

**Felicja Krawczyk**

## **KOLOROWE TYGODNIE W SZKOLE ŻYCIA**

Barwa jest oczywistością w naszym codziennym życiu. Ocieramy się o nią ciągle, żyjąc w przestrzeni o wielu barwach. Nie wszystkie barwy spostrzega się jednakowo. Chętniej przebywa się w otoczeniu tych, które lubimy i które nam sprzyjają.

Hanna Olechnowicz (1995) pisze, że w toku ewolucji wytworzył się aparat recepcji barw, który domaga się stałego „karmienia”. Znaczy to, że mamy potrzebę doznawania wrażeń barwnych; poszukujemy zwykle takiej barwy, która synchronizuje najlepiej z naszym aktualnym stanem psychicznym. Barwa może służyć do wyciszania lub aktywizowania, w zależności od potrzeby, i jako środek do autoterapii lub terapii.

Według A. Kępińskiego (1994), człowiek nie może żyć tylko w jednym kolorze. Jedyne w skrajnych sytuacjach zawęża się świat barw; autor powoływał się na doświadczenia z pobytu w obozach koncentracyjnych.

Dla J. W. Goethego kolor był wyrazem dynamicznego przepływu życia oraz aktywnej wymiany między światłem i ciemnością (Sun 1996).

U narodów, które cierpią na chroniczny brak kolorów w swoim otoczeniu, np. na północy lub w górach, gdzie jest krótki okres wegetacji roślin, brak kolorów odbija się wyraźnie na psychice ludzi. Uzupełniają więc brak barw poprzez kolorowy ubiór, malowane ciała bądź otoczenia jaskrawymi kolorami (domy i parkany w Islandii). Często ten brak kolorów w otoczeniu jest przyczyną daltonizmu, który przenosi się również na potomstwo (Szymroszczyk 1991).

Barwa jest nie tylko przedmiotem naszych doznań, używamy jej także do opisanego, wyrażania przeżyć emocjonalnych. Mówi się o „bezbarwnych ludziach”, „czarnym nastroju” czy o „różowych okularach”.

Moje uczennice (Szkoła Życia II, poziom 13-17 lat) mówią nierzadko o osobach lub zdarzeniach „kolorowymi” określeniami i skojarzeniami. Często sytuacją jest komentowanie czyjegoś wyglądu, ubrania, np.

— „Ale ty ciemna dzisiaj jesteś, taka brzydka, ciemna.”

— „Ubrała się jak na pogrzeb.”

— „O, jak słońce wygląda! Nasze słońce jasne przyszło.” Opisują w ten sposób nastroj, jaki wywołują wrażenia barwne, ubrania innych osób.

Na temat barw rozmawiałam z dziewczętami z najstarszej klasy (15-20 lat). Ja wywoływałam kolejne barwy, a one mówiły, z czym im się dana barwa kojarzy. Podjęły ten temat bez zdziwienia i chętnie mówiły. Przedstawiam zarejestrowane przeze mnie ich wypowiedzi.

**Żółty:** ciepło, coś wesołego, miłego, słońce, pogoda słoneczna, radosny, pogoda ducha, szczęście jest, kwiaty żółte wyrażają szczęście, złote kaczęce, nowe życie, nic się nie stanie, bezpieczeństwo jest, zazdrość jest żółta.

**Złoty:** rybka złota, bajka, z czarowania, monety złote, bogactwo, kolczyki, klipsy, elegancja, korona i niezwykli ludzie z filmów, bajek, wróżka i jej czarodziejska różdżka.

**Niebieski:** niebo jasne, pogodne; pamięć o innych, niezapominajki; niebieski pasek; woda-przyjemność, chlapanie się w wodzie; wesoła, przyjemna kąpiel; uśmiech; przyjemnie, bo jest jasno.

**Czerwony:** serce — takie dobre, kochane; miłość — kochany, lubiany; czerwona bluzka, sandały, czerwone ubrania; dachy domów; lubienie z czubieniem; całowanie, krew; niepokój; złość, złościna, gniew (jak się złości, to jest cały czerwony).

**Zielony:** — trawa świeża, młoda, pachnąca; miłość; łodygi i liście; bawić się na zielonej trawie, wygłupiać się, turlać, robić koziołki, fikołki, wyleżeć się w trawie; zapach; można ćwiczyć, gwizdać, skakać w dal; marzenia; nadzieja, takie dobre myśli.

