

возможны вспышки агрессии. У некоторых людей переизбыток красного может вызвать гипертонический криз. Красный цвет разумно использовать на кухне и в столовой, он повышает аппетит.

### Оранжевый

Цвет оптимизма и радости, цвет солнца и тепла. Лучшее лекарство против депрессий и нервных срывов, пессимизма, некоторых страхов и неврозов. Этот цвет положительно влияет на систему кровообращения, мышечную систему, повышает аппетит. Он помогает восстановительным процессам в организме человека. Оранжевый цвет любят и взрослые и дети, всем нам с детства знакома песенка:

Я окрашу целый свет,

В самый свой любимый цвет:

Оранжевое море,

Оранжевое небо,

Оранжевая зелень,

Оранжевый верблюд.

### Желтый

Этот цвет помогает нам концентрироваться. Желтый цвет очень эффективен против угрюмости, пессимизма и различных депрессий. Он помогает создать хорошее настроение, придает большую ясность мыслям. Желтый благоприятно действует на пищеварение и нервную систему, помогает работе памяти. Если в жизни ребенка начинается новый этап, (поступление в детский сад или первый класс, окружите его желтыми предметами, это поможет ему преодолеть неуверенность в себе. Дети чаще всего тянутся к желтому цвету, он радует их в одежде, игрушках, предметах интерьера.

### Зеленый

Это цвет покоя, цвет внутренней гармонии. Зелёный успокаивает и благоприятно влияет на сон, контролирует состояние раздражительности при нервных расстройствах. Он довольно эффективен в борьбе с головными болями и

невралгией, нормализует кровяное и глазное давление и, по исследованиям офтальмологов, несколько повышает остроту зрения.

### Голубой и синий

Это цвета уверенности и спокойствия, они положительно влияют на отношения в семье или коллективе. Однако, синий цвет противопоказан людям с низким давлением, что следует учитывать на практике применения этого цвета в хромотерапии.

### Фиолетовый

Этот цвет обладает способностью частично снимать психофизические стрессы у человека. Он стабилизирует психику, балансирует душевное равновесие. У людей искусства фиолетовый цвет служит сильным стимулятором творческого мышления.

### Белый и чёрный цвет

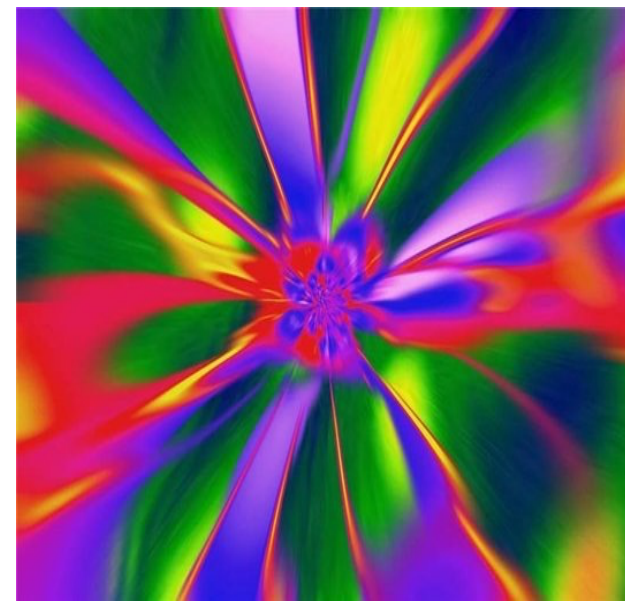
Они, в строгом смысле, цветами не являются. Это так называемые ахроматические цвета, то есть цвета, лишённые цветового тона. Белый и чёрный (особенно) почти не используются в цветотерапии.

Метод цветотерапии практически не имеет противопоказаний. Благоприятно влияет на душевное состояние, которое, в конечном итоге, и определяет здоровье и благополучие человека.

Мы живем в многонациональном Крыму, поэтому не можем не учитывать, что в каждой культуре-свои цветовые ассоциации, которые иногда фиксируются в переносных значениях слов, красочных сравнениях, пословицах, поговорках. (Красна девица, как ясное солнышко, почернеть от горя, побелеть от страха, розовые очки). У разных народов отношение к цвету проявлялось в подборе одежды определенных цветов, народных обрядах. Эта определенная символика красок, дошла и до наших дней. Также каждый из цветов несет свою эмоциональную нагрузку, которую необходимо учитывать.

## Памятка для родителей

## Цветотерапия



Составитель: педагог-психолог

Александрова Ю.А.

