

## «ЦВЕТОТЕРАПИЯ — ЖИЗНЬ В ЦВЕТЕ»

ЦВЕТ В ЖИЗНИ РЕБЕНКА – очень важен, так как цвета влияют на его настроение и поведение. Одни цвета успокаивают, другие – возбуждают. Одни вызывают улыбку, другие – пугают. Цвета могут рассказать о характере ребенка, его тревогах и переживаниях, рассказать о его будущем. Кроме того цвета могут оказывать терапевтический эффект.

**ПЕРВЫЕ ЦВЕТА.** Считается, что ребенок в первые месяцы жизни видит мир только в черно-белых тонах. Однако офтальмологи это опровергают. Новорожденный видит те же цвета, что и взрослый, но фокусировать взгляд младенец начинает избирательно, постепенно вычлняя из окружающей действительности те или иные цвета.

Первые шаги к умению обращаться с цветом, различать и оттенки и опознавать цвета, ребенок учится в возрасте года - полутора.

Замечено, что к годичку малыш чаще всего предпочитают желто-зеленые тона. Оттенки окружающей обстановки, игрушек в этот период должны быть спокойными, даже однотонными. Например, первые пирамидки для ребенка до полутора лет изготавливают из колец одного цвета и ребенок охотно возится с этой игрушкой, не замечая однообразия. Для ребенка в возрасте 2–3 лет можно рекомендовать игрушки разного цвета, но желательно, чтобы не было обилия цветов – достаточно, если это будут красный, зеленый, желтый, синий цвета. К шестилетнему возрасту малыши, обычно, начинают предпочитать яркие краски.

### КАКОЙ ОН ЦВЕТ?

Бывают цвета активные и пассивные. Активные цвета (ярко красный и ярко оранжевый, и в меньшей степени ярко желтый цвет., действуют возбуждающе – они дают легкую встряску организма и в состоянии ускорить процессы жизнедеятельности.

Пассивные цвета (светлые оттенки зеленого, розового и голубого цвета, отчасти белый) – они имеют эффект успокаивать нервную систему.

Цвета, которые могут вызвать тревогу, уныние и тоску, это коричневые оттенки, лиловые и фиолетовые. В окружение красного и оранжевого цвета, ребенок первые 60 минут чувствует прилив сил и энергии, еще через 30 минут он уже перевозбужден, и через небольшой промежуток времени становится раздражительным и излишне агрессивным.

А стоит сменить сочетание цветов, на голубой или светло зеленый, и уже через 10 минут ребенок успокаивается и приходит в нормальное состояние. По – этому важно при выборе игрушек для ребенка, выбирать не агрессивные цвета, а как раз наоборот, те которые успокоят ребенка, совсем отказываться от ярких игрушек не нужно, но свести к минимуму необходимость есть.

Даже в выборе одежды нужно быть осторожными, не выбирайте слишком яркие наряды, так как они будут негативно воздействовать не только на вашего ребенка, но и на тех детей кто будет рядом с ним. Лучше всего использовать однотонные и

спокойные цвета, только тогда можно с уверенностью сказать, что у ребенка не возникнет резкое чувство паники или тревоги.

Кислотные цвета, такие как пронзительно салатный, розовый детям категорически противопоказаны, так как они сбивают зрительное восприятие ребенка и раздражают глаза.

#### НАСТРОЕНИЕ ПО ЦВЕТУ.

Что бы определить настроение ребенка по цвету, предложите ему выбрать тот карандаш (желательно, чтобы их было не больше восьми, который по цвету нравится ему больше всего. Когда выбор сделан, уберите его из поля зрения ребенка. Предложите ребенку найти самый красивый из оставшихся цветов и так до последнего карандаша. Выбранные ребенком три первых карандаша можно считать цветами эмоционального благополучия, следующие три – цветами эмоционально нейтральными, а вот те, которые малыш неохотно выбрал в последнюю очередь, могут символизировать эмоциональное неблагополучие.

если малыш любит темный цвет! Это может говорить о наличии у малыша страхов, неуверенности, высокого уровня тревожности.

Иногда рисование черной краской может быть первым сигналом ухудшения зрения ребенка – он выбирает наиболее контрастный цвет.

У трехлеток черный цвет может означать протест – малыш может нарисовать рисунок, а потом замалевать черным от огорчения, что не смог выразить на бумаге то, что хотелось. Вообще-то чаще всего рисование в темных тонах отражает определенную проблему у детей старше 4-х лет. У более маленьких выбор черной или темной краски может и не иметь скрытого смысла. Если ничего в поведении малыша вас не настораживает – он спокоен, хорошо засыпает, не проявляет повышенной нервозности и плаксивости – то можно не спешить с выяснением причин выбора этих цветов.

#### ДЕВОЧКЕ – РОЗОВЫЙ, МАЛЬЧИКУ – ГОЛУБОЙ ЦВЕТ.

На цветовые предпочтения девочек и мальчиков оказывают влияние общественные стереотипы. Начиная с роддома малышку сопровождает розовый, а будущих мужчин – голубой цвет. Если обратить внимание на полки в игрушечных магазинах, то мы увидим, что в игрушках для девочек – в нарядах кукол Барби, кукольной мебели, наборах детской косметики – в большинстве случаев преобладает розовый цвет; в игрушках для мальчиков (роботы, машины, оружие) – темные краски. В одежде данная цветовая гамма тоже достаточно выражена. Подтверждением существующего цветового стереотипа является фраза и детей и родителей: «Розовый – девчачий цвет!»

#### ЦВЕТА РАССКАЖУТ О ХАРАКТЕРЕ РЕБЕНКА

Красный цвет - используют активные, непоседливые дети. Они живые, непослушные, неугомонные.

Оранжевый цвет дети – весельчаки. Они шалят, кричат, веселятся без особых на то причин.

Желтый цвет используют дети с хорошо развитой фантазией. Это дети–мечтатели. Они легко придумывают себе увлекательные развлечения, даже играя в одиночестве.

Зеленый цвет используют дети, которым не хватает материнской заботы. Такие дети спокойны.

Голубой цвет предпочитают спокойные дети. Они тихие, спокойные, уравновешенные

Синий цвет выбирают спокойные, уравновешенные дети. Они все делают не торопясь и обстоятельно.

Фиолетовый цвет выбирают «загадочные дети». Они чуткие, нежные, ранимые и очень эмоциональные.

Черный цвет выбирают дети, подвергшиеся стрессу.

Цвета в детской комнате.

В какой цветовой гамме должна быть детская комната? Выбирая цвета обоев, покрытия, мебели для детской, необходимо помнить, что их, во-первых, не должны быть много и, во-вторых, они не должны быть яркими. Это будет провоцировать психоэмоциональное возбуждение ребенка. Лучше использовать пастельные (нежно-желтый, бежевый, бледно-голубой, светло-зеленый, розовый) тона, учитывая, что детская комната чаще всего является еще и спальней для малыша. Если цветовая гамма комнаты будет слишком яркой, насыщенной и жизнерадостной, ребенку будет трудно успокоиться и заснуть. Нежелательны и темные тона – насыщенный синий цвет может вызывать у чувствительного, эмоционального ребенка неосознанное чувство тревоги.

Игровая зона может «активизировать» ребенка. Для этого лучше использовать на фоне спокойных основных тонов в качестве контрастных цветовых пятен яркие игрушки, картины, вставки на обоях.