



Министерство социальной защиты населения
Свердловской области

Государственное бюджетное учреждение
Свердловской области
«Областной центр реабилитации инвалидов»

Отделение социально-трудовой реабилитации

Методика работы с цветотипом клиента

**Методическое пособие
для специалистов по социальной работе**



Екатеринбург
2011

Утверждено
методическим советом ГБУ СО
«Областной центр реабилитации
инвалидов»

протокол № 7

от « 21 » марта 2011 г

Согласовано
заместителем министра социальной
защиты населения Свердловской
области

_____ А.И. Никифоров

« ____ » _____ 2011г.

Автор: заведующая отделением социально-трудовой реабилитации ГБУ СО «Областной центр реабилитации инвалидов» **Задорожная Алевтина Васильевна.**

Заместитель директора ГБУ СО «Областной центр реабилитации инвалидов» Пономарева Т.В.

Методическое пособие «Социальная адаптация клиентов через работу над собственным имиджем. Определение цветотипа», Екатеринбург, 2011 г.

Содержание

Словарь терминов	4
Введение	5
Занятие 1. Характеристика четырех цветотипов	8
Занятие 2. Весна	8
Занятие 3. Лето	10
Занятие 4. Осень	11
Занятие 5. Зима	12
Оценка эффективности методики	15
Заключение	16
Приложения	17
Литература	23

Словарь терминов

Внешний вид — то, как люди видят и воспринимают внешность другого человека. Это важная часть невербального общения.

Имидж человека - это мнение рационального или эмоционального характера о нем, возникшее в массовом или индивидуальном сознании на основе образа, сформировавшегося у окружающих в результате восприятия ими тех или иных характеристик данного человека.

Насыщенность цвета - величина, характеризующая степень выраженности цветового тона.

Контрастность – диапазон яркостей изображения (образа).

Реабилитация – восстановление или компенсация нарушенных функций организма и трудоспособности человека, достигаемое применением комплекса медицинских, педагогических и социальных мероприятий.

Социальный статус – соотносительное положение личности или социальной группы в социальной системе.

Триада - целое, состоящее из трех отдельных частей.

Тест (проба, испытание, проверка, исследование) – эмпирико-аналитический метод, основанный на применении системы специально отобранных, проверенных процедур для получения неявной информации об интересующих параметрах и свойствах изучаемого объекта и их профессиональной диагностики.¹

Цветотип внешности - совокупность цвета, волос и глаз.

Цветовая палитра - фиксированный набор (диапазон) цветов и оттенков

¹ Социология: Энциклопедия. Минск: Книжный дом, 2003. С. 1118-1119.

Введение



Актуальность методики: Одним из важнейших направлений реабилитации клиентов социальных служб является повышение их социального статуса до уровня, соответствующего тому положению в обществе, которое они считают для себя достойным. Каждый человек стремится быть принятым в социальной среде, но необходимым условием этого является еще и принятие самого себя, таким, каков я есть.

Когда говорят об имидже человека, имеют в виду тот его образ, который возник у других людей. Причем, под «образом» имеется в виду не только визуальный, зрительный вид, облик, но и образ мышления, действий, поступке и т.д. Известно, что первое впечатление формируется в первые 5 минут знакомства. Не даром в русском языке существует поговорка, тесно связанная с понятием «Имидж»: «По одежке встречают, по уму провожают». Поэтому естественно начать работу с клиентом с изменения его внешнего вида.



Современному человеку, тем более человеку с ограниченными возможностями здоровья, чтобы не затеряться в толпе, не выглядеть серой мышкой, располагать к себе людей в повседневной жизни, при приеме на работу и в других жизненных ситуациях, необходимо знать закономерности построения привлекательного внешнего вида. Одна из широко распространенных сегодня практик построения имиджа основана на «теории цветотипа». Ее достоинство в достаточной простоте, наглядности, доступности. Практика работы с предлагаемой методикой показывает ее эффективность в плане активизации жизненной позиции клиента, повышения его

эмоционального тонуса, что позволяет в дальнейшем перейти к более сложным технологиям социально-трудовой реабилитации: профдиагностике, профориентации и др.

Цель методического пособия: способствовать широкому использованию специалистами социальных служб методики «цветотипа» в реабилитации клиентов с невысоким социальным статусом.

Задачи, решаемые в ходе обучения клиентов методике определения своего цветотипа:

- ознакомить клиентов с различными вариантами цветотипов;
- научить их грамотно использовать свою цветовую палитру в одежде, макияже, цвете волос;
- способствовать в процессе освоения приемов создания нового внешнего облика развитию творческой активности клиента, повышению его самооценки.

Целевая группа, на которую направлена методика: клиенты учреждений социальной защиты населения. (Методика может быть также использована на занятиях по повышению квалификации социальных работников).

Форма организации занятий: методика применима как для индивидуального, так и для группового обучения.

Противопоказаний методика не имеет.

Технические средства и оборудование. Рекомендуется иметь и использовать на занятиях:

- наглядные пособия или иллюстративные слайды для демонстрации на большой экран;
- одно или несколько достаточно больших зеркал, чтобы клиенту было удобно рассматривать свое лицо;
- бумагу, ручки (по числу участников).

Продолжительность: цикл включает 5 занятий по 45 минут каждое.

Ожидаемые результаты:

- изменение внешнего вида клиента;
- повышение его самооценки, уверенности в себе;
- активизация социальных контактов.

Если данные результаты зафиксированы по окончанию цикла занятий, то следует считать работу успешной.

Для повышения эффективности методики рекомендуется провести **дополнительно мастер-классы** для клиентов по моделированию одежды, макияжу и причёске.

Методическое пособие **предназначено** для специалистов комплексных центров социального обслуживания населения и реабилитационных центров.

Методические рекомендации составлены с использованием научных публикаций и опубликованных практических разработок по данной теме и являются обобщением опыта работы сотрудников отделения социально-культурной реабилитации ГБУ СО «Областной центр реабилитации инвалидов».

Занятие 1. Характеристика четырех цветотипов

Продолжительность занятия 40 - 45 минут.

1. В начале занятия проводится процедура **знакомства**. Она необходима для установления социальных контактов, активизации взаимодействия участников в процессе работы (а возможно, в дальнейшем, и вне ее).

2. Затем специалист рассказывает об актуальности вопросов, которые они будут рассматривать, стимулируя внимание и активность клиентов. (Это начало реабилитационной работы, направленной на формирование у клиентов мотивации к изменению).

3. Основное время на этом занятии уделяется знакомству клиентов с теорией цветотипов. Дается характеристика **цветотипа внешности** как совокупности цвета кожи, волос и глаз, раскрывается содержание типологии цветотипов по **временам года**.

Теория цветотипа основана на цветовых рекомендациях времен года. Она исходит из наблюдения, что соотношение теплых и холодных красок в природе изменяется от одного времени года к другому: теплые (весна) - холодные (лето) - теплые (осень) - холодные (зима). Такое деление основано на цветовой палитре природы:

- весной особенно много красок на основе желтого;
- летом - много голубого, выцветшего от жары цвета;
- осенью господствуют землисто-теплые тона;
- зимой опять холодные тона в ярких нюансах.

Соответственно каждому времени года выделяют 4 цветотипа внешности людей: весна, лето, осень и зима.

Нам следует учиться у природы, если мы хотим производить своей внешностью такое же впечатление, как вид зимнего леса, весенняя луговая пастель, море в бархатный сезон или летняя ночь в горах. Для этого надо определиться, к какому именно цветотипу относитесь вы. /Рис.1/



Рис.1. Четыре времени года: весна, лето, осень, зима

Еще одна идея, которая лежит в основе разделения цветотипов внешности — идея *насыщенности* и *контрастности* красок нашего лица:

«Зима» и «Осень» — типы **интенсивных, насыщенных** цветов и контрастных сочетаний.

«Весна» и «Лето» — *мягкие, менее насыщенные* и менее контрастные цветотипы.

Каждый человек имеет свою цветовую палитру. Чтобы подобрать одежду, цвет волос, макияж, создать вокруг себя приятную обстановку, цветовая гамма которой выгодно оттеняет ваши достоинства и адекватно отражает ваше внутреннее содержание, которая подчеркнет вашу природную красоту, важно понять, к какому цветотипу вы относитесь. /Приложения 1, 2/

4. **Практическое задание:** выполнить тест: «**теплый - холодный**», для определения, к какому варианту цветотипа – теплому или холодному, вы относитесь. /Приложение 3/.

