

Консультації для батьків

Кольоротерапія для дитини



Кольоротерапія - ефективний засіб збереження здоров'я.

З самого народження ми оточені кольором. Він супроводжує нас всюди і завжди. Він також багатогранний, як саме життя. Колірна гамма завжди впливає на нашу свідомість і фізичне самопочуття, на емоції, хочемо ми цього чи ні. Колір - це інструмент, за допомогою якого ми можемо отримати необхідні нам енергії. Але постійний вплив на наш організм одного і того ж кольору призводить до дисбалансу життєвих енергій. Кольоротерапія - це немедикаментозний метод лікування, заснований на тому, що кожна з біологічно активних зон організму реагує на один із кольорів: вплив кольором відбувається на орган зору, а через нього і через зоровий аналізатор - на нервову систему. Вплив певного кольору знімає енергетичну блокаду, яка є причиною функціонального розладу. Трохи історії кольоротерапії: Кольоротерапія є одним з найдавніших методів лікування. Вона базується, в основному, на цілющій дії сонячного світла, який застосовувався багатьма стародавніми культурами для полегшення різних нездужань. Пізніше виявилось, що окремі кольори мають специфічними впливами.

Згідно з історичними даними, в 1350 році до н.е., Нефертіті готували масла для прийому ванн різних кольорів, щоб за допомогою їх отримувати хороше самопочуття і стає красивішим. Возбуджуючі ванни повинні були бути червоними, заспокійливі - зеленими або синіми. Сьогоднішній широкий інтерес до кольоротерапії перш за все пов'язаний з німецьким знахарем Хайнцем Шіглем, який в 1979 році опублікував книгу з цієї теми під назвою «Кольоротерапія». Як же відбувається вплив кольору на стан людини?

З усіх людських органів чуття - зір виражено найбільш сильно. Цілих 83% оброблюваної мозком інформації випадає на нього. У порівнянні: на слух випадає 11%, в той час як на нюх тільки 3,5%. Тому не дивно, що світло і колір так сильно діють на наше самопочуття і настрій. І навпаки, зміна нашого стану, затишку, змінює наш характер і сприйняття. Око працює як механічна камера, при цьому зоровий нерв проводить об'єктивну картину навколишнього в формі електричних імпульсів до зорового центру; саме ж бачення обігрується в мозку. Око працює як механічна камера, при цьому зоровий нерв проводить об'єктивну картину окружающего у формі електричних імпульсів до зорового центру; саме ж бачення обігрується в мозку. Так, наприклад, три види цветочувствительних клітин-колбочок сітківки можуть розпізнавати тільки три основних кольори: червоний, зелений і фіолетово-синій. Виходячи з обставин, різні змішані імпульси надходять у мозок, і він робить їх усвідомленими, тобто відчуття кольору, відбувається, саме, там.

Червоним світлом Ви активуєте серце, кровообіг, легені і м'язову тканину. Він сприяє кровообігу і розширює судини. Прискорює одужання при різних шкірних захворюваннях. Дозвольте стимулювати себе цим світлом і внутрішньо оживити.

Оранжевий - підвищує рівень нейроендокринної регуляції; стимулює діяльність статевих залоз; омолоджує, збільшує м'язову силу і потенцію.

Жовтий, як символ сонця, знімає напруження і дає надію. Він діє позитивно на печінку і жовчний міхур, активує роботу залоз внутрішньої секреції і стимулює відновлення слизових оболонок. Потік жовтого світла символізує тепло і затишок і зміцнює Ваші нерви.

Зелений колір заспокоює і укріплює Вас внутрішньо. Він активує легені і бронхи, заспокоює головний біль і знімає дратівливість. До того ж він допомагає при кашлі. Дозвольте собі розслабитися і підкріпіть свої сили для наступного дня.

Блакитний, усуває видимі і невидимі страхи, вселяє почуття впевненості у своїх життєвих позиціях. Володіє стимулюючим впливом на функції щитовидної залози і нирок.

Синій допоможе Вам усунути нервові напруження, безсоння, неспокій і страхи. Він діє охладжуюче і освіжаюче і допомагає зупинити будь-які запалення.

Фіолетовий, діє м'яко, стимулююче. Дає силу при енергетичному виснаженні, не дає місця депресії, песимізму і безсилля. Цей колір забезпечує нас енергією, в якій особливо потребує наша травна система і статеві залози.