**Цветотерапия** – это способ коррекции психоэмоционального состояния ребенка с помощью определенных цветов. С помощью данной методики, воздействуя определенным цветом на ребенка, можно добиться заметных результатов в преодолении раздражительности, пассивности, чрезмерной активности и даже начинающейся детской агрессии, научить ребенка управлять своими эмоциями. Данный вид терапии для детей предполагает определение их любимых цветов, а затем наполнение этими цветами как можно большего пространства, которое их окружает.

#### *Какой он цвет?*

Бывают цвета активные и пассивные.

**Активные цвета** (ярко красный и ярко оранжевый, и в меньшей степени ярко желтый цвет.), действуют возбуждающе – они дают легкую встряску организма и в состоянии ускорить процессы жизнедеятельности.

**Пассивные цвета** (светлые оттенки зеленого, розового и голубого цвета, отчасти белый) – они имеют эффект успокаивать нервную систему.

Цвета, которые могут вызвать тревогу, уныние и тоску, это коричневые оттенки, лиловые и фиолетовые. В окружение красного и оранжевого цвета, ребенок первые 60 минут чувствует прилив сил и энергии, еще через 30 минут он уже перевозбужден, и через небольшой промежуток времени становится раздражительным и излишне агрессивным.

А стоит сменить сочетание цветов, на голубой или светло зеленый, и уже через 10 минут ребенок успокаивается и приходит в нормальное состояние. По — этому важно при выборе игрушек для ребенка, выбирать не агрессивные цвета, а как раз наоборот, те которые успокоят ребенка, совсем отказываться от ярких игрушек не нужно, но свести к минимуму необходимость есть.

Даже в выборе одежды нужно быть осторожными, не выбирайте слишком яркие наряды, так как они будут негативно воздействовать не только на вашего ребенка, но и на тех детей кто будет рядом с ним. Лучше всего использовать однотонные и спокойные цвета, только тогда можно с уверенностью сказать, что у ребенка не возникнет резкое чувство паники или тревоги.

Кислотные цвета, такие как пронзительно салатный, розовый детям категорически противопоказаны, так как они сбивают зрительное восприятие ребенка и раздражают глаза.

#### *Настроение по цвету*

Что бы определить настроение ребенка по цвету, предложите ему выбрать тот карандаш (желательно, чтобы их было не больше восьми, который по цвету нравится ему больше всего). Когда выбор сделан, уберите его из поля зрения ребенка. Предложите ребенку найти самый красивый из оставшихся цветов и так до последнего карандаша. Выбранные ребенком три первых карандаша можно считать цветами эмоционального благополучия, следующие три – цветами эмоционально нейтральными, а вот те, которые малыш неохотно выбрал в последнюю очередь, могут символизировать эмоциональное неблагополучие.

Если малыш любит темный цвет! Это может говорить о наличии у малыша страхов, неуверенности, высокого уровня тревожности.

Иногда рисование черной краской может быть первым сигналом ухудшения зрения ребенка – он выбирает наиболее контрастный цвет.

У трехлеток черный цвет может означать протест – малыш может нарисовать рисунок, а потом замалевать черным от огорчения, что не смог выразить на бумаге то, что хотелось. Вообще-то чаще всего рисование в темных тонах

отражает определенную проблему у детей старше 4-х лет. У более маленьких выбор черной или темной краски может и не иметь скрытого смысла. Если ничего в поведении малыша вас не настораживает – он спокоен, хорошо засыпает, не проявляет повышенной нервнойности и плаксивости – то можно не спешить с выяснением причин выбора этих цветов.

#### **Цвета расскажут о характере ребёнка**

**Красный цвет** - используют активные, непоседливые дети. Они живые, непослушные, неугомонные.

**Оранжевый цвет** дети – весельчаки. Они шалят, кричат, веселятся без особых на то причин.

**Желтый цвет** используют дети с хорошо развитой фантазией. Это дети-мечтатели. Они легко придумывают себе увлекательные развлечения, даже играя в одиночестве.

**Зеленый цвет** используют дети, которым не хватает материнской заботы. Такие дети спокойны.

**Голубой цвет** предпочитают спокойные дети. Они тихие, спокойные, уравновешенные

**Синий цвет** выбирают спокойные, уравновешенные дети. Они все делают не торопясь и обстоятельно.

**Фиолетовый цвет** выбирают «загадочные дети». Они чуткие, нежные, ранимые и очень эмоциональные.

**Черный цвет** выбирают дети, подвергшиеся стрессу.

#### **Рассмотрим влияние различных цветов на организм человека**

##### **Красный**

Это цвет силы и физической активности. Он традиционно считается цветом лидера, вожака стаи. Однако стоит помнить о том, что красный цвет сильно возбуждает нервную систему, что при чрезмерном его количестве в интерьере