

Цветотерапия. Влияние цвета на самочувствие ребенка.

Еще в древние времена люди заметили, что цвет одежды, предметов быта, освещения и т.п. способен влиять на физическое и психологическое состояние человека. Цветом исцеляли в Древнем Египте, Китае, Индии, Персии. Современная наука подтвердила лечебные свойства цветов. На основе исследований их влияния сформировалась **цветотерапия - методика улучшения здоровья человека с помощью цвета.**

Первым положительное и отрицательное влияние цвета на психику человека обнаружил Гете, заложив, таким образом, основы современной цветотерапии. Он отмечал: «Цвета действуют на душу: они могут вызывать чувства, пробуждать эмоции и мысли, которые нас успокаивают и волнуют, порождают печаль и радость».

В. Бехтерев утверждал: «Умело подобранная гамма цветов способна благотворно влиять на нервную систему лучше, чем некоторые микстуры».

Американский психолог Джекоб Либерман, тридцать лет изучал влияние света и цветных лучей на организм человека, пришел к выводу, что цвет и солнечный свет могут заменить почти все лекарства!

Сейчас сложилась целая научная теория влияния цветов на психофизиологическое состояние человека.

В психодиагностике существуют «цветные методы», позволяющие составить портрет личности, определить ее актуальное психофизиологическое состояние и т.п. «Покажи мне свои любимые цвета - и я скажу тебе, кто ты», - примерно так говорил выдающийся швейцарский врач и психолог Макс Люшер, разрабатывая известный цветной личностный тест.

Дети дошкольного возраста чаще называют своими любимыми цветами красный, зеленый, желтый - это свидетельствует о том, что ребенок развивается нормально, ее интересует все новое, яркое, необычное. Если любимые цвета ребенка - черный и белый, это свидетельствует о его замкнутости.

С точки зрения физиологии и медицины особое биологическое значение имеют отдельные цвета солнечного спектра. По данным Е. Рабкина, все цвета делятся на две группы - пассивные и активные. В первую группу входят монохромные цвета - белый, серый, черный. Активных цветов значительно больше, они отличаются тоном, насыщенностью, оттенками, которые обусловлены длиной световых волн (красный цвет имеет длинную волну, голубой - среднюю, синий и фиолетовый - короткую).

Приведем сведения о влиянии отдельных цветов на психофизиологическое состояние человека.

Красный цвет

С физиологической точки зрения красный цвет влияет прежде всего на сердце, кровообращение (устраняет застойные явления), стимулирует иммунитет, активизирует обмен веществ, поэтому он способен согревать тело и оживлять чувства человека.

В цветотерапии этот цвет используют тогда, когда жизненные силы человека нуждаются в поддержке или восстановлении, когда необходимо

наполнить ослабленный организм новыми силами. Красный иногда помогает бороться с сильными стрессами. Полезен он и при гипотонии и инфекционных заболеваниях. Однако для слишком эмоциональных людей красный в большом количестве может оказаться вредным.

Розовый цвет

Розовый цвет успокаивает нервную систему, улучшает настроение, способствует расслаблению мышц и глубокому сну. Этот цвет помогает выздороветь даже при тяжелых заболеваниях.

Желтый цвет

Желтый цвет поможет при грустном настроении, постоянной пассивности. Он помогает научиться легче относиться к событиям, избавиться от бесполезных волнений. Этот цвет положительно действует прежде всего на меланхоличных, склонных к внутренним конфликтам и пассивности людей, имеющих проблемы в общении.

Желтый цвет связан с солнечным сплетением человека и всей нервной системой. Он мягко стимулирует и укрепляет нервную систему, активизирует логику, способствует умению четко выражать мысли (Активизирует центры головного мозга, контролирующие процессы мышления и речи), повышает чувство оптимизма и уверенности в собственных силах. Полезен он и для зрения.

Этот цвет рекомендуют тем, кто устал от напряжения, разочарований, кого беспокоят внутренние конфликты, кто не чувствует непринужденности в общении.

В отличие от красного, желтый цвет не возбуждает, а стимулирует.

Оранжевый цвет

Поскольку оранжевый цвет возникает при смешивании красного и желтого, он обладает свойствами обоих этих цветов, помогает повышать активность. В физиологическом плане оранжевый цвет способствует общему укреплению организма, нормализует деятельность эндокринной системы. Этот цвет придает ощущение психологической свободы, уменьшает эмоциональную нестабильность. Оранжевый улучшает пищеварение, повышает аппетит.

Зеленый цвет

При ощущении апатии и безразличия ко всему, отсутствие душевного равновесия и повышенной раздражительности, при желании быть открытым и спокойным помогает зеленый цвет. Длительное воздействие этого цвета делает характер уравновешенным. В воздействии на нервную систему человека зеленый цвет проявляет свойства теплых и холодных цветов, одновременно освежает и успокаивает. Этот цвет и повышает жизненный тонус и способствует расслаблению, помогает бороться с расстройствами сна.

Зеленый способствует стабильному росту умственной работоспособности, концентрации внимания. Влияние зеленого создает ощущение мира и равновесия, покоя и обновления.

Этот цвет помогает бороться с лишним весом, снижает аппетит.

Синий цвет

Психологи рекомендуют синий цвет людям, нуждающимся в чувстве безопасности. Он создает положительный психотерапевтический эффект при меланхолии, истерии, эпилепсии. Оттенки синего помогают при бессоннице.

Синий цвет снимает боль при заболеваниях костной и эндокринной систем, его рекомендуют при заболеваниях позвоночника, мозга, глаз, воспалениях носовых пазух.

Голубой цвет

Голубой помогает снизить температуру, имеет обеззараживающие свойства, способен остановить распространение инфекции. Благоприятно действует на повышение иммунитета, снижает артериальное давление.

Фиолетовый цвет

Полагают, что этот цвет связан с духовностью, способен воодушевлять.

Фиолетовый следует применять, когда возникают беспричинные сомнения, недоверие, подозрительность. Благодаря сильному воздействию на подсознание фиолетовый помогает бороться с глубинными страхами, различными психическими и нервными расстройствами.

Фиолетовый - это смесь синего и красного, так воплощает связь движения и покоя. В цветотерапии применяют его успокоенность и одновременно способность очищать и укреплять.

Чрезмерное влияние фиолетового угнетает нервную систему, может вызвать апатию.

Белый - символ чистоты и духовности, исцеления от болезней, это цвет равновесия, добра, успеха. Он поможет успокоиться, снять внутреннее напряжение. Белый цвет лечит центральную нервную систему, помогает восстанавливать структуру мозговых тканей, непосредственно связанных с сознанием.

Черный цвет

Этот цвет способствует собранности, дисциплине, выдержке и стойкости. Но склонным к депрессии не рекомендуют носить черное, ведь в избыточном количестве этот цвет может подавлять.

Приемы цветотерапии.

Приемов цветотерапии очень много: освещение комнаты светом определенного цвета, доминирование отдельных цветов в интерьере и одежде, питье воды из бутылок, изготовленных из стекла разных цветов, концентрация внимания на объектах определенной окраски. Все эти методики сводятся к тому, что на цвете надо сосредоточиться.

Детям трудно длительное время концентрироваться на одном объекте. Но, чтобы достичь психотерапевтического эффекта, нужно привлекать их внимание к определенному цвету в течение не менее 3-5 минут.