane wspólnie, z uwzględnieniem potrzeb i oczekiwań zarówno dziecka, jak i rodziców, a często także rodzeństwa. Takie rodzinne konsultacje - negocjacje wymagają pewnej wprawy, czasami niezbędne są renegejacje, które niezwykle porządkują życie rodzinne, zacieśniają więzi rodzinne. Reguły i zasady obowiązujące dziecko, powinny rosnać z nim. Zmieniać się stopniowo ilościowo i jakościowo.

Pozytywna Uwaga.

Dzieci bardzo szybko orientują się, że rodzice, nie zauważają ich, nie mają dla nich czasu, gdy są grzeczne i nie sprawiają problemów. Jedynym sposobem na zwrócenie na siebie uwagi jest bycie niegrzecznym – wówczas cała uwaga rodziców skupiona jest na nich. W sposób mało przyjemny, ale lepsze to niż bycie niezauważalnym. W ten sposób dzieci są nagradzane za swoje złe zachowanie, a każde zachowanie nagradzane wzmacnia się. Rodzice i dziecko wpadają w zamknięte koło. Dzieci nie

robią tego złośliwie, jest to po prostu jedyny sposób osiągnięcia tego, czego pragną.

Rodzice bardzo rzadko poświęcają dzieciom uwagę, gdy te zachowują się tak, jak od nich się oczekuje. Kto chwali za zdjęcie butów, umycie rąk, za nieudane, ale z dobrą intencją podjęte działanie? Gdy dziecko nalewa nam wodę do szklanki i trochę wyleje, zwracamy raczej uwagę, że wylało wodę, a nie że chciało coś samodzielnie zrobić. Warto popatrzeć na zachowania dziecka od tej strony i chwalić je. Nasze zachęty i pochwały pozwolą dziecku budować wiarę w siebie.

Gdy dziecko jest niegrzeczne – prawdopodobnie chce twojej uwagi. Nie złość się, daj mu swój czas, uwagę, miłość.

Niepodzielna uwaga rodzica jest największym darem dla dziecka – nie musi być długa, ale musi być tylko dla dziecka.

Małymi krokami do wielkich celów

1. **Spędzaj z dzieckiem czas każdego dnia.**

W każdym domu powinien być wyznaczony czas, w którym wszyscy spędzają czas ze sobą, nie zajmują się innymi sprawami. Nie musi to być długi czas, ważniejsza jest absolutna uwaga skupiona na dzieciach i radość ze wspólnie spędzanego czasu.

2. **Myśl pozytywnie.** Kieruj swoją uwagę na dobre strony życia, pozytywne cechy Twojego dziecka.

3. **Chwal swoje dziecko** – Gdy krytykujemy dziecko, ono ciągle nie wie, czego od niego oczekujemy. Dlatego ciągle zwracaj uwagę na pozytywne zachowanie dziecka. Dla dziecka nie ma nic lepszego, jak poczucie, że jest akceptowane. Wtedy zwiększa się szansa, że wzmacniamy jego pozytywne zachowania.

4. **Rozmawiaj z dzieckiem** - często sądzimy, że dziecko wie, czego od niego oczekujemy. Niestety, rzadko tak jest. Zadbaj o to, aby dziecko nas rozumiało, sprawdź to. Przede wszystkim

- nie krzycz do dziecka z drugiego pokoju, przyjdź do niego

- zawsze nawiązuj kontakt wzrokowy
- mów prosto, krótkimi zdaniami, tak aby dziecko mogło zrozumieć
- przed rozmową pozwól mu dokończyć zabawę
- pytaj dziecko w sprawach, które je dotyczą.

5. **Bądź wyrozumiały** – z humorem traktuj niewielkie wykroczenia, czasami warto zignorować np. brzydkie słowo, wykazać zrozumienie dla złego humoru

6. **Reaguj szybko i pozytywnie** – gdy coś ci się nie podoba, nie powstrzymuj się, gromadząc negatywne emocje – zwróć uwagę mówiąc: zrób tak, zamiast nie rób czegoś, bo dziecko inaczej nie zrozumie naszych oczekiwań.