Для выполнения данного теста необходимо предварительно приготовить:

- зеркало;
- ткань: *белую*, чтобы ею можно было покрыть голову и плечи; два отрезка, достаточных, чтобы приложить к лицу, *нежно - абрикосового* (цвета лосося) и *интенсивного розового* цвета.

Рабочее место должно быть хорошо освещено.

5. Домашнее задание: посмотреть дома свой гардероб и определить, какого оттенка вещи в нем преобладают:

- 1) интенсивные, насыщенные цвета и контрастные сочетания; или
- 2) мягкие, менее насыщенные и менее контрастные.

Соотнесите результат со своим типом «теплый-холодный». Есть ли соответствие? Поделитесь с нами своими соображениями на этот счет на следующем занятии.

Руководитель просит женщин принести на следующее занятие губную помаду (если они ею пользуются): Если кожа клиентки с преобладанием холодных оттенков, то вишневую, темно- и светло-розовую, красного арбуза, оранжевую. Если кожа с преобладанием теплых оттенков, то чайной розы, светло-оранжевую, золотисто-коричневую, красно-помидорную и люминесцентно-розовую.

Занятие 2. Цветотип «ВЕСНА»

Продолжительность занятия 40 - 45 минут.

1. Вводная часть занятия: клиенты обмениваются своими впечатлениями от анализа своего гардероба на соответствие своему типу: «теплый- холодный». Руководитель подводит итог.

2. Основная часть занятия направлена на более детальное знакомство с цветотипом «весна». Это самый светлый цветотип. Человек-«весна» чаще всего откровенный блондин, либо светлый шатен. **Волосы** могут быть светло-русыми, золотисто-пепельными, светло-коричневыми, но непременно теплого, золотистого отлива, они слегка вьются, по структуре - тонкие и пушистые, .

Глаза: голубые, серые или светло-зеленые (не темные).

Кожа: светлая, полупрозрачная, персикового или молочного оттенка, мало подверженная воздействию солнечных лучей.



Рис. 2. Цветотип «Весна»

От типа «осень» отличается меньшей насыщенностью красок и светлотой кожи, которая прозрачнее, тоньше и имеет розоватый оттенок.

Цветотипу «весна» идут краски просыпающейся природы, молодой нежной зелени, первых майских цветов. Все цвета нежные, пастельные и теплые. Зеленая гамма от нежного желто-салатового до изумрудного и голубой бирюзы. Желтая гамма от желто-бежевого, яркого одуванчика до золотисто-коричневого. Оттенки красного - цвет мака, молодой моркови и коралловый. Апельсиновый и персиковый тоже очень к лицу весенним женщинам. Из голубовато-синих цветов хорош нежный тон подснежника, васильковый, светло-серо-голубой.

В слишком светлых и, наоборот, слишком темных тонах кожа будет выглядеть уставшей и безжизненной, поэтому их лучше избегать.

В основу гардероба целесообразно положить указанные цвета. Украшения тоже выдерживать в неярко теплой, золотистой гамме.

Не подходят этому цветотипу: черный, ослепительно белый, холодные оттенки красного цвета, темные оттенки синего, сине-зеленого и зеленого (цвет хвои, яркий бутылочно-зеленый), розоватые оттенки коричневого цвета, цвет какао, ягодные оттенки малины, вишни, цвет индиго, яркий синий.

3. **Практические задания:** (1) Заполнить тест «Насыщенность — контрастность» для определения, к какому варианту цветотипа — по степени насыщенности или контрастности, вы относитесь. /Приложение 4/

(2) Клиентам предлагается посмотреть внимательно друг на друга и определить, есть ли среди них те, кто относится к цветотипу «весна».

Задание на дом тем, кто относится к цветотипу «весна»: проанализировать свой гардероб на предмет соответствия своему типу.

Занятие 3. Цветотип «ЛЕТО»

Продолжительность занятия 40 - 45 минут.

1. Если в группе есть «весенние люди», в начале занятия можно расспросить их о результатах анализа своего гардероба и о том, что они хотели бы теперь в нем изменить.

2. Далее руководитель подробно знакомит клиентов с цветотипом «лето», аиболее распространенным типом внешности в России. К нему относятся мужчины и женщины со светлыми волосами: от светлых до темно-русых, от светло-пепельных до темно-пепельных.

Глаза: серо-голубые, зелено-голубые, синие, зелено-серые или светло-карие.