**Biały:** zima, dom, ściany; kot puszysty, miękki, przytulny; ubranie uroczyste; nabożeństwo w kościele; Pierwsza Komunia Św. i tajemnice; welon — ślub, b. uroczyste; białe naczynie, czystość; lubię czystość.

**Czarny:** jak się robi ciemno; chodzi się w tunelu; smutek, gdy jest w szopie ciemno; czarny diabeł straszy i piekło; wilkołak; kominiarz; dym; węgiel, kopalnia; wrony, krakanie — tak nieprzyjemnie. Niektóre z tych określeń były typowe dla wyuczonych szkolnych schematów, ale świat doznań barwnych

dzieci upośledzonych niczym się nie różnił od naszego. H. Poświatowska (1993) pisała przecież całkiem podobnie: „Kolor wiosny jest zielony, a kolor bólu — ciemny...”

Przywołanie wrażeń w odpowiedzi na kolor nie było trudnym zadaniem. Wręcz przeciwnie, dziewczęta angażowały się mimowolnie, mimo że była to zwykle rozmowa w czasie odpoczynku. Być może czuły podobnie jak Poświatowska, gdy w jednym ze swych wierszy pisała: „Lubię tęsknić wspinać się po poręczy dźwięku i koloru...”

Bogate wypowiedzi dziewcząt sprowokowały mnie, żeby kolor uczynić tematem pracy szkolnej. Barwa pozostaje w codziennym życiu w zasięgu ręki, a więc umiejętność korzystania z niej jest pożyteczna.

Niestety, często barwy służą w pracy z dziećmi w szkole życia głównie jako materiał do ćwiczeń, a następnie do odpytania i zarazem opisywania niedostatków w ich funkcjonowaniu. Istnieje tendencja do skupiania się głównie na wyuczeniu kolorów. Mniej ważne stają się wtedy wrażenia, jakie wywołują barwy i ich oddziaływanie.

Pracowałam z klasą przez kilka miesięcy, skupiając się nad kolejnymi barwami. Był to swoisty „trening wrażliwości” w obcowaniu z barwą. Ten cykl tematyczny zaczęłam realizować wiosną, która jest przecież czasem „rodzenia się” barw w naturze.

Pojawiające się kolejno barwy stawały się tematem pracy szkolnej. Pora roku nie była najważniejszym argumentem w tej pracy, tylko ułatwieniem. Otoczenie dostarczało różnorodnego materiału. Ogłosiłam pewnego dnia „zielony tydzień”. Praca nad tym kolorem i kolejnymi opierała się na podobnym schemacie. Oto przykłady z „obróbki” barwy zielonej.

Otoczająca rzeczywistość była zawsze punktem wyjścia. Praca nad daną barwą rozpoczynała się więc od przebywania w otoczeniu, gdzie ten kolor wyraźnie dominował. Była to dogodna sytuacja, by poddać się jego działaniu. Sytuacja sprzyjająca.

Budzenie (lub tylko ośmielanie) kolejnych zmysłów do odbierania wrażeń pod wpływem tej barwy. Podpowiadałam sposoby, jakimi można poznawać kolor. „Zielony” był więc dotykany, głaskany, przytulany, wączany, smakowany itp.

Praca z zielonym kolorem rozpoczynała się np. od przebywania na łące.

W tym miejscu było sporo okazji do zapoznania się z zielenią. Można ją było nie tylko oglądać, wąchać, dotykać, lecz jeszcze fikać koziołki, turlać się, pleść wianki czy układać bukiety albo też leżeć na trawie w opatuleniu świeżej zieleni.

Nie brakowało więc wrażeń dotykowych płynących z całego ciała. W tym otoczeniu dziewczęta obserwowały wspólnie narastanie zieloności i zmiany, które pociągało za sobą to zjawisko. Im więc bogatsze w zieleń stawało się otoczenie, tym bardziej wypełniało je życie.