7. **Rozwiązuj konflikty** z dzieckiem za pomocą podpowiedzi, zachęty, słów otuchy, natomiast nie kłóć się z dzieckiem

8. **Znajdź czas na myślenie** – w spokojnym momencie pomyśl, co dla Ciebie i dla Twojego dziecka jest najważniejsze i jak możesz to osiągnąć.

Najlepsi rodzice mogą popełniać błędy. Dla dzieci nie jest to ważne, nie potrzebują perfekcyjnych rodziców. Dla nich ważne jest, czy rodzice potrafią przeprosić, czy wykazują wolę porozumienia, zmiany zachowania.

PS. Jeden z krakowskich psychiatrów mawia: nie popełniają błędów tylko ci rodzice, którzy nie posiadają dzieci. Też tak myślę –

Dorota Wójcik-Słonina



Grupowe zajęcia rozwojowo - terapeutyczne prowadzone na podstawie *Metody ruchu rozwijającego* Weroniki Sherborne przez Elżbietę Marzec i Barbarę Prajsner

Zajęcia zorganizowano w terminie od 04 marca 2015 r. do 20 maja 2015 roku, w sumie przeprowadzono 12 spotkań, które odbywały się w każdą środę, w siedzibie naszej Poradni.

Na zajęcia zakwalifikowano 10 dzieci (6 chłopców i 4 dziewczynki), w wieku 5 -7 lat, z trudnościami w rozwoju emocjonalno-społecznym. W spotkaniach dziecku towarzyszyło jedno z rodziców.

Terapię prowadzono w oparciu o metodę W. Sherborne, zastosowano też relaksację, masażyki, strategie problemowe (dyskusja w czasie rozwiązywania trudności napotykanych w trakcie zajęć lub szukania propozycji ćwiczeń).

Podobnie jak w poprzednich latach przyjęto zasadę opracowywania jedynie ogólnego scenariusza zajęć przed każdym spotkaniem, tak aby w trakcie pracy coraz bardziej podążać za inicjatywą ujawnianą przez dzieci. Równocześnie terapeuta prowadzący spotkanie w danym dniu utrzymywał pozycję lidera, co sprzyjało wytworzeniu poczucia bezpieczeństwa, uczeniu współdziałania pod kierunkiem osoby dorosłej oraz modelowaniu zachowań wychowawczych.

Podstawowymi celami zajęć było wzmacnianie u dzieci

- poczucia bezpieczeństwa – zaufania do siebie i partnera relacji
- inicjatywy w podejmowaniu działań
- kompetencji społecznych - komunikowanie potrzeb, umiejętność współpracy w grupie, radzenia sobie z emocjami rówieśników
- zdolności koncentracji na relacji oraz na wykonywanym zadaniu
- umiejętności pracy pod kierunkiem osoby dorosłej

A także budowanie u dzieci

- schematu ciała (czucia ciała)
- orientacji i poczucia bezpieczeństwa w przestrzeni
- umiejętności przeciwdziałania sile grawitacji

Pierwsze 5 – 6 spotkań służyło przede wszystkim budowaniu poczucia bezpieczeństwa. Na tym etapie terapeuci starali się tworzyć atmosferę zabawy i życzliwości, modelowali umiejętność współdziałania, wzmacniali wszelkie przejawy inicjatywy ze strony dzieci i rodziców, wspierali poczucie kompetencji rodziców w ich rolach, wzmacniali zachowania sprzyjające osiągnięciu większej niezależności przez dzieci. W pracy terapeuci proponowali przede wszystkim ćwiczenia oparte na relacji z rodzicem, a także budujące więź w grupie rówieśniczej i chęć współpracy z dorosłymi.

W drugim etapie dominowały ćwiczenia wzmacniające tendencje separacyjne u dzieci, okazywanie przez nie inicjatywy, a także rozwijające umiejętność współdziałania w grupie rówieśniczej i wzajemnego wspierania się dzieci.

