

ЦВЕТОТЕРАПИЯ КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ РЕБЕНКА

Смирнова Марина Михайловна

МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 80 «Ужара» г. Йошкар-Олы

Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

Кто-то может воспринимать жизнь как череду черного и белого, для кого-то она расписана в серых тонах и полутонах. Редко бывает, что человек пробует воспринимать ее в разноцветном варианте. А ведь цвет - это неотъемлемая часть нашей жизни. Нападает иногда, например, депрессия, и ничего не помогает. Человек начинает закрываться от мира, укутываться с ног до головы в черное и все глубже погружается в состояние депрессии. А ведь стоило бы надеть оранжевое, на пару дней окружить себя этим цветом, как все встало бы на круги своя. Цвет уже давно используется для лечения нервных расстройств. Называется этот вид лечения «цветотерапия», а если по научному, то «хромотерапия». Что такое цветотерапия? Цветотерапия - это древнейшая наука. Еще в древнем Риме использовался такой способ цветотерапии, как насыщение воды цветом. В сосуд с водой клали драгоценные и полудрагоценные камни определенного цвета. А потом прописывали эту воду пить. Для разных недугов использовали разные драгоценные камни. Например, от простуды лечили бирюзой. В современном мире цветотерапия - это один из разделов психотерапии. Методов цветового воздействия - великое множество. Это может быть и медитация на цвет, когда человек долгое время смотрит на определенную гамму. Эффект от цветомедитации мог ощутить любой, кто долго смотрел на оранжево-желтое пламя костра. Цветотерапия может проводиться в виде цветорелаксации. Это воздействие производится с помощью внушения психотерапевта. Человека погружают в легкий транс и воссоздают цветовую атмосферу, в которой пациенту комфортно. Цветотерапия может использоваться и отдельно, и в сочетании с музыкотерапией. Недаром существуют специальные фильмы для выхода из депрессии. Применять цветотерапию можно не только с подачи и помощью специалистов, но и самостоятельно. Для этого необходимо лишь знать, какой цвет каким действием на человека обладает.

Основная моя задача в данном направлении, как педагога: при помощи определенных цветов корректировать психоэмоциональное состояние ребенка. Для этого надо знать, как они влияют на наш организм.

Голубой цвет незаменим при стрессах и излишних волнениях. Он действует на организм успокаивающе, в основном благодаря тому, что снижает кровяное давление. Так же он в силах понизить температуру и остановить распространение инфекции. Схожие эффекты достигаются и с помощью синего цвета: он особенно эффективен для борьбы со стрессом. Считается, что долгое созерцание синего цвета

может утолить боль, к тому же, он отлично действует и на глаза в качестве успокаивающего средства. С этой целью в одном из уголков в нашей группе мы нарисовали облака и море.

Схожи с синим, голубым по действию и **фиолетовый, сиреневый** цвета. Однако избыток этого цвета вполне может привести к депрессии. Поэтому стоит обратить особое внимание на то, если ребёнок стремится ко всему фиолетовому или сиреневому. Возможно, он ищет не покоя, а просто, таким образом, подсознательно сигнализирует о душевном дискомфорте.

Зелёный цвет хорош при переутомлении и головной боли. Ему также дано стабилизировать кровяное давление и умирять нервные срывы, бороться с хронической усталостью, правда, многие находят этот цвет скучным и вгоняющим в тоску, поэтому не переусердствуйте. В уголке уединения для наших детей мы изготовили зеленую ширму и украсили ее яркими цветами.

Красный цвет, словно физически излучает тепло. Он активизирует силы организма и даже лечит простуду. Некоторые, памятуя об этом, даже накрываются при простуде красными пледами. Красный цвет стимулирует сердечную активность, активизирует обмен веществ, однако с его употреблением надо быть наиболее осторожным! От долгого воздействия красного цвета человек может переутомиться и стать раздражительным.

Жёлтый цвет – цвет радости и оптимизма. Он имеет способность укреплять нервную систему и зрение. Если долго смотреть на жёлтый цвет, то плохие мысли скорей покинут голову. В уголке природы для наших детей всегда светит яркое солнышко.

Оранжевый цвет помогает улучшить пищеварение и полезен при нарушениях в системе желудочно-кишечного тракта, он также стимулирует щитовидную железу. Диетологи отметили способность оранжевого стимулировать аппетит – это тоже можно взять на заметку педагогам-дошкольникам при оформлении в группе уголка питания.

Цветотерапия для детей предполагает в первую очередь определение любимого цвета для ребенка, а затем наполнение этим цветом как можно большего пространства.

Обычно дети называют своими любимыми цветами красный, зеленый или желтый – это свидетельствует о том, что ребенок нормально развивается, ему интересно все новое, яркое и необычное, он динамичен и не останавливается в своих исследованиях мира ни на минуту. А вот любимый белый или черный цвет могут сказать о том, что ребенок немного замкнут и ему вполне комфортно в одиночестве.

Успокоить малыша и избавить его от тревоги и смятения поможет созерцание голубого, синего или фиолетового цветов.

Желтый и оранжевый цвета используют в случаях, когда ребенок чем-то расстроен и не может успокоиться.

Цвет в интерьере детской комнаты играет огромную роль в становлении мировоззрения и формировании представления об окружающем мире ребенка.

Именно поэтому, оформляя групповую комнату для детей, нужно помнить о том, что тот или иной цвет в интерьере может оказать сильное эмоциональное воздействие на малыша, развеселить его, придать сил или же, наоборот, принести в его жизнь тоску и чувство отчужденности. Зеленый цвет в интерьере детской, а также персиковый и другие пастельные тона считаются оптимальными для нормального развития ребенка. Эти тона создают атмосферу покоя и уюта, не раздражая ребенка и даря ему чувство защищенности и умиротворения.

Цветотерапия направлена на то, чтобы обеспечить детям счастливый яркий мир детства и радости. Для того, чтобы правильно воздействовать на ребенка, надо сначала научить его воспринимать и чувствовать цвет, т.е. воспитать культуру цвета. В младших группах мы знакомим детей с цветами и оттенками; основная часть работы по развитию цветовосприятия и цветоощущения проводится в средней группе. Дети очень восприимчивы и впечатлительны, они требуют к себе особо бережного отношения. Поэтому мы стараемся создать в группе максимально комфортную обстановку, зонировав помещение еще и с помощью цвета. Например, в спальне – успокаивающий и расслабляющий нежно-голубой цвет; в уголке уединения – зеленые цвета на фоне светло-желтых стен; в группе – нежный персиковый цвет стен создает атмосферу уюта и тепла; в раздевалке, где требуется активность детей – яркие шкафчики и цветные панно. Кроме этого, детей в группе окружает разнообразный яркий и красочный дидактический материал, к которому дети имеют свободный доступ и могут самостоятельно его использовать. Известный русский психиатр В.А.Бехтерев утверждал: «Умело подобранная гамма цветов, способна благотворнее воздействовать на нервную систему, чем иные микстуры!». Конечно, педагогам необходимо владеть элементарной информацией о цветотерапии, чтобы использовать эти знания в образовательном процессе и в жизни. И обязательно знакомить с основами цветотерапии родителей.