Odmiennych wrażeń słuchowych dostarczały trawy na łąkach przytulone wprost do uszu, a innych wiatr powiewający wśród delikatnych liści brzozy. Dzieci szybko wyszukiwały te miejsca, gdzie dochodzące z natury wrażenia były im potrzebne, sprawiały im przyjemność. Rozróżnianie odcieni danej barwy zrodziło się samoistnie. Inna bowiem była zieleń szpinaku czy szczawiu, a inna sałaty czy liści brzozy. Było sporo okazji do uaktywnienia wrażliwości widzenia.

Już w ramach pracy w grupie odbywało się „smakowanie” kolorów, połączone z nauką prostych przepisów kulinarnych. Smakowałyśmy więc cukierki miętowe, parzyłyśmy herbatę z pokrzywy lub przyrządzałyśmy np. szpinak czy sałatę. Przepisy na te potrawy były oczywiście nieskomplikowane, tak że dziewczęta mogły je później samodzielnie powielić.

Przy odpowiednio przygotowanym stole (według pomysłów własnych, zgodnie z aktualnym tematem barwnym) odbywały się kolorowe uczy — „żółte”, „zielone” itp.

Zebrane wrażenia służyły jako materiał do dalszej pracy szkolnej.

Każda z dziewcząt założyła hodowlę fasoli. Obserwowały z bliska rozwój i wzrastanie tej „zieloności”, którą w gotowej formie widziały poprzednio. Była to też skuteczna lekcja przyrody. Dziewczęta miały okazję same sprawdzić, czego potrzeba do życia roślinom, i dbały potem o swoje zasiewy w skrzynkach i w ogrodzie.

Techniki szkolne ubrane w barwy nabierały innego znaczenia. Wykonywano je chętnie — wielką frajdą okazały się kolorowe litery, liczby itp. Powstawały np. „zielone strony” w osobistych zeszytach dziewcząt, które następnie dyktowały treść i temat do ćwiczeń, przywołując zebrane wcześniej wrażenia. Istotną informacją, jaką otrzymałam od dzieci w tym czasie, było stwierdzenie, że techniki szkolne wykonywane w wybranym kolorze sprawiały im mniej trudności.

Kolejnym etapem było zinterpretowanie barwy w dowolny sposób. Zaczynałyśmy od samodzielnego sporządzania farb, mieszałyśmy kolory w celu uzyskania nowego. Tak przygotowanych farb użyto do wykonania rozmaitych narzędzi do ekspresji, np. do malowania płócien, kartonów. W gotowe już płótna można się było zawiązać czy używać ich jako kołysek. Efektem były prace odzwierciedlające potrzeby psychiczne dziewcząt. Tłem do zajęć była przede mną proponowana muzyka. Ta, którą odebrano jako klimat zieleni, otrzymała nazwę „zielonej kasety” i została przypisana do tej barwy. Do tej wybranej muzyki, z użyciem wykonanych przez dziewczęta narzędzi, tworzony był na poczekaniu teatr ruchu i barw. Twórczynie teatru komentowały te zajęcia: „lubię to”, „puść nam jeszcze zieloną kasetę”. Dostawałam więc wiele informacji zwrotnych o tym, jak przyjmują taką formę zajęć. Do spontanicznych zabaw dołączałam popularną grę „w zielone”, już z wyuczoną formułą. Taka forma zabawy została szybko „kupiona”, później wykorzystana do testowania otoczenia, czy też „gra w zielone”.

Zwracałam również uwagę na znaczenie barw w organizacji życia codziennego. Na to, że czasami zawierają określoną i stałą informację, np. sygnalizacja świetlna, flagi, herby, a czasami mają znaczenie symboliczne, tzn. takie, o których się mówi, lecz nie można tego zobaczyć, można tylko odczuć.

Podczas „zielonych tygodni” rozmawiałam więc z dziewczętami o nadziei, wspomagając się tekstem piosenki „nadzieja ma kolor zielony”, śpiewanej kiedyś przez zespół „Gawęda”. Piosenka przyjęła się szybko i śpiewano ją często, a dzięki temu dziewczęta same wyśpiewały sobie przesłanie, jakie niósł tekst. Były to również dogodne sytuacje do aranżowania rozmów na temat: co to jest nadzieja, kiedy mówi się o niej i w jakich sytuacjach jest potrzebna, jak sobie radzić w trudnych sytuacjach, na przykładach konkretnych wydarzeń z życia szkolnego czy internatowego.