W trakcie trwania zajęć przeprowadzono dodatkowe spotkanie z samymi rodzicami. Przekazano na nim rodzicom wiedzę teoretyczną wykorzystywaną w praktycznych zajęciach oraz zebrano informacje zwrotne od rodziców na temat obserwowanych reakcji dzieci, zarówno na temat trudności, jak i pozytywnych zmian w ich zachowaniu.

Zajęcia zakończono ewaluacją. Wyniki ankiety oraz informacje z rozmów z rodzicami wskazują, że spotkania spełniły oczekiwania rodziców. Rodzice i dzieci czuli się w trakcie spotkań bezpiecznie, dzieci zdaniem rodziców przychodziły na zajęcia chętnie, w domu prosiły o powtórzenie niektórych zabaw. Pozytywne efekty zajęć zauważali przede wszystkim rodzice dzieci nieśmiałych: „brak wycofania przy obcych u dziecka”, „dziecko jest rozluźnione, bardziej pewne siebie”, „dziecko jest odważniejsze”. Jako korzyść rodzice podkreślali możliwość wspólnej zabawy z dzieckiem, lepszego rozumienia jego potrzeb, wzrost wiary w możliwości radzenia sobie dziecka w grupie. Wskazówki rodziców i uwagi dzieci pozwalały na lepsze dostosowanie zajęć do potrzeb grupy, są dla nas również cennym źródłem pomysłów mogących znaleźć zastosowanie w kolejnym cyklu zajęć.

Planowane zajęcia grupowe w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 4 w roku szkolnym 2015/2016

- 1. Zajęcia dla dzieci zdolnych z klas III, w I i II semestrze.**
Julia Kozakiewicz i Małgorzata Kurzawińska-Winiarska
- 2. Socjoterapia dzieci z klas V i VI , październik 2015 r. - maj 2016,** Ewa Korczyńska, Kinga Swół.
- 3. Metoda ruchu rozwijającego W. Sherborne, I semestr,** Anna Froń, Joanna Gębik
- 4. Metoda ruchu rozwijającego W. Sherborne, I semestr** Anna Miłkowska, Katarzyna Berdys
- 5. Metoda ruchu rozwijającego W. Sherborne II semestr,** Ewelina Bieniek-Lorek, Anna Miłkowska, rodzice z dziećmi w wieku przedszkolnym
- 6. Bez klapsa** Anna Miłkowska, Ewelina Bieniek-Lorek, rodzice dzieci w wieku przedszkolnym, I semestr
- 7. Zajęcia Metodą W Sherborne II semestr,** dzieci 5-7 lat, Barbara Preisner, Elżbieta Marzec
- 8. Jak lepiej zrozumieć dziecko. Warsztaty dla rodziców.**
Katarzyna Tomaszek-Ścisłowska, Patryk Gramont, II semestr
- 9. Warsztaty psychoedukacyjne dla młodzieży gimnazjalnej i ponagminazjalnej.**
 - Komunikacja.
 - Rozwiązywanie konfliktów.
 - Radzenie sobie ze stresem.
 - Jak budować pozytywne relacje z ludźmi.Katarzyna Tomaszek-Ścisłowska, Patryk Gramont
Terminy zajęć: cały rok szkolny w formie miesięcznych kursów 1x w tygodniu.
- 10. Szkoła dla rodziców dzieci nadpobudliwych,**
Filia, Anna Osys-Fabjaniak, Wiesława Kaszowicz, październik- grudzień
- 11. Być Mamą – warsztaty dla mam małych dzieci,** Filia, 10 spotkań na podstawie programu Fundacji Dzieci Niczyje , Wiesława Kaszowicz, Renata Fyda-Nowak listopad- styczeń
- 12. „Jak z miłością i szacunkiem wyznaczać dziecku granice”- warsztaty dla rodziców wg programu Bez klapsa Fundacji Dzieci Niczyje,**
Filia, Anna Osys Fabjaniak, Wiesława Kaszowicz, marzec- kwiecień
- 13. Terapia logopedyczna – pedagogiczna dla uczniów z klas IV-VI z trudnościami w czytaniu i mówieniu (I półrocze),** Maria Foryś
- 14. Terapia pedagogiczna dla uczniów z klas IV - VI z trudnościami w pisaniu i czytaniu**
I półrocze, Maria Foryś
- 15. Zajęcia dla uczniów zdolnych z klas IV -VI z współwystępującą dysleksją - trening twórczego myślenia z terapią pedagogiczną - program autorski (VI edycja) Maria Foryś (II półrocze)**
- 16. Szkoła dla rodziców, 2 edycje: edycja jesienna (I półrocze) oraz wiosenna (II półrocze)**
Katarzyna Krzyształowicz-Stachyra, Beata Żurawel
- 17. Grupa wsparcia dla rodziców po szkole dla rodziców**
Katarzyna Krzyształowicz-Stachyra, Beata Żurawel
- 18. Szkoła dla Rodziców – grupa wsparcia**
Katarzyna Krzyształowicz-Stachyra, Joanna Porębska, cały rok szkolny.
- 19. Grupa wsparcia dla pedagogów szkół podstawowych,** październik - czerwiec, 1x w miesiącu,
Dorota Wójcik -Słonina

