



Колір як ключ до пам'яті: хроматичні стратегії в українській літературі

УДК 821(477):159.937.51

<https://doi.org/10.33989/3083-6387.2025.5.346121>

Вступ: відтінки, що промовляють до мозку.

Чи замислювалися ви, що синій колір неба над Кайдашевою сім'єю, багряний захід сонця у новелах Коцюбинського або золотавий степ можуть бути не просто художніми образами, а потужними **мнемонічними якорями**? Колір — це перша мова, яку засвоює наша підсвідомість. Він впливає на емоції, фізіологію та, що найважливіше для вчителя, на здатність до **концентрації та запам'ятовування**.

Ця стаття розкриває, як стародавні знання про **кольоротерапію (хромотерапію)** та сучасні нейропсихологічні дослідження можуть перетворити уроки української літератури на захопливу й ефективну подорож, де кожен відтінок допомагає глибше зрозуміти і міцніше засвоїти матеріал.

1. Історичні витоки та міжнародне кодування кольору

1.1. Коротка історія кольоротерапії

Практика використання кольору для впливу на організм має тисячолітню історію:

- **Стародавній Єгипет та Індія.** Світло й колір використовувалися в спеціальних храмах та кімнатах для зцілення. В Індії кольори були нерозривно пов'язані з енергетичними центрами — **чакрами** (від червоного — енергія, до фіолетового — духовність).

- **Антична Греція.** Вчення Піфагора та Гіппократа включало використання кольорових мазей та мінералів для терапевтичних цілей.

© Світлана Чернишова, 2025

Світлана Чернишова,

вчителька української мови та літератури,
вчителька вищої категорії, вчителька-методистка,
Дніпровський ліцей № 144 імені Леві Іцхака Шнеєрсона
Дніпровської міської ради

• Епоха Відродження та сучасність.

- **Парацельс** (XVI ст.) активно використовував кольорові настої.
- Проривом став кінець XIX століття, коли **Нільс Фінзен** отримав Нобелівську премію за використання світлотерапії для лікування туберкульозу, науково підтвердивши вплив світла.
- У XX столітті психолог **Макс Люшер** розробив відомий кольірний тест, який довів прямий зв'язок між вибором кольору та психоемоційним станом людини.

Ключова ідея: кольоротерапія ґрунтується на тому, що різні довжини світлових хвиль по-різному впливають на нервову систему та гормональний фон, стимулюючи чи заспокоюючи її.

1.2. Колірне кодування у світовій освіті

Колір є **універсальною невербальною мовою**, що оптимізує передачу інформації.

Азійські країни (Японія, Південна Корея). Активне використання кольорових **мнемонічних карток (flashcards)** для запам'ятовування ієрогліфів та іноземної лексики. Часто ключові граматичні конструкції або категорії слів кодуються певними кольорами.

Скандинавські країни (Фінляндія). Системи візуальної структуризації навчального матеріалу, де кожен предмет має свій колір (наприклад, математика — синій, література — жовтий), що підвищує **організованість** учня.

Технології та наука (STEM): у програмуванні та хімії колір використовується для **швидкої ідентифікації** змінних, синтаксису чи елементів, тренуючи мозок до асоціативного пошуку.

2. Колір і пам'ять: мнемонічні стратегії в літературі

На уроці літератури колір стає потужним інструментом, що впливає на два ключові процеси: **емоційну асоціацію та структурування інформації**.

2.1. Психофізіологічна основа ефекту

Ефект Фон Ресторф (Ефект ізоляції): мозок краще запам'ятовує об'єкт, який виділяється з однамнітного ряду. Коли учень підкреслює ключову фразу тексту **несподіваним** кольором, вона автоматично стає пріоритетною для збереження у довготривалій пам'яті.

Активізація правої півкулі: колір стимулює образне та асоціативне мислення (права півкуля), тоді як читання тексту — логічне (ліва півкуля). Синхронне використання цих півкуль сприяє створенню **міцніших нейронних зв'язків**.