У яких випадках кольоротерапія може допомогти? Різні розлади серцево-судинної системи, органів дихання, травлення, сечостатевої системи тощо, виникнення яких пов'язане зі стресами), при стресах, неврозах - для зняття напруженості і попередження розвитку невротичних і психосоматичних розладів, при психоемоційних порушеннях: при зниженні працездатності і настрою, порушення сну, дратівливість, плаксивість, при безсонні, зимової депресії, емоційній напрузі і захворюваннях обумовлених їм, в т.ч. психосоматичних розладах, для корекції психоемоційного стану жінок з клімактеричним синдромом (рекомендуються профілактичні та лікувальні курси жінкам старше 40 років) головні болі, підвищений і знижений артеріальний тиск (вегето-судинна дистонія, гіпертонічна хвороба), підвищена метеочутливість, як профілактика і лікування очних захворювань: короткозорість, далекозорість, катаракта (початкова стадія), глаукома (початкова стадія); при зоровому стомленні, при лікуванні і профілактиці короткозорості у дітей (з 5 років), для профілактики негативних наслідків тривалої роботи з екранами моніторів.

Як впливати на настрій дитини за допомогою кольору?

Чому діти люблять яскраві кольори?

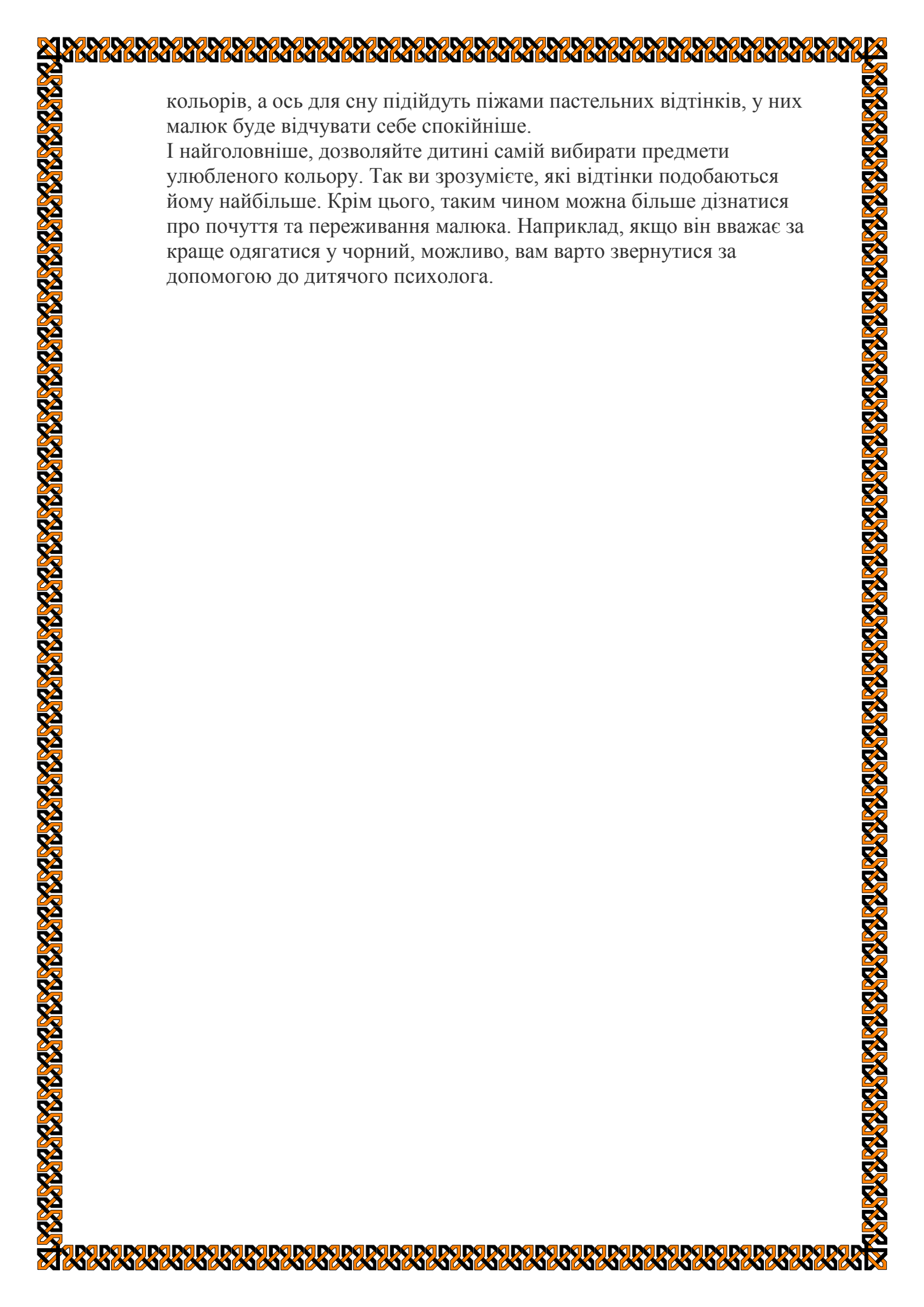
Відповідь на це питання знайшли британські фізіологи. Досліджуючи поведінку дітей до року, вони прийшли до висновку, що причина криється у нерозвиненості колб і паличок в очах. До чотирьох місяців малюк бачить світ у темних тонах, тому в міру дорослішання насичені фарби викликають у нього захоплення. З такою думкою згодні і психологи. Діти постійно бачать навколо себе щось нове і барвисте, тому підсвідомо асоціюють насичені відтінки з чимось приємним.