Кожа: сероватая или оливковая, с близко расположенными сосудами и покраснениями, может быть довольно светлой, чуть розовой. /Рис.2/



Рис.3. Цветотип «Лето»

В летнем цветотипе большое значение имеет степень контрастности оттенков кожи и волос. Чем светлее кожа и темнее волосы, тем контрастнее

будет «лето». Соответственно в нем выделяют три подтипа: *контрастный*, *средний* и *неконтрастный*.

Женщинам и мужчинам этого цветотипа подходит розовая и серо-фиолетовая гамма. Очень идет сиреневая палитра (от светло-лиловой до интенсивной сирени). Из красной гаммы – малиновый цвет и цвет спелой (не тёмной) вишни. Из ахроматических цветов - серый (разных оттенков).

Из украшений — серебряные и «тускло-жемчужные» изделия.

Не подходят цветотипу «лето» черный, теплые оттенки красного: оранжевый, цвет красной рыбы слишком насыщенные желтые и сочные зеленые: желточный, медовый, золотой. насыщенный салатный. Стоит отказаться от теплых коричневых оттенков: цвета молочного шоколада, верблюжьего, кирпичного, а также ядовитых зимних цветов: фуксии, индиго, цвета лимонной корки.

В целом, цветотипу «лето» соответствуют пастельные или среднеинтенсивные тона, соответствующие краскам июльского неба, поля, земли, зелени растений.

Основными в гардеробе «лета» должны быть приглушенные синие, серые, бледно-розовые и сиреневые цвета и украшения нежных оттенков серебра.

3. Практическое задание: Клиентам предлагается посмотреть внимательно друг на друга и определить, есть ли среди них те, кто относится к цветотипу «лето». Если таковые присутствуют, то дальше следует уточнить, к какому варианту «лета» они относятся: *контрастному*, *среднему* или *неконтрастному*.

Можно также предложить клиентам полистать глянцевые журналы и найти в них фотографии «летних» женщин и мужчин.

Задание на дом тем, кто относится к цветотипу «лето»: проанализировать свой гардероб на предмет соответствия своему типу.

Занятие 4. Цветотип «ОСЕНЬ»

Продолжительность занятия 40 - 45 минут

1. Если в группе есть «летние люди», в начале занятия можно расспросить их о результатах анализа своего гардероба и о том, что они хотели бы теперь в нем изменить. (Например, можно показать журнал мод и спросить у клиента, какие бы модели он себе заказал).

2. Далее руководитель рассказывает об осеннем цветотипе, показывая, что он теплее весеннего. Если в «весне» тон задает желтизна, осень, в основном, красная. Это обязательно человек с рыжеватыми **волосами** (любой интенсивности). По структуре волосы густые, эластичные, часто вьются. /Рис.4/



Рис.4. Цветотип «Осень»

Глаза: зеленые, голубовато-зеленоватые, серо-голубые янтарно- или коньячно-карие.

Кожа: обычно бежевая, смуглая, с веснушками, на солнце реагирует болезненно — краснеет и воспаляется.

Подчеркнуть «теплоту» своей внешности людям этого цветотипа помогут одежда и аксессуары цветов золотой осени: от бежевого до коричневого, от абрикосового до ярко-оранжевого и кирпично-ржавого, розово-коричневого, землистых тонов и оттенков увядающей зелени, цвета горчицы, болотный, хаки, болотисто-зеленый, бирюзовый и золотистый.

Не подходят цветотипу «осень»: серый, белый (кроме слоновой кости), черный, синий, голубой и серебристый. Фиолетовый. Неподходящими являются кричащие холодные тона Зимы, пастельные и холодные оттенки летней гаммы,

В целом гардероб «осени» лучше всего комплектовать в теплых желто-коричневых (от золотистого до красно-коричневого) и оттенках увядающей зелени. А украшения носить из металлов теплого цвета: золота, меди и бронзы.

3. Практическое задание: Клиентам предлагается посмотреть внимательно друг на друга и определить, есть ли среди них те, кто относится к цветотипу «осень».

Можно также предложить клиентам полистать глянцевые журналы и найти в них фотографии «осенних» женщин и мужчин.

Задание на дом тем, кто относится к цветотипу «осень»: проанализировать свой гардероб на предмет соответствия своему типу.

Занятие 5. Цветотип «ЗИМА»

Продолжительность занятия 40 – 45 минут

1. Если в группе есть «осенние люди», в начале занятия можно расспросить их о результатах анализа своего гардероба и о том, что они хотели бы теперь в нем изменить. (Например, можно показать журнал мод и спросить у клиента, какие бы модели он себе заказал).