2.2. Методика кольорного кодування творів

Учитель може запровадити універсальну систему кодування, яка діятиме протягом усього курсу:

Категорія інформації	Рекомендований колір	Призначення
Тема / Головна Ідея	Синій (спокій, істина)	Заголовки, ключові тези, визначення жанру
Конфлікти / Проблематика	Червоний (драма, енергія)	Соціальні конфлікти, гострі цитати, кульмінація
Художні засоби (Метафори / Символи)	Зелений (життя, природа, ріст)	Виділення тропів, описів природи, символіки
Імена / Дати / Факти	Жовтий (увага, світло)	Біографічні дані, хронологія подій

Приклад: колірна палітра до творів

Іван Нечуй-Левицький «Кайдашева сім'я»:

- **Червоний (конфлікт):** усі сцени суперечок, сварки за грушу.
- **Сірий / коричневий (побут):** опис хати, тяжкої праці.
- **Синій (авторська іронія / гумор):** виділення цитат, які містять гумористичний чи сатиричний підтекст.

Ольга Кобилянська «Земля»:

- **Чорний (трагедія / рок):** дії Сави, які призвели до братовбивства, мотив «землі-вбивці».
- **Золотий (мрія / прагнення):** образи Івоніки, мрія про власну землю.
- **Зелений (природа):** описи лісу, поля як свідків драми.

3. Інклюзія через колір: робота з учнями з ООП

Колір є **критично важливим інструментом інклюзії**, оскільки він дає змогу візуально структурувати матеріал, що є життєво необхідним для учнів з особливими освітніми потребами (ООП).

3.1. Вплив кольору на різні категорії ООП

Категорія ООП	Основна проблема	Рішення за допомогою кольору
Дислексія	Труднощі з відстеженням рядків, «злиття» тексту	Кольорові фільтри (світло-жовтий, блакитний) знижують контрастність чорного тексту на білому папері, зменшуючи зорову напругу



Учителька Світлана Чернишова з учнями

СДУГ/РДУГ	Проблеми з концентрацією, хаотична організація	Колірні «Дорожні карти» чітко планування етапів роботи. Кожен крок — новий колір
Розлади аутистичного спектру (РАС)	Потреба у чіткій, передбачуваний візуальній структурі	Колірна систематизація: кожен розділ або тип завдання завжди маркується одним і тим самим кольором (наприклад, синій — аналіз, зелений — творче завдання)

3.2. Приклади кольірних завдань для інклюзивного уроку

Завдання «Емоційне підкреслення»
(для учнів з РАС)

Твір: Поезія Василя Стуса (наприклад, «Як добре те, що смерті не боюсь я...»).

Інструкція. Підкреслити всі слова, що виражають сум / біль — сірим / темно-синім олівцем. Підкреслити слова, що виражають надію / стійкість — світло-жовтим / бірюзовим олівцем. Це не лише сприяє запам'ятовуванню цитат, а й допомагає усвідомити емоційну палітру твору.

Завдання «Словникова карта»
(для учнів з дислексією):

Твір: «Лісова пісня» Лесі Українки (діалектна лексика).

Інструкція: створити словник термінів. Червоним виділити діалектизми, що стосуються Людського

Світу (худо́ба, гребля). Зеленим — що стосуються Природи (лілея, Русалка, Потерчата). Таке кодування перетворює складний словниковий масив на структуровану, легку для засвоєння систему.

Висновок. Колірне кодування та елементи хромотерапії на уроках української літератури — це не данина моді, а науково обґрунтована методика. Вона дає вчителю змогу:

1. Підвищити запам'ятовування на 30—50% завдяки залученню образної пам'яті.

2. Створити інклюзивне середовище, де учні з ООП мають ефективніші інструменти для роботи з текстом.

3. Збагатити емоційне сприйняття тексту, посилюючи зв'язок між кольором, почуттям та художнім образом.

Впровадження цієї системи вимагає лише одного: послідовності. Нехай синій стане кольором мудрості, червоний — боротьби, а зелений — надії та вічного життя, яке пронизує всю нашу літературу.

Список використаних джерел

1. Фінзен Н. Р. Використання концентрованих світлових променів у медицині. (Нобелівська лекція, 1903). URL: https://rbecs.karazin.ua/wpcontent/uploads/2015/03/korobov_book.pdf

2. Власова Н. І. Мнемонічні прийоми використання кольору в освітньому процесі // Вісник педагогіки та психології. — 2021. — № 3. — С. 45—56.

3. Терапія кольором: психологічний та фізіологічний аспекти // Культура і сучасність: альманах. — 2023. — № 2. — С. 120—135.

4. Юнг К. Г. Архетипи і колективне несвідоме. Київ: Центр навчальної літератури, 2024. — 400 с.

5. Кольоротерапія в роботі з дітьми з особливими освітніми потребами: методичний посібник для педагогів. / Укл. Іванова О. С. Київ: Освіта, 2024. — 120 с.



Учителька Світлана Чернишова з учнями