

Консультация для родителей

Цветотерапия

Воспитатель:

Сергиенко Л. Г.

Мир полон красок и света. С самого рождения мы окружены цветом. Он сопровождает нас повсюду. Цветовая гамма всегда влияет на наше сознание и физическое самочувствие, на эмоции, хотим мы этого или нет.

Что нужно знать для того, чтобы начать цветотерапию?

Для начала, в это просто надо поверить и самому в этом убедиться. А убедиться достаточно легко – просто обратите **внимание на то, какой цвет у вашего ребёнка самый любимый**. Обычно дети цвет ребёнок называют яркие цвета – красный, жёлтый. В этом выражается их природная склонность к действиям, яркости во всём и потрясающему умению радоваться жизни. 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.

- ❖ **Цветотерапия** для детей как раз и направлена на то, чтобы вернуть ребенка в счастливый мир детства и радости. Успокоить малыша и избавить его от тревоги и смятения поможет созерцание голубого, синего или фиолетового цветов. Эти цвета, кроме всего прочего, по данным исследователей способны снижать кровяное давление и даже болевые ощущения.
- ❖ **Цветотерапия** для детей предполагает в первую очередь определение любимого цвета Вашего ребенка, а затем наполнение этим цветом как можно большего пространства, которое окружает Вашего кроху. Для начала давайте проанализируем, что означает то или иное предпочтение в цвете вашего ребенка. 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.
- ❖ **Цветотерапия** для детей используется в основном, чтобы успокаивать их, помогая поскорее уснуть. Знаете ли вы, что цвета по-разному влияют на наше эмоциональное и физическое состояние. С их помощью можно влиять на детей одевая их в одежду подходящего цвета, либо купив игрушку или оформив интерьер детской.

Рассмотрим каждый цвет в отдельности:

- **Красный** - символ страсти. Обладает стимулирующим эффектом, способствует приливу энергии, повышает активность и жизнедеятельность человека, избавляет от сомнений и страхов, вселяет решимость и оптимизм. Если ваш ребенок робок и нерешителен, либо недавно переболел, возможно надо добавить красного в его гардероб.
- **Желтый** - цвет солнца, повышает работоспособность, улучшает настроение, успокаивает и снимает напряжение и излечивает неврозы. Ребенок нервничает может купить ему желтый плед
- **Оранжевый** - огненный цвет, несет энергию бодрости и оптимизма, но не перевозбуждает, как красный, активизирует интеллектуальные и физические способности, но при интенсивном воздействии на человека способен вызывать раздражение. Улучшает пищеварение, снимает головные боли и усталость.
- **Голубой** - по своему воздействию близок к желтому, повышая физические и интеллектуальные способности, уравнивает процессы возбуждения и торможения. Ваш ребенок быстро возбуждается и долго не может успокоиться, тогда голубой ему подойдет
- **Синий** - может излишне успокаивать, снижать работоспособность, вызывать сонливость, снижает кровяное давление, успокаивает пульс, регулирует ритм дыхания, снимает мышечное напряжение
- **Фиолетовый** - несет гармонию отношений, способствует сосредоточению, размышлениям, Положительно влияет на сердце, легкие, лечит кашель. Ваш ребенок часто кашляет- добавьте фиолетовые элементы в интерьер детской
- **Зеленый** - цвет весны, расслабляет и успокаивает, дает терпение, улучшает слух, снижает давление, лечит головную боль, оказывает противоаллергическое и противовоспалительное действие
- **Коричневый** - символ стабильности и приземленности, однако не обладает особыми целительными свойствами.
- **Белый** - цвет чистоты и света, управляет функциями эндокринной и зрительной систем, лечит центральную нервную систему рекомендуют использовать с другими цветами
- **Серый** – цвет скрытности, способствует самопогружению, в цветотерапии применяется редко, в основном для лечения возбуждения.
- **Черный**- символизирует мрачное отношение к жизни, беспокойство, неуверенность, поэтому если у вас плохое настроение, вы беспокоитесь, нервничаете, это цвет не для вас. Для ребенка этот цвет не очень подходит, носить его надо только в сочетании с другими цветами.

Знаете ли вы, что цвета по-разному влияют на наше эмоциональное и физическое состояние. С их помощью можно влиять на детей? Одевая их в одежду подходящего цвета, либо купив игрушку или оформив интерьер детской.

Цветотерапия и детская одежда

Наверняка вы заметили, что и одежду для деток производители выпускают в светлой цветовой гамме. Вы нигде не найдете ярко-синих, красных или ядовито-желтых распашонок и ползунков. А все потому, что, согласно постулатам цветотерапии, с яркими цветами (красный, оранжевый) нужно быть аккуратными, потому что их переизбыток (одежда, шторы в комнате, покрывало на кроватке) способны вызвать вспышки раздражения, агрессии. А вот умеренное использование этих цветов, уверены психологи, способно дать ребенку прилив новых сил, энергии, поднимут малышу настроение и придадут уверенности в своих силах.

Цвет и ребёнок должны гармонизировать

Дети вообще в большинстве своём равнодушны к одежде, поэтому для них лучше подойдут яркие игрушки. Используйте нужный цвет в обоях в комнате малыша или в элементах отделки. Продаются даже специальные линзы для лечения, они вставляются в специальную лампу. Используйте тот цвет, в котором ребёнок больше всего нуждается.

Для детей особенно полезен белый цвет, символизирующий чистоту, свет и развитие. В квартире или доме, где живут дети, очень полезно заводить белые фиалки. А вот голубые фиалки желательно ставить в детских садах или школах. Голубой цвет способствует развитию художественных навыков, в частности, способности рисовать, писать, лепить и все в том же роде, то есть, творческой деятельности.

А вот любимый белый или черный цвет могут сказать о том, что ребенок немного замкнут и ему вполне комфортно в одиночестве.



Как цвет влияет на ребенка, если он заболел.



- Даже в том случае, когда ребенок заболел, цветотерапия для детей может прийти на помощь. Например, **красный** цвет активизирует силы организма, синтезирует тепло. При простуде можно укрыть ребенка **красным** пледом или повязать больное горлышко красным шарфом, предложить ребенку поиграть в красный конструктор, раскрасить в раскраске красный помидор и т. д. Можно придумать множество других, своих вариантов.
- Часто болезнь сопровождается головной болью. Справиться с ней поможет **зеленый** цвет. Можно предложить ребенку разглядывать зеленые картинки, сложить зеленую мозаику, включить зеленую лампочку.
- **Голубой** цвет способствует снижению температуры, а также обладает обеззараживающими свойствами и способен остановить распространение инфекции. Если ребенок заболел инфекционным заболеванием, стоит окружить его голубыми игрушками, одеть голубую пижаму.
- **Желтый и оранжевый** цвета используют в случаях, когда ребенок чем-то расстроен и не может успокоиться. Эти цвета как нельзя лучше подходят для того, чтобы вернуть улыбки на лица детей.

Радости вам и вашим детям!