Цветотип «зима» наиболее часто встречается в восточных странах. Это самый яркий тип внешности – брюнеты с темными волосами, от иссиня-черных до смягченных вариантов темных волос.

Глаза: чаще темно-карие, но могут быть любые, кроме очень светлых.

Кожа: молочно-сероватого отлива, либо смугловатая, реже белая или оливковая. /Рис 5/



Рис. 5. Цветотип «Зима»

В зависимости от степени контраста цвета волос и кожи в «зиме» выделяют два подтипа — контрастный и неконтрастный. Для контрастной зимы характерны иссиня-черные, чаще прямые волосы, очень светлая, с голубоватыми прожилками кожа и прозрачно-голубые либо темно-карие глаза. Полная противоположность такому «морозному» варианту — неконтрастная зима: темные густые, часто вьющиеся волосы с шоколадным или медным отливом, оливково-серая кожа и карие либо зелено-карие глаза.

Зимним людям идут холодные яркие цвета средней и максимальной насыщенности. Хорошо смотрятся голубые цвета (от серебристо-голубого до сине-фиолетового).

Это единственный цветотип, который не забивается черным и ослепительно-белым. Все варианты розового: от люминесцентного до цикламена, рубина, вишни и бордо. Подойдет цвет кофе, серый, лимонный.

Украшения в холодной гамме, яркие и серебристые.

Неподходящие оттенки: Теплые оттенки красного: оранжевый, цвет красной рыбы; теплые синие, бирюзовый, цвет морской волны.

Не подходят слишком насыщенные теплые желтые и сочные зеленые оттенки: желточный, медовый, насыщенный салатный. Стоит отказаться от теплых коричневых оттенков: цвета молочного шоколада, верблюжьего, кирпичного. Не украсят Зиму и слишком припыленные летние оттенки: дымчато-голубые, розовые с примесью серого, оттенок какао.

3. Практическое задание: Клиентам предлагается посмотреть внимательно друг на друга и определить, есть ли среди них те, кто относится к цветотипу «зима». Если таковые присутствуют, то дальше следует уточнить, к какому варианту «зимы» они относятся: *контрастному*, или *неконтрастному*.

Можно также предложить клиентам полистать глянцевые журналы и найти в них фотографии «зимних» женщин и мужчин.

4. В заключении цикла занятий подводятся, совместно обсуждаются итоги работы.

Далее руководитель раздает всем анкету для уточнения своего цветотипа, которую клиенты заполняют и проанализируют дома, самостоятельно. /Приложение 4/

Рекомендуется руководителю дать адрес и телефон для связи в случае возникновения у клиентов каких-либо вопросов, а также порекомендовать литературу, в которой они все это могут прочитать более подробно. Желательно распечатать и вручить каждому участнику занятий таблицу цветотипов. /Приложения 1,2/

Оценка эффективности методики

Оценка эффективности применения методики проводится с помощью объективных и субъективных методов.

К объективным методам относится метод *визуального наблюдения*. Суть данного метода заключается в наблюдении и фиксации видимых изменений в состоянии клиента. Например, на первом, втором занятиях клиент неохотно включался в диалог, не готов вслух рассказать о своих впечатлениях и ощущениях, а на последней встрече вступает в беседу, участвует в обсуждении без побуждения со стороны руководителя занятий, клиент стал более общительным, улыбчивым, активным.

Субъективная оценка проявляется в высказываниях клиента, в его настроении, в его заинтересованности.

Отсутствием эффекта следует считать ситуацию, когда клиент проявляет полное безразличие к происходящему, никак не участвует в совместной деятельности, не выполнил ни одного из заданий. (Из опыта работы можно сказать, что с подобным эффектом нам сталкиваться не приходилось)

Положительным результатом следует считать ситуацию, когда клиент проявляет интерес к занятиям, задает вопросы, участвует в обсуждении и делится своими соображениями с группой.

Максимально положительный результат достигается, когда клиент не только активно участвовал в общей работе, выполнил все задания, но и проявил готовность поделиться новыми знаниями и навыками с домашними, друзьями и знакомыми (например, дает им заполнить тест на определение цветотипа и пр).