Які емоції викликають різні кольори?

- Залежно від насиченості того чи іншого відтінку малюк може відчувати абсолютно різні емоції. Про це далі.
- Червоний спонукає малюків до руху, а не до проявів агресії, як прийнято вважати. Обов'язково купіть дитині червону чашку або тарілку. Бачачи такий посуд щоранку, дитина буде отримувати додатковий заряд бадьорості.
- Блакитні відтінки просто створені для мрійників. Вони відмінно заспокоюють, тому сміливо купуйте піжами і постільну білизну цього кольору.
- Білий добре бадьорить, допомагає зібратися і зосередитися. Не дарма це один із головних кольорів шкільної форми.
- Предмети або одяг синього кольору покращують настрій. Радимо заpastися ручками, зошитами та зимовим одягом даного кольору.
- Відтінки зеленого давно використовуються квітотерапевтами в якості заспокійливого засобу. Вони добре впливають на дитину в моменти сильного емоційного напруження.
- Що стосується жовтого кольору, то він стимулює роботу мозку і примушує діяти. Подбайте про те, щоб спортивна форма школяра обов'язково містила цей колір.

Як посилити ефект кольоротерапії?

Якщо ви хочете, щоб дитина розвивалася гармонійно, поставтеся до вибору квітів, які його оточують, усвідомлено. Наповніть дитячий простір яскравими фарбами. Нехай у його кімнаті і в ігровій зоні переважають зелений, синій, жовтий, червоний та інші кольори. Це правило стосується також іграшок та одягу. Для активних ігор і розвиваючих занять краще вибрати речі найбільш насичених



кольорів, а ось для сну підійдуть піжами пастельних відтінків, у них малюк буде відчувати себе спокійніше.

І найголовніше, дозволяйте дитині самій вибирати предмети улюбленого кольору. Так ви зрозумієте, які відтінки подобаються йому найбільше. Крім цього, таким чином можна більше дізнатися про почуття та переживання малюка. Наприклад, якщо він вважає за краще одягатися у чорний, можливо, вам варто звернутися за допомогою до дитячого психолога.

Кольоротерапія для дитини

Кольоротерапія - це спосіб коригування психоемоційного стану дитини за допомогою певних кольорів. Кольоротерапія - це спосіб коригування психоемоційного стану дитини за допомогою певних кольорів. Ще з давніх часів кольору ділили на "холодні" і "теплі", знали, що, наприклад, червоний колір збуджує, синій розташовує до роздумів, а бежевий заспокоює. Тому, правильно підбравши тони інтер'єрів дитячої кімнати, можна "угамувати" надмірно рухомого дитини або навпаки - розворушити соню". Хоча, використання предметів певної колірної гами в інтер'єрах - це лише найпримітивніше застосування кольоротерапії.

Психологи з успіхом використовують кольоротерапію для аналізу та коригування дитячих страхів і прихованих неврозів. Запропонувавши малюку намалювати кольоровими олівцями кілька малюнків, на їхню гаму психологи виявляють проблеми, які потребують корекції.

Втім, кольоротерапія має широкі можливості і для повсякденного, домашнього застосування. Наприклад, якщо вранці після пробудження ваша дитина млявий, ніяк не може остаточно прокинутися, надягніть на нього одяг радісних теплих відтінків. Це допоможе малюкові налаштуватися на ранкову "бадьору" хвилю.