Jak wykorzystać kolory, by poprawić swoje zdrowie i nastrój

Żyjemy w otoczeniu kolorów i uważamy je za coś oczywistego – nie wyobrażamy sobie świata całkowicie pozbawionego kolorów, ale też nie zawsze zwracamy na nie uwagę, nie zdając sobie sprawy, że stwarzają możliwości terapeutyczne.

Już w starożytności przypisywano kolorom mistyczną moc i uważano je za przejaw wielkości bogów. Kolor jest formą światła, a światło zawdzięczamy słońcu, bez którego nie byłoby życia na ziemi.

Barwy mają na nas wpływ, gdyż każda z nich inaczej oddziałuje na mózg. Nasze oczy, spostrzegając jakiś kolor, wysyłają sygnał do określonej części mózgu, która znajduje się głównie w prawej półkuli, będącej siedzibą intuicji, kreatywności i natchnienia.

Kolory oddziałują na nasze emocje szybciej niż mowa i słowo pisane. Pod wpływem pewnych kolorów decydujemy się na zakup danego towaru a otoczenie, w którym się znajdujemy, wpływa na nasz nastrój. Każdy kolor ma pewne właściwości, które wpływają na nas pozytywnie lub negatywnie. Z tego powodu długo zastanawiamy się, jaki kolor wybrać do malowania pokoju czy też jakiego koloru ubranie włożyć, idąc na ważne spotkanie.

Wiele technik terapeutycznych posługuje się kolorem w celu wywołania określonych efektów, włącznie z leczeniem kolorami psychiki i ciała. Wielowiekowe doświadczenie mają w tym zakresie kultury Dalekiego Wschodu. Np. tradycyjna medycyna chińska wykorzystuje stymulację kanałów przepływu energii. Takim centrami energii w naszym organizmie są spłoty nerwowe czyli czakramy.

Wpływ kolorów na organizm ludzki.

Pierwszym kolorem tęczy jest **kolor czerwony**. To najintensywniejszy kolor emocji – oznacza płomienną miłość, waleczność, energię. Z nim kojarzony jest Mars jako planeta i jako bóg wojny. Ma wpływ na całą sferę seksualności, np. seksowna czerwona bielizna, czerwona szminka, dzielnica czerwonych latarni. Czerwień jest symbolem życia, odwagi, siły. Badania wykazały, że kontakt z czerwienią może podnieść temperaturę ciała, uaktywnia mózg, stymuluje działanie systemu nerwowego. Zawsze