Заключение

Сегодня много говорят о необходимости повышения социального статуса инвалидов. Это сложный, комплексный процесс. Данная методика – один из первых шагов в этом направлении.

Многие из нас сегодня страдают не только от отсутствия внимания со стороны окружающих, но и сами о себе мало заботятся. Чтобы изменить к себе отношение окружающих, надо в первую очередь изменить отношение к самому себе.

Начинать надо с самого доступного. Полученная на занятиях информация, навыки работы с цветотипами, позволят клиентам учреждений социальной защиты населения не только лучше разбираться в цветовых оттенках, грамотно использовать цветовую палитру в одежде, макияже, причёске, оформлении домашнего интерьера, но глубже понять себя, прислушаться к себе, задуматься над тем, «каким я хочу и могу быть». Это поможет им подчеркнуть свой стиль, сформировать свой имидж.

Практика показала, что многие сотрудники социальных учреждений также проявляют интерес к теории цветотипов. Для них можно провести семинар по данной методике. Как правило, эта тема пользуется большой популярностью.



Цветовая гамма времен года



ТЕСТ: Определение оттенка своего светотипа:

«теплый — холодный»

Тест выполняется с помощью инструктора по труду при дневном освещении, при полностью прикрытых волосах и одежде (тканью белого цвета).

Для его проведения необходимо приготовить два куска ткани: один - нежно - абрикосового цвета или цвета лосося, второй — интенсивного розового.

Перед зеркалом прикладывайте к хорошо освещенному лицу по очереди оба куска ткани. В сочетании с каким цветом ваше лицо смотрится лучше?

➤ **Интенсивно - розовый** хорошо сочетается с кожей, в которой преобладают холодные оттенки (голубоватые, сероватые и зеленоватые оттенки).

Если Ваше лицо явно лучше сочетается с едко-розовым, то ваш тип либо «Лето», либо «Зима».

➤ Если Ваша кожа лучше сочетается с **нежно-абрикосовым** и в коже достаточно желтизны, то ваш тип либо «Весна», либо «Осень».

**ТЕСТ: Определение оттенка своего светотипа:
«насыщенность — контрастность»**

Для проведения теста приготовьте помады разных цветов. Если Ваша кожа с преобладанием холодных оттенков: вишневую, темно- и светло-розовую, красного арбуза, оранжевую. Если кожа с преобладанием теплых оттенков: чайной розы, светло-оранжевую, золотисто-коричневую, красно-помидорную и люминесцентно-розовую.

Перед зеркалом поочередно наносите макияж на щеки и губы. Оцените меру прилекательности каждого варианта макияжа на вашем лице. Можете воспользоваться тестовыми стендами с помадой в парфюмерном магазине. При затруднениях обратитесь за помощью к человеку, хорошо чувствующему цвет.

Если Вам больше всего идет вишневый и темно-розовый, светло-розовый — меньше, красного арбуза — еще меньше, а оранжевый не идет вообще, то Вы — «Зима».

Если вам лучше всего подходит светло-розовый и темно-розовый, хорошо — цвет спелого арбуза, меньше вишневый, оранжевый — не идет. Вы — «Лето».

Если лучше всего Вам макияж в цвете нежной чайной розы, светло-оранжевый, меньше золотисто-коричневый и еще меньше красно-помидорный, а люминесцентно-розовый — не идет. Вы — «Весна».

Если Вам идет больше всего золотисто-коричневый, красно-помидорный, светло-оранжевый светловат, чайной розы подходит менее, а интенсивно-розовый не идет, то Вы — «Осень».

Еще более точно определить свой цветотип Вам поможет более подробное описание вариаций каждого типа и подходящей цветовой палитры одежды

Тест: Определение цветотипа внешности

Тест заполняется и анализируется клиентом самостоятельно. Он помогает более точно определить, к какому цветотипу: весеннему, летнему, осеннему или зимнему, относится его внешность.

Для проведения теста необходимо выполнить следующие условия:

- обеспечить дневное естественное освещение без солнца, чтобы не было бликов;
- снять весь макияж;
- окрашенные волосы повязать платком нейтрального цвета;
- шею и плечи оставить открытыми, чтобы в зеркале отражались только природные оттенки.

Когда все вышеперечисленные условия выполнены, следует внимательно изучить свою внешность в зеркале и постараться ответить на несколько вопросов.

1. Какого оттенка Ваша кожа?

- А) светлая бежевая, цвета слоновой кости, либо бронзовая кожа со слегка золотистым налетом.
- Б) розовая, прозрачная, холодная, с голубоватым отливом.
- В) цвета слоновой кости, бледно-золотистая, бронзовая кожа с легким бежево-желтоватым блеском.
- Г) в основном светлая, бледная, чистая; реже - смуглая, оливкового оттенка.

2. Как Вы переносите загар? Оттенок Вашего загара?

- А) очень быстро загораю, оттенок загара, чаще всего, золотисто-морковный.
- Б) проблем с загаром, как правило, нет; оттенок загара – оливково-пепельный.
- В) легко «обгораю», оттенок загара – красный.
- Г) загораю быстро, оттенок загара – светлый; редко – темный, оливковый.

3. Ваши глаза?

- А) бирюзовые, зеленовато-янтарные, светло-оливковые, голубые, без темной радужки.
- Б) неяркие, но с серым оттенком; индивидуально - радужка имеет холодные желтоватые вкрапления.
- В) неопределенного цвета, но с золотистыми вкраплениями.
- Г) ясные, насыщенные: черные, темно-коричневые, темно-синие, светло-зеленые холодные, изумрудные, фиалковые, серо-голубые, янтарные с резким контрастом между радужкой и белком.

4. Ваш естественный цвет волос?

- А) волосы светлые: светло-русые, соломенные, светло-рыжие, золотисто-желтые, светло-коричневые с оранжевым отливом, каштановые с золотистым отливом; реже - тиоциановые или цвета меди.

- Б) волосы - от светло-пепельного до темно-коричневого цвета с серебристым оттенком, без золотистого, рыжего оттенка.
- В) волосы - золотого, медного рыжего, морковного цвета; реже пепельно-коричневого, пепельно светло-русого оттенка или темного каштаново-коричневого цвета с оранжевым отливом.
- Г) волосы - черные, коричневые с серебристым или синим отливом; очень редко - белые (в сочетании с темными глазами, смуглой кожей).

5. Брови и ресницы?

- А) светлые.
- Б) не слишком светлые.
- В) светлые с золотым отливом и густые.
- Г) черные.

6. Есть ли у Вас веснушки? Какого они оттенка?

- А) да. Золотистого.
- Б) есть немного. Пепельного. Веснушек может и не быть вовсе.
- В) веснушек много от темно-золотого до золотисто-коричневого оттенка.
- Г) нет.

7. Какого оттенка румянец на щеках?

- А) розовато-персиковый отлив.
- Б) холодный розовый.
- В) румянца нет, но кожа лица обычно быстро краснеет.
- Г) неявный розовый, холодный.

8. Цвет губ?

- А) ярко розовый.
- Б) бледно розовый.
- В) от лососевого до ярко-красного теплого цвета.
- Г) холодный розовый, с оливковым оттенком.

9. Какое утверждение точно про Вас?

- А) часто краснеют суставы пальцев.
- Б) на сгибе локтя, внутренней стороне предплечья и запястья кожа имеет слегка голубоватый оттенок.
- В) иногда есть ощущение, что глаза просто «горят».
- Г) белки глаз имеют чистый белый цвет.

Результаты:

Подсчитайте, каких ответов у Вас набралось больше всего, абсолютное большинство.

Если это **А**, то Ваш тип внешности - весенний.

Если это **Б**, то Ваш тип внешности - летний.

Если это **В**, то Ваш тип внешности - осенний.

Если это **Г**, то Ваш тип внешности - зимний.

Точная оценка своей внешности поможет сделать ваш образ более выразительным.

Литература

1. Бушер Христель. Какой цвет Вам к лицу. М.: ТОО «Оникс», 2002.
2. Герен Сандра, Герен Франк. Инструктор по имиджу. Минск: ПОПУРРИ, 2009.
3. Найденская Н., Новакщенова Е., Трубецкая И. Человек. Образ. Стилль. М., 2002.
4. Социология: Энциклопедия. Минск: Книжный дом, 2003.

Рекомендуем для просмотра:

Журнал «Ателье» 1/2010, изд. «Лига Пресс».

Интернет ресурсы:

http://www.romashkashop.ru/fashion-look/cvetotipy_vneshno.html

<http://women-on-line.ru/>

Интернет ресурсы и другие источники следует рекомендовать для ознакомления тем клиентам, которые интересуются проблемами своего имиджа.