Кольоротерапія і інтер'єри дитячої кімнати

Маленькі діти дуже вразливі і сприйнятливі. Їх внутрішній світ крихкий і ранимий, тому вони вимагають до себе особливої дбайливого ставлення. А адже саме дорослі створюють всі умови, мікроклімат і настрій у сім'ї, які впливають на емоційний стан дитини. В першу чергу це стосується інтер'єру - дитячої кімнати, в якій малюк буде проводити досить багато часу. Тому кольоротерапія радить приділити особливу увагу психологічному рішенням дитячої кімнати. При її оформленні і психологи, і дизайнера в один голос радять віддати перевагу теплій колірній гамі. Шпалери, меблі, постільна білизна має бути світлих, м'яких відтінків. Наприклад, використовуйте бежеву, кремову, світло-блакитну гаму. Ці відтінки кольорів, впевнені психологи сприятливо впливають на нервову систему малюка, заспокоюють його, розташовують до спокійного сну. Щоб створити в будинку відчуття тепла і затишку, кольоротерапія радить використовувати помаранчевий колір. "Апельсиновий", згідно запевненнях психологів, буде просто незамінний в холодну пору року, коли світловий день - короткий і "сіра" погода мало радує. Придбайте яскраві помаранчеві предмети і розкладіть їх по кімнаті. Ними, впевнені психологи, може бути і диванна подушка, і нова іграшка. Зрештою, ароматні мандарини в вазочці, вважають психологи, теж створять позитивний настрій! Для діток, які бояться спати в темноті, потрібен спеціальний ночничок. Його м'який розсіює світло (наприклад, синій, який

заспокоює, або м'який жовтий) відверне дитину від тривожних думок, і він швидко засне. Це найпростіші області застосування кольоротерапії.

Кольоротерапія та дитячий одяг

Напевно ви помітили, що і одяг для діток виробники випускають в світлій колірній гамі. Ви ніде не знайдете яскраво-синіх, червоних або отруйно-жовтих сорочечок і повзунків. А все тому, що, згідно постулатам кольоротерапії, з яскравими квітами (червоний, оранжевий) потрібно бути акуратними, тому що їх надлишок (одяг, штори в кімнаті, покривало на ліжечку) здатні викликати спалахи роздратування, агресії. А ось помірне використання цих квітів, впевнені психологи, здатне дати дитині прилив нових сил, енергії, піднімуть малюкові настрої і додадуть впевненості у своїх силах.

Кольоротерапія і дитячі капризи

Якщо у вас проблема нагодувати "малоїжки", придбайте для малюка забавний набір дитячого посуду червоного або оранжевого відтінку, - радять психологи. Ці кольори збуджують апетит, і ви будете приємно здивовані, з яким задоволенням дитина просто "змете" все з тарілки.

Арт — терапія як засіб самовираження та розвитку дитини

У сучасному суспільстві все більше зростає інтерес до арт — терапії як методу зцілення за допомогою творчості. Арт — терапія сьогодні — напрям сучасної психотерапії, що стрімко розвивається. Цей метод використовується з цілями терапевтичного впливу та при вирішенні діагностичних, корекційних, психопрофілактичних завдань. Одними з порушень, що впливають на психофізіологічний стан дитини, подальшу шкільну адаптацію та її соціальну поведінку є мовленнєві порушення. Вивчення можливостей ефективного використання арт- терапії у системі комплексної діагностики та реабілітації мовленнєвих розладів дітей — складна й цікава проблема на перехресті багатьох суміжних наук: медицини, психології, педагогіки, мистецтвознавства, і звичайно, логопедії. У працях таких видатних медиків стародавності як Гіпократ, Арістотель неодноразово знаходимо спроби виокремлення та подолання «дефектів вимови» засобами мистецтва. Дана проблема залишається актуальною і повністю не дослідженою й до сьогоднішніх днів. Розвиток дитини із особливостями психофізіологічного розвитку, зокрема з важкими порушеннями мовлення, залежить від багатьох фізіологічних і соціальних чинників, є тісно пов'язаний з особливостями становлення, дозрівання та вікарювання адаптивних систем організму. Досить потужним впливом, що може в комплексі стимулювати ці процеси, є мистецтво, що лежить в основі арт — терапії та дає можливість дитині спілкуватися зі світом на рівні екосистеми, використовуючи образотворчі, рухові й музичні засоби. У контексті освітніх реформ прикладне значення має застосування діагностично — корекційних прийомів і методів за допомогою арт — терапії, що є новітніми, та в той же час науково обґрунтованими, соціально виправданими та перспективними. Новизною даної роботи є поєднання традиційних технологій діагностики сформованості усного мовлення з інноваційними засобами інтермодальної арт — терапії — малюванням, ліпленням, слуханням музики, моделюванням казок, пісочною терапією. Розглянемо **види арт — терапії** які допоможуть у вирішенні мовленнєвих та особистісних проблем дитини. На сьогоднішній день розповсюджені такі напрямки:

Арт- терапія. Цей напрямок поєднує використання в терапевтичній практиці візуальних мистецтв: малюнка, живопису, монотипії, мозаїк, колажів, гриму, боді — арту, масок, ліплення, ляльок, маріонеток, інсальцій, фотографій тощо.

