

Составитель: Воспитатель: Воронина С.Н.

Консультация для родителей.

Что такое цветотерапия?

В психологии нередко применяется цветотерапия для снятия стресса, для коррекции поведенческих реакций у детей, для стабилизации эмоционального фона и для решения многих других психологических проблем. Только зная значение цветов, а также их влияние на эмоциональную сферу и психологическое состояние, можно правильно провести коррекцию.

Психосоматический аспект в лечении детей

Каждый цвет обладает определенной волной. Она воздействует на те органы эндокринной системы, которые отвечают за продуцирование гормональных веществ – гипофиз и шишковидная железа. То есть, цвет подает сигнал для интенсивного продуцирования, либо для уменьшения выработки данных веществ.

Дети являются более впечатлительными, они способны глубоко воспринимать увиденное. Поэтому применение цветотерапии является одним из эффективных способов воздействия не только на психологический фон ребенка, но и на физиологическое состояние.

Особенности влияния цветов на детский организм

Красный и его оттенки положительным образом сказываются на избавлении от различных дерматологических проблем. Параллельное использование таких лучей вместе с желтыми помогает устранить проблемы с дефицитом железа, депрессивное состояние, повышает физическую активность и выносливость, способствует активному росту и набору веса у малышей.

Оранжевый спектр рекомендуется применять при нарушениях в деятельности сердечного аппарата, при частых заболеваниях органов верхней дыхательной системы. Очень эффективны оранжевые лучи, направленные на участок, где расположена селезенка, для лечения гриппа и простудных заболеваний.

Желтый является незаменимым помощником для зрения. Его легко воспринимать, он помогает в коррекции многих офтальмологических проблем.

Синий положительно воздействует на психологическое и психическое состояние, помогает в коррекции психических расстройств, помогает расслабиться мышечному аппарату органов зрения.

Благодаря **голубому** цвету уменьшается аппетит, уменьшаются проявления кожных проблем – витилиго, ожоги.

С помощью **зеленого** цвета можно успокоиться и расслабиться, лечить различные фобии, в частности, боязнь замкнутого пространства.

Благодаря **фиолетовому** спектру можно укрепить естественные защитные функции организма, сбалансировать показатели кровяного давления, улучшить эмоциональный фон.

Розовым цветом можно лечить «детские» заболевания (ветрянку, корь, скарлатину и др.).

Для ребенка самыми положительными сочетаниями цветов являются синий, голубой и зеленый. С их помощью детская психика расслабляется, улучшается качество сна. Именно поэтому специалисты в области психологии рекомендуют при обустройстве комнаты для ребенка использовать именно такое сочетание цветовой гаммы.

Цветотерапия — лечение цветом дома предполагает применение определенной гаммы в интерьере помещений, одежде, аксессуарах, употребление продуктов определенного окраса. По мнению многих специалистов, оба метода являются эффективными.

Основные значения палитры

У каждого цвета есть своя вибрационная волна и своя информация, которые различают наши органы зрения. Можно выделить такие значения:

Алый – согревает, положительно сказывается на работе системы кровообращения и кроветворения, мышечного аппарата. Способствует физической активности, помогает обрести баланс между эмоциями и мыслями.

Оранжевая гамма помогает в работе органов пищеварительной системы, налаживает деятельность органов верхней дыхательной системы, способствует продуцированию гормональных веществ, которые отвечают за положительные эмоции, помогает наладить работу органов репродуктивной системы.

Благодаря **желтому** оттенку появляется уверенность, целеустремленность, сила воли.

С помощью **зеленой** палитры можно достичь умиротворения, оптимизма, гармонии. