

Консультация для родителей «Цветотерапия для взрослых и детей»

Цветотерапия

Цветотерапия (хромотерапия) - это направление, при котором используется воздействие цветовой гаммы на психоэмоциональное состояние дошкольника, на его самочувствие. При умелом использовании цвет благотворно влияет на людей независимо от возраста. Цвет может помочь снять стресс или нервное возбуждение, успокоить или же наоборот - он может активизировать работоспособность, поднять жизненный тонус организма. Каким же образом цвет (свет) воздействует на организм человека? В основе хромотерапии лежат два механизма воздействия цветовой гаммы на человека: через глаза и через кожу.

Воздействие цвета через глаза

Это основной вид воздействия на организм. Цвет воспринимается рецепторами глаза, провоцируя цепную химическую реакцию, которая в свою очередь вызывает электрические импульсы, стимулирующие нашу нервную систему; нервное стимулирование достигает мозга, который освобождает благотворные для организма гормоны.

Воздействие цвета через кожу

Это воздействие основано на том, что свет, являясь электромагнитным излучением, проникает через ткани человеческого тела и несет органам необходимую энергию, восстанавливая определённый биоэнергетический уровень и активизируя внутренние процессы организма.

В результате активного использования хромотерапии стимулируется эндокринная система человека, которая стимулирует наши жизненные процессы.

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 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.

Организуя работу с дошкольниками по цветотерапии, мы учитываем, что цвет является важнейшим элементом любого интерьера. Именно гармоничное сочетание красок в окружающей ребенка обстановке лежит в основе его комфортного существования. Ещё Бехтерев писал, что «умело подобранная гамма цветов способна благотворнее воздействовать на нервную систему, чем иные микстуры». Цвет воздействует на эмоциональный настрой ребенка независимо от того, ощущает ли он это сам.

Помня о лечебном воздействии цвета и света на наших дошкольников, мы постарались правильно организовать в первую очередь световой климат в нашем ДОО, который оказывает положительное воздействие на детей и сохраняет зрение. При этом мы учитывали, что правильное освещение должно быть соответствующей эффективности. Окна должны пропускать как можно больше солнечного света, поэтому плотные шторы в нашем дошкольном заведении висят только в спальнях, а в остальных помещениях окна декорированы легкими прозрачными тканями.

Цветовая окраска стен и мебели зависит от естественной и искусственной освещенности помещения, группы в нашем ДОО расположены окнами на южную и восточную сторону, стены окрашены в желтые и салатные тона, спальни в бледно-розовые и голубые тона. По исследованиям психологов дети любят яркие цвета: красный, оранжевый, желтый и комфортнее чувствуют себя при теплых тонах окраски, стены и панели в групповых помещениях мы окрасили в разные, но не контрастные, а близкие по цвету тона.

В интерьере групповых помещений нашего ДОО присутствуют яркие световые пятна, которые радуют детей. При подборе мебели, мы учли то, что в группах нежелательна однотонная яркая красная или синяя мебель. Чтобы цвет в что-то значил для ребенка, радовал его или огорчал, помогал выразить настроение, передать эмоции необходимо дать первоначальные знания о цвете.

Мы начинаем знакомить малышей с цветом во 2-ой младшей группе на специально организованных занятиях, учим узнавать, называть, выделять цвет в окружающей ребенка обстановке, учим брать краски у природы. Дети по своей природе более восприимчивы к многоцветию нашего мира. Поэтому цвет для ребенка – особая палочка-выручалочка в любых критических случаях. Плачущий ребенок успокаивается при виде яркой, красочной игрушки. Дети радуются яркой, нарядной красивой одежде. Для создания хорошего настроения нашим малышам, мы используем «цветные физкультминутки». Перед началом разноцветных физкультминуток мы даем детям возможность рассмотреть цвет, насладиться им, для этого эффективно используем сюрпризный момент - появление «гостя», т.е. куклы, игрушки, либо другого предмета соответствующего цвета, а затем уже предлагаем детям упражнения. Если хотите увидеть потрясающее умение ребенка радоваться жизни, окружите его яркими красками. Но для того, чтобы до конца понять, что можно сделать с помощью разных цветов лечение цветом, надо знать, что они обозначают и как влияют на наш организм.

Дети дошкольного возраста особенно чувствительны к цвету, пребывающие в хорошем расположении духа, они отдают предпочтение ярким насыщенным тонам «активной стороне» цветового круга, темные, мрачные холодные тона наоборот, ассоциируются у них с неприятными ощущениями, с чем-то плохим и неприятным. Так постепенно формируется связь между словом, образом эмоции и цветообозначением. Учитывая это, в нашем ДООУ детей окружают яркие радостные краски.

Положительное воздействие цвета воспитатели учитывают при оформлении интерьера группы и выборе цвета стен в спальнях комнатах, при подборе игрушек и игрового оборудования.

Яркая черепаха привлекла внимание детей, они упражняются в шнуровке и застегивании пуговиц и молний.

В хмурый осенний день ребенок улыбнется при виде ярких красок.

Во второй младшей группе дети начали знакомиться с цветом. Они научились различать цвета: желтый, красный, зеленый, синий, усвоили белый и черный цвета. Дети умеют выбирать из нескольких предложенных цветов нужный. Например, рисуют солнышко желтой краской, а травку – зеленой. С помощью упражнений «Подбери к блюдцу чашку», «Спрячь зайчат от волка», «Прокати мяч в ворота» они закрепляют знания о цвете.

Мы откроем вам секрет,
Как раскрасить белый свет
Желтыми, зелеными, красными
Красками прекрасными.

Пусть сияет все вокруг -
Речка, поле, лес и луг
Желтыми, зелеными, красными
Красками прекрасными!