Музикотерапія більшістю спеціалістів включається в арт — терапію. Як один із найдавніших архаїчних видів творчості напрямок надзвичайно багатий за силою впливу, широтою можливостей, існуючого емпіричного матеріалу. Особливо ефективна танцювальна, рухова терапія як засіб

внутрішньої гармонізації. Імпровізаційності, зняття різноманітних тілесних і психологічних блоків.

Драматерапія є одним з напрямків, що найбільш інтенсивно розвивається в наш час. Причиною широкого використання та ефективності драматерапії, на думку Т.Ю. Колошиної, є постійна депривація в сучасному світі ігрової потреби дорослих та дітей, втрата могутньої народної ігрової культури. При використанні драматерапії відбувається (крім розвитку креативності) розширення свідомості, діапазону поведінкових стратегій, відпрацювання нових способів емоційного мовлення та спілкування.

Казкотерапія заснована на використанні казки як архетипічної метафори з метою психодіагностики (проективна діагностика), психокорекції та корекції мовлення дошкільників. Виділяють такі види казкотерапії: аналіз й інтерпретація обраної або створеної казки; використання архетипу казки; створення казок; медитативні казки; драмотерапія казки; малювання казки; казкова подорож. **Бібліотерапія** напрямок заснований на літературному самовираженні через творче «письмо», твір.

Кольоротерапія заснована на дії кольору на нервову систему людини. Існує два напрямки кольоротерапії: безпосередній вплив на мозок людини та створення необхідного кольорового лікувального середовища навколо особистості.

Пісочна терапія включає створення різноманітних форм з піску, вибір і аранжування мініатюрних предметів і фігурок, що нагадує одну з форм сучасного мистецтва — предметну скульптуру. Створення композицій із піску не вимагає особливих умінь. Роботи можуть бути як дуже простими, так і дуже складними, єдиний критерій успішної роботи — її аутентичність — неповторність, динаміка, тобто все те, що викликає в глядача емпатійні відгуки. За формою проведення існує 2 варіанти: індивідуальна і групова.

У багатьох роботах О.Гопіченко, В.Кондратенко, С.Коноплястої, Р. Левіної, Л.Лопатіної, Є.Соботович, В.Тарасун, М. Шеремет висвітлюються окремі сторони й перелічуються різні характерні особливості компоненти мовлення дітей із порушеннями мовлення, що базуються на розумінні мовлення як психологічної системи, визначене Л.Виготським, як нерозривна єдність ряду функцій або функціонування системи. При цьому процес формування усного мовлення розглядається як функціонування систем, що об'єднує кілька самостійних структурних одиниць із підпорядкованими взаємозумовленими характеристиками, сформованими у певні вікові періоди розвитку дитини. Зважаючи на це, кожен компонент мовленнєвої системи (фонетико — фонематичні процеси, лексико — граматична будова, зв'язне мовлення з його просодичним оформленням) вважається складниками системи, що має множинні взаємопов'язані елементи і підсистеми. У зв'язку з цим, передбачається послідовність в організації процесу корекції усного мовлення та особистісних якостей, залучення різноманітних, в тому числі, й арт — терапевтичних засобів, які допоможуть якісно сформувати кожен компонент мовленнєвої системи, внутрішніх якостей особистості та їх взаємозалежність.

Кольоротерапія та її методи

Окрім безпосереднього використання кольору існують психологічні, дуже дієві, техніки кольоротерапії - методу психологічного лікування з метою розслаблення, зняття стресів, підняття настрою та тону за допомогою кольорів. В своїй книзі „Магія кольору” Ліліан Бондс описує декілька дуже цікавих технік допомоги собі за допомогою кольору.