była stosowana w praktykach uzdrowicielskich jako silny stymulator dodający energii, poprawiający krążenie, wzmagający apetyt. W starożytnych Chinach popularnym amuletem, który miał zapewnić długie życie, był rubin a czerwonych wstążek i szalików używano jako lekarstwa do zwalczania dolegliwości wywołanych zimnem. Do dziś wykorzystuje się ciepło i witalność z wibracji czerwieni do zwalczania przeziębień oraz schorzeń o podłożu emocjonalnym i psychicznym. Czerwień związana jest ze splotem nerwowym czyli czakramem bazowym, znajdującym się na końcu kości ogonowej, będącym ośrodkiem energii fizycznej i witalności. Gruczołami przyporządkowanymi czerwieni są gruczoły rozrodcze i nadnercza. Produkują adrenalinę i noradrenalinę, których zadaniem jest sterowanie rozdziałem krwi w układzie krążenia. Mają też wpływ na równowagę temperatury ciała. Czerwień przyciąga uwagę – lubią używać jej dekoratorzy wnętrz np. w restauracji, bo wywołuje dobry nastrój, ale też działa „ponagląco” – goście jedzą i wychodzą, mając wrażenie, że byli tam dłużej niż w rzeczywistości. Uważa się też, że czerwień wzmacnia apetyt, więc zamawiają więcej jedzenia i płacą wyższe rachunki. Jednak bardziej eleganckie restauracje chcąc, aby klient miło spędził czas i nie czuł się ponaglany, mogą decydować się na subtelniejszy i bardziej elegancki kolor burgunda.

Następnym (po czerwonym) kolorem w widmie jest **pomarańczowy**. Powstał z połączenia 2 kolorów – czerwonego i żółtego. Ma w sobie ciepło i energię czerwonego połączone z wiedzą i kreatywnością żółtego. Przypisywany jest splotowi śledziony, który stymuluje nerwy naszych narządów wewnętrznych, odpowiedzialnych za trawienie (brzuch, nerki, jelita). Pomarańczowy wspomaga leczenie schorzeń związanych z nieprawidłowym wchłanianiem pokarmu, np. anoreksję czy zaburzenia jelitowe. Uosabia intuicję, coś, co „czujemy przez skórę”. Pomarańczowy umożliwia stworzenie równowagi pomiędzy naszym ciałem a umysłem. Pomaga przy skurczach i drętwieniu mięśni, przy problemach z trawieniem a także przy leczeniu depresji.

Należy wspomnieć też o **różowym**, który jest kompilacją czerwieni i bieli. To kolor delikatny i łagodny, rozładowuje napięcie i agresję, uważany jest za kolor przyjaźni. „Patrzeć przez różowe okulary”, czyli widzieć świat w różowych barwach, być pozytywnie natchnionym do życia.

Pierwsze skojarzenia z **niebieskim** to bezkresne niebo, bezmiar oceanu czy głęboki szafir górskiego jeziora. Niebieski symbolizuje mądrość, wieczność i ludzką nieśmiertelność. Jest to kolor nieba, kojarzący się z jasnością rozumowania. Podobnie jak czerwony symbolizuje miłość, ale w jej wymiarze duchowym a nie fizycznym. Starożytni Grecy utożsamiali go z Afrodytą, boginią miłości, przynależny był również archaniołowi Michałowi i bogom hinduskim, królowi Dawidowi i Marii, matce Jezusa, zwanej Królową Niebios. Ich szaty symbolizują związek z Niebiosami, uduchowanie, wiarę i uczciwość. Nerwowy splot (czakram) krtani symbolizowany jest przez kolor niebieski. Jest kanałem łączącym serce z umysłem. Gdy dochodzi do zablokowania energii w tym miejscu, może pojawić się zapalenie krtani, ból gardła czy bezgłos. Głos jest jednym z kanałów przepływu energii, dużo mówiącym nam o rozmówcy – może być głos ciepły, z głębi serca, uwodzicielski lub chłodny.

