

## «Влияние цвета на самочувствие ребенка»

Конотопченко С.А., педагог – психолог  
МБДОУ ЦРР - д/с №6

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, его 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 меланхолических, 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 цвет.*

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.

Список используемой литературы:

1. Норрис С. Секреты цветотерапии. – АСТ Астрель - Москва, 2004 г.