Wydawać by się mogło, że jest to zbyt trudny temat, jednak zapotrzebowanie na takie rozmowy było wyraźne. Przypisywałyśmy również barwę różnym czynnościom, częściom ciała, osobom. Dziewczęta podejmowały konwencję gry towarzyskiej uzupełniając zdania typu „Budzę Cię w kolorze...”, „Piszę list kolorem...”. W odpowiedziach pojawiały się różne barwy: żółta, różowa, pomarańczowa, czerwona, zielona, niebieska. Dokonywały wyborów swobodnie, nie powielając wypowiedzi poprzedniczek..

Jeszcze lepiej przyjęło się zabarwianie ciała, np. „Moja głowa (ręka, noga) jest...”. Podejmowane wybory ujawniały ich samopoczucie, jak i różne emocje związane z obrazem własnego ciała. Ważne było dla mnie, że przeważała tendencja do wybierania jasnych barw, a tylko te części ciała, które były przyczyną rzeczywistych dolegliwości, otrzymały ciemną barwę. Na przykład wypowiedź Tereski: „ty masz żółte nogi! Moje nie mogą być żółte, one są brązowe”. Ćwiczyły w ten sposób swoją wyobraźnię i swobodę wypowiedzi. Moje nogi otrzymały barwę pomarańczową, ogórkową, granatową i pomidorową. Nadawały też kolory koleżankom. Tym wyborom towarzyszyły np. wypowiedzi: „Ona jest czerwona, bo ja się nią opiekuję”.

Najbardziej angażujące okazało się pytanie o kolor mamy. Była ona najczęściej czerwona, ale też zielona, niebieska, „kolorowa, ale najbardziej żółta”, „różowa blondynka”, jak i „czarna”.

Zajęcia kończyłyśmy ćwiczeniami relaksacyjnymi, w czasie których dziewczęta „malowały się” wzajemnie szerokimi pędzlami malarskimi. Osoba malowana była barwą według własnego życzenia. Był to więc lekki masaż całego ciała połączony z wyobrażeniem barwy. Dziewczęta chętnie wykonywały później same te ćwiczenia, wyszukując jeszcze odpowiedni „kolor” muzyki.

Kolejne barwy wspólnie przepracowano według podobnego schematu.

Podsumowaniem pracy było obserwowanie tęczy — miejsca współgrania barw. Oczywiście dziewczęta tworzyły wiele własnych wersji tęczy.

Doświadczenia i wrażenia z poszczególnych barw zostały zebrane w inscenizacji barw i ruchu pt. „Kolorowy Świat”, zaprezentowanej rodzicom.

W trakcie tej pracy zauważyłam, że barwa angażowała dzieci mimowolnie. Dawała więc podwójny efekt: dzieci były zaangażowane, chętne do pracy i na bieżąco wyrażały swoje emocje, mając równocześnie możliwość ich przepracowania. Powracały później do pewnych sekwencji zajęć, powtarzając je kilkakrotnie. Miałam ułatwione zadanie, gdyż moja rola sprowadzała się do podpowiadania lub naprowadzania.

Był to wstępny etap prac. Następnie próbowałyśmy używać barw do innych, bardziej oderwanych sytuacji. Tworzyłyśmy „happeningi barwne” pod różnymi hasłami. Wydaje się jednak, że potrzebne jest najpierw długie ich „uczenie”. Zaplanowałam wstępnie po jednym

tygodniu na każdą barwę, a w czasie pracy okazało się, że potrzebne były co najmniej dwa lub trzy. Wystarczyło nam czasu na przepracowanie proponowanych przeze mnie tematów oraz własnych preferencji i pomysłów. Dziewczętom dodało to swobody i pewności siebie oraz poznały jeszcze jeden sposób na wyrażanie siebie samych.

## **BIBLIOGRAFIA**

Olechnowicz H. (1995), *Doznanie barw*. „Konteksty" nr 1. Kępiński A. (1994), *Rytm życia*. Wydawnictwo Literackie, Kraków. Poświatowska H. (1993), *Wiersze wybrane*. Wyd. Literackie, Kraków. Sun D. H. (1996), *Kolory Życia*. Wyd. RAVI, Łódź.  
Szymroszczyk R. (1991), *Koloroterapia*. Pomorskie Towarzystwo Psychotroniczne, Szczecin.