Już dawno odkryto, że czerwony ma działanie stymulujące a niebieski ochładzające. Czerwony podnosi ciśnienie krwi a niebieski je obniża. Obniża też poziom stresu, zwalniając reakcje nadmiernie pobudzonych fal mózgowych. Ściany w szpitalach często pomalowane są na niebiesko, co wpływa kojąco na pacjentów. Jest to też barwa antyseptyczna, pozwala czuć się czysto i bezpieczne. Niebieskie światło stosuje się w leczeniu żółtaczki u dzieci. Istnieje wiele odcieni niebieskiego – np. indygo. **Indygo jest kolorem splotu czoła.** Pozwala osiągnąć mądrość duchową i wzbogacić siłę naszych emocji. Splot czoła jest odpowiedzialny za percepcję, inteligencję i mądrość. Jego twórcza energia pozwala nam realizować życiowe cele i pomysły.

Zielony powstaje z połączenia niebieskiego i żółtego. Niebieski leży w chłodnej części widma, żółty w części kolorów ciepłych. Zielony, leżący pośrodku, nie jest ani ciepły ani zimny, ani aktywny ani bierny. Wprowadza równowagę pomiędzy pozytywną a negatywną

energiją, uspakaja umysł, ciało i duszę. To kolor bogini Wenus i natury, symbolizuje nadzieję, odrodzenie, równowagę, wiarę w powrót nowego życia. Egipcjanie przedstawiali boga Ozyrysa w kolorze zielonym jako boga roślinności.

Zielony jest kolorem nerwowego splotu (czakramu) serca, ośrodka miłości i harmonii. Splot ten obejmuje klatkę piersiową, barki i dolne partie płuc. Zakłócenie równowagi w tych obszarach może wywoływać ból głowy, serca, stać się źródłem zazdrości i zawiści. Zielony powiązany jest z grasicą, odpowiedzialną za funkcjonowanie układu odpornościowego, ma również właściwości antyseptyczne, jest przydatny w zwalczaniu infekcji. Zielony pozwala zwalczyć rozkojarzenie, pomaga w skupieniu się. Zieleń i natura mają kojący, regenerujący wpływ na ludzi. Udowodniono, iż w szpitalach pacjenci, którzy leżą w salach z oknami, wychodzącymi na drzewa, krócej przebywają w szpitalu, rzadziej narzekają niż ci, którzy oglądają tylko białą ścianę. Chorzy, obcując z naturą, odzyskują nadzieję i wewnętrzną równowagę. Opieka nad roślinami w szklarni okazała się skutecznym lekarstwem dla pacjentów z problemami psychicznymi.

Żegnając naturalną moc zieleni, przechodzimy do jaśniejszej wspaniałości **koloru żółtego**. Jest to kolor słońca, symbolizuje też światło, jest kolorem nauki oraz intuicji, ponieważ podobnie jak słońce symbolizuje oświecenie i mądrość. Pobudza do aktywności, sprzyja jasnemu i pozytywnemu myśleniu. Żółty jest kolorem Ateny - bogini mądrości, nauki i sztuki, której szaty utkane były ze złotych nici, co miało symbolizować jej mądrość. Żółty jest kolorem splotu słonecznego. To najbardziej jaskrawy kolor widma, skupiający w sobie najwięcej światła. Przez splot słoneczny przechodzi energia do pozostałych splotów, stąd bywa nazywany „pompą energii psychicznej”. Gruczołem wydzielania wewnętrznego tego splotu jest trzustka, a także wątroba, woreczek żółciowy, śledziona i żołądek. Odpowiada więc za funkcje trawienne, oczyszcza organizm i reguluje przepływ płynów gastrycznych, wyzwala energię w mięśniach. Splot słoneczny to słońce, które zstąpiło do układu nerwowego – to ośrodek poczucia własnej wartości. Wszystko, co w życiu nie zostało uporządkowane, zalega tutaj – rodząc stres i choroby. Wiemy, iż stłumione emocje prowadzą do schorzeń

psychicznych i somatycznych. Wymagają leczenia a wizualizacja przy pomocy żółtego pomoże wprowadzić energię do splotu słonecznego i działać terapeutycznie.

Warto też otaczać się żółtym, by utrzymać słońce w swoim domu we wszystkich porach roku. Również jedzenie w kolorze żółtym dobrze wpływa na funkcjonowanie jelit i pęcherza, ponieważ żółty wiąże się z eliminacją, tak np. owoce cytrusowe pozwalają pozbyć się toksyn z organizmu.

Opuszczając niezrównane ciepło żółtego, przenieśmy się do majestatu **fioletu**.

Zanim wynaleziono barwniki chemiczne kolor fioletowy należał do bardzo rzadkich. Proces jego pozyskiwania był bardzo kosztowny, a więc zarezerwowany dla najbogatszych. Nosili go królowie i rzymscy cesarze. W heraldyce symbolizuje królewskie pochodzenie lub wysokie stanowisko. Fioletowy powstaje z połączenia niebieskiego, który symbolizuje oddanie, i czerwonego, oznaczającego namiętność. Jest połączeniem ducha i ciała, miłości i mądrości.

Fioletowy ma najkrótszą falę z całego widma światła i jest uważany za kolor transformacji. Działa kojąco, obniżając aktywność – wyciszy nerwy osoby nadmiernie pobudzonej. Fiolet rządzi czakramem przedziału, powiązany z szyszynką. Splot ten usytuowany jest na czubku głowy, obejmuje ciemię, włosy i mózg. Szyszynka jest wrażliwa na światło i produkuje neurohormony, które regulują cykle dobowe organizmu, porządkując w ten sposób nasze życie. Splot przedziału stanowi centrum rozwoju duchowego, pomaga duchowej części naszej natury.

Przedstawiony skrótowo przegląd kolorów uzasadnia możliwość wykorzystania ich do poprawy swego samopoczucia i nastroju.

Można zastanowić się, jakimi kolorami lubimy otaczać się w domu. Jeśli mają one wpływać na nasz nastrój, możemy poprawić sobie samopoczucie wybierając te, które najlepiej na nas działają. Wiedząc, jakie są właściwości kolorów, możemy dostosować do naszych potrzeb kolor ubrania, swojego miejsca pracy, roślin czy kącika do wypoczynku w domu. Możemy także włączyć do naszego jadłospisu określone kolorowe jedzenie. Dzięki odpowiednio dobranym kolorom możemy pomóc sobie w nabraniu pewności siebie, w prezentacji własnej osoby, poprawie koncentracji itp. Jeśli chcemy coś zmienić w naszym życiu, możemy posłużyć się twórczą wizualizacją za pomocą koloru. Czasem wystarczy zamknąć oczy i przy pomocy nawet krótkiej wizualizacji poprawić swój nastrój i samopoczucie.

Życzę wszystkim czytelnikom i współpracownikom kolorowych wakacji – w kolorach, które mogą odprężyć i zrelaksować, a biurokracja, ewaluacja i papierologia niech zostaną daleko w tyle. A jeśli kiedyś przyjdzie czas, że w Wasze życie wstąpi szarość i codzienność wyda się Wam szara, sprawiajcie, by napełniała się bogactwem kolorów....

Życzę wielu pięknych dni w ciepłych promieniach słońca, wyciszonych błękitem, zrównoważonych zielenią, przepelnionych uczuciem wewnętrznego spokoju i harmonii. Wielu pięknych dni w kolorze nieba, słońca i zieleni.

Elżbieta Piwowarska

Na podstawie książki:
Brenda Mallon, *Twórcza wizualizacja za pomocą kolorów*, Wydawnictwo Amber 1999

Zespół redakcyjny: Elżbieta Piwowarska, Ewa Bochenek, Renata Rosa-Chłobowska

Biuletyn przekazywany bezpłatnie do wszystkich placówek oświatowych Nowej Huty oraz do instytucji współpracujących. Znajduje się także na stronie internetowej Poradni.