"Райдужний тонік"

Це чудовий спосіб підбадьоритися, підняти настрій та тонус. Влаштуйтесь якомога зручніше і зробіть глибокий вдих і видих. Уявіть собі світле блакитне небо з райдугою від краю до краю. Сконцентруйтеся на червоній лінії. Уявіть як вона починає вібрувати, віддаляється від райдуги і наближується до вас у вигляді червоної хмаринки. Коли ця хмарка досягне вас, воно розсипається на рубінові кристали і сиплеться на вас. Кристали торкаються шкіри і перетворюються у краплі води, вона просочується всередину і наповнює ваше тіло рубіновим кольором. Коли ви відчуєте, що тіло наситилося кольором, зайва волога вирветься назовні і скоро розсіється. Повторіть теж саме з наступною та всіма іншими кольоровими лініями райдуги. Зовсім не обов'язково, до речі, відразу використовувати увесь кольоровий спектр, можна обмежитися декількома. Поглинання різних кольорів може займати різний час, якщо один колір ви поглинаєте набагато довше інших, зверніть увагу, що несе цей колір і чого, власне, вам не вистачає, оскільки саме його ви поглинаєте так довго.

"Зоряне дихання"

За допомогою цієї техніки можна вилікуватися від болі будь-якого походження, тривоги, страху, поганого настрою. Перед тим як приступити до виконання цієї техніки визначтесь з тим, який саме колір вам зараз потрібний.

Сядьте якомога зручніше, а краще - приляжте. Уявіть синє небо, засіяне зорями. Оберіть одну зірочку - вона тепер належить вам. Виберіть колір необхідний для зцілення. Включіть зірочку, нехай вона засвітиться цим кольором. Кольоровий промінь широкий, він все довкола заповнює своїм сяйвом. Вдихніть на раз-два-три, уявляючи, що ви вдихаєте кольорове повітря. Повітря, проникаючи через ніс, заповнює усе ваше тіло, спробуйте побачити та відчути це. Вдихати бажано саме носом. Затримайте дихання, порахувавши до трьох. Видихніть на раз-два-три. Ще двічі повторіть дихальний цикл. Якщо ви хочете, наприклад, позбутися від болю місцевого характеру, то направте кольоровий потік до хворого органу або частини тіла. До речі, ця техніка дуже корисна під час пологів. А також, для заспокоєння перед виходом на сцену або під час екзаменів. Також насичуватися кольорами ви можете просто вживаючи їжу потрібного кольору.

Кольоротерапія для дітей

дошкільного віку

Вплив кольоротерапії на здоров'я дітей

Здоров'я дітей - багатство нації; ця теза не втратить актуальності в усі часи. Дошкільного дитинства відведено всього 4 роки, але від того, як вони прожиті дитиною, багато в чому залежить його фізичне і психічне здоров'я. Одним з методів, що дозволяють зберегти психічне здоров'я дошкільників, є кольоротерапія. Кольоротерапія - це спосіб коригування психоемоційного стану дитини за допомогою певних кольорів. Сучасні вчені вважають, що кольоротерапія є одним з найбільш перспективних і надійних методів лікування і оздоровлення. Наш мозок сприймає колір точно так же, як шлунок їжу. Вчені з'ясували, що колір надає сильний вплив на самопочуття людини, його працездатність і настрої. Тому дуже важливо в роботі з дітьми враховувати колірне оформлення приміщень, одягу, взагалі, всього простору, що оточує дітей. Для дитини у віці 2-3 бажано, щоб не було великої кількості квітів - досить, якщо це будуть червоний, зелений, жовтий, синій кольори. Найбільш сприятливі для людського ока кольори - зелений, жовтий, блакитний, жовто-зелений і зелено-блакитний. Вони дають відпочинок очам, діють заспокійливо, так як це кольори рослин, сонця, неба і води. Діти дошкільного віку частіше називають своїми улюбленими квітами червоний, зелений, жовтий - це свідчить про те, що дитина розвивається нормально, його цікавить все нове, яскраве, незвичайне. Якщо улюблені кольори дитини - чорний і білий, це свідчить про його замкнутості. Кожен колір проявляє свій специфічний вплив на організм людини, в тому числі на його психоемоційний і фізіологічний стан. **Червоний колір** - використовують активні, непосидючі діти. Вони живі, неслухняні, невгамовні. **Помаранчевий колір** діти - веселуни. Вони пустують, кричать, веселяться без особливих на те причин. **Жовтий колір** використовують діти з добре розвинутою фантазією. Це діти-мрійники. Вони легко придумую собі захоплюючі розваги, навіть граючи на самоті. **Зелений колір** використовують діти, яким не вистачає материнської турботи. Такі діти спокійні. **Блакитний колір** воліють спокійні діти. Вони тихі, спокійні, врівноважені. **Синій колір** вибирають спокійні, врівноважені діти. Вони все роблять не поспішаючи і докладно. **Фіолетовий колір** вибирають «загадкові діти». Вони чуйні, ніжні, ранимі і дуже емоційні. **Чорний колір** вибирають діти, які зазнали стресу. В оточення червоного і оранжевого кольору, дитина перші 60 хвилин відчуває прилив сил і енергії, ще через 30 хвилин він вже перезбуджений, і через невеликий проміжок часу стає дратівливим і надмірно агресивним. А варто змінити поєднання кольорів, на блакитний або світло-зелений, і вже через 10 хвилин дитина заспокоюється і приходиться в нормальний стан. Тому

важливо при виборі іграшок та одягу для дитини, вибирати не агресивні кольори, а якраз навпаки, ті які заспокоють.

Таким чином, за допомогою певних колірних режимів (інтер'єру роздягальні, групи, музичного залу, включаючи обладнання, ігровий інвентар) можна сприяти більш ефективному розвитку здорової дитини, становленню його психічних функцій, формування всебічної, гармонійної особистості.

-Зараз Подивимось, які кольорові смужки ви вибрали.Кольорові асоціації та переваги можуть розповісти нам чимало про характер людини.

Червоний колір Людина, що віддає йому перевагу, природжений лідер. Йому притаманні енергія, наполегливість, завзятість у досягненні мети. Однак варто побоюватися, щоб подібна особистість не вдавалася при вирішенні власних завдань до реакції бика. Вирішуючи свої проблеми «ударом рога», можна стати заручником власних бажань, перестати вірно «читати карту місцевості», сприймати оточення адекватно.

Жовтий колір Ті, хто любить цей колір, - люди з широким кругозором, люблячі вчитися. Вони терпимі до. Оточуючим гарні в спілкуванні, творчо підходять до вирішення більшості проблем, люблять поговорити. Вербальне спілкування не тільки доставляє їм радість, а й допомагає чітко сформулювати найсміливіші проекти.

Зелений колір Вважається, що вибирають зелений колір, швидше за все, люди прагматичні. Для них важливо відчуття безпеки, захищеності. Вони тактовні і товариські. Вміють поводитися з грошима.

Блакитний колір Цей вибір говорить про людину чесному, що заслуговує довіри. Йому слід було б бути більш терпимим до людських недоліків, не збирати образ по відношенню до оточуючих його людей, а висловлювати їх, прояснюючи ситуацію і відносини.

Фіолетовий колір Вважається, що цей колір характеризує людину як уважного, які сприяють, дає іншим. Він легко справляється зі складними ситуаціями, в яких інші люди губляться. Він може здаватися вискочкою, щасливчиком, але насправді його гідності - наслідок великої внутрішньої роботи над собою.

«Кольоротерапія - ЖИТТЯ В КОЛЬОРІ»

КОЛІР У МОЄМУ ЖИТТІ ДИТИНИ - дуже важливий, так як кольори впливають на його настрій і поведінку. Одні кольори заспокоюю, інші - збуджують. Одні викликають посмішку, інші - лякають. Кольори можуть розповісти про характер дитини, його тривоги і переживання, розповісти про його майбутнє. Крім того кольору можуть надавати терапевтичний ефект.

ПЕРШІ КОЛЬОРУ. Вважається, що дитина в перші місяці життя бачить світ тільки в чорно-білих тонах. Однак офтальмологи це спростовують. Новонароджений бачить ті ж кольори, що і дорослий, але фокусувати погляд немовля починає вибірково, поступово виокремлюючи з навколишньої дійсності ті чи інші кольори.

Перші кроки до вмінню поводитися з кольором, розрізняти і відтінки і впізнавати кольору, дитина вчиться у віці року - півтора.

Помічено, що до року малюк найчастіше воліють жовто-зелені тони. Відтінки навколишнього оточення, іграшок в цей період повинні бути спокійними, навіть однотонними. Наприклад, перші пірамідки для дитини до півтора років виготовляють з кілець одного кольору і дитина охоче возиться з цією іграшкою, не помічаючи одноманітності. Для дитини у віці 2-3 років можна рекомендувати іграшки різного кольору, але бажано, щоб не було великої кількості квітів - досить, якщо це будуть червоний, зелений, жовтий, синій кольори. До шестирічного віку малюки, зазвичай, починають віддавати перевагу яскраві фарби.

ЯКИЙ ВІН КОЛІР?

Бувають кольору активні і пасивні. Активні кольори (яскраво червоний і яскраво помаранчевий, і в меншій мірі яскраво жовтий колір., Діють збудливо - вони дають легку струс організму і в стан прискорити процеси життєдіяльності.

Пасивні кольору (світлі відтінки зеленого, рожевого і блакитного кольору, частково білий) - вони мають ефект заспокоювати нервову систему.

Кольори, які можуть викликати тривогу, зневіру і тугу, це коричневі відтінки, лілові і фіолетові. В оточення червоного і оранжевого кольору, дитина перші 60 хвилин відчуває прилив сил і енергії, ще через 30 хвилин він вже перезбуджена, і через невеликий проміжок часу стає дратівливим і надмірно агресивним.

А варто змінити поєднання кольорів, на блакитний або світло зелений, і вже через 10 хвилин дитина заспокоюється і приходиться в нормальний стан. За - цьому важливо при виборі іграшок для дитини, вибирати не агресивні кольори, а якраз навпаки, ті які заспокоюють дитину, зовсім відмовлятися від яскравих іграшок не потрібно, але звести до мінімуму необхідність є.

Навіть у виборі одягу потрібно бути обережними, що не вибирайте занадто яскраве вбрання, так як вони будуть негативно впливати не тільки на вашу дитину, а й на тих дітей хто буде поруч з ним. Найкраще використовувати однотонні і спокійні кольори, тільки тоді можна з упевненістю сказати, що у дитини не виникне різке відчуття паніки або тривоги.

Кислотні кольори, такі як пронизливо салатний, рожевий дітям категорично протипоказані, так як вони збивають зорове сприйняття дитини і подразнюють очі.

НАСТРІЙ ПО КОЛЬОРУ.

Що б визначити настрої дитини за кольором, запропонуйте йому вибрати той олівець (бажано, щоб їх було не більше восьми, який за кольором подобається йому найбільше. Коли вибір зроблений, приберіть його з поля зору дитини. Запропонуйте дитині знайти найкрасивіший з решти кольорів і так до останнього олівця. Вибрані дитиною три перших олівця можна вважати квітами емоційного благополуччя, наступні три - квітами емоційно нейтральними, а ось ті, які малюк неохоче вибрав в останню чергу, можуть символізувати емоційне неблагополуччя. Якщо малюк любить темний колір! Це може говорити про наявність у малюка страхів, невпевненості, високого рівня тривожності. Іноді малювання чорною фарбою може бути першим сигналом погіршення зору дитини - він вибирає найбільш контрастний колір. У трирічних чорний колір може означати протест - малюк може намалювати малюнок, а потім замалевать чорним від засмучення, що не зміг висловити на папері те, що хотілося. Взагалі-то найчастіше малювання в темних тонах відображає певну проблему у дітей старше 4-х років. У більш маленьких вибір чорної або темної фарби може і не мати прихованого сенсу. Якщо нічого в поведінці малюка вас не насторожує - він спокійний, добре засинає, не проявляє підвищеної нервозності і плаксивості - то можна не поспішати із з'ясуванням причин вибору цих квітів.

Дівчинці - рожевий, хлопчику - блакитний колір.

На колірні переваги дівчаток і хлопчиків впливають суспільні стереотипи. Починаючи з пологового будинку дитину супроводжує рожевий, а майбутніх чоловіків - блакитний колір. Якщо звернути увагу на полиці в іграшкових магазинах, то ми побачимо, що в іграшках для дівчаток - в нарядах ляльок Барбі, лялькової меблів, наборах дитячої косметики - в більшості випадків переважає рожевий колір; в іграшках для хлопчиків (роботи, машини, зброю) - темні фарби. В одязі дана колірна гамма теж досить виражена. Підтвердженням існуючого колірної стереотипу є фраза і дітей і батьків: «Рожевий - дівчачий колір!»

Кольори в кімнаті.

В якій колірній гаммі повинна бути дитяча кімната? Вибираючи кольори шпалер, покриття, меблів для дитячої, необхідно пам'ятати, що їх, по-перше, не повинні бути багато і, по-друге, вони не повинні бути яскравими. Це буде провокувати психоемоційний порушення дитини. Краще використовувати пастельні (ніжно-жовтий, бежевий, блідо-блакитний, світло-зелений, рожевий) тони, враховуючи, що дитяча кімната найчастіше є ще і спальнею для малюка. Якщо колірна гамма кімнати буде занадто яскравою, насиченою і життєрадісною, дитині буде важко заспокоїтися і заснути. Небажані і темні

тони - насичений синій колір може викликати у чутливого, емоційного дитини неусвідомлене почуття тривоги.

Ігрова зона може «активізувати» дитини. Для цього краще використовувати на тлі спокійних основних тонів в якості контрастних колірних плям яскраві іграшки, картини, вставки на шпалерах.

<https://vseosvita.ua/library/konsultacii-dla-batkiv-koloroterapia-dla-ditej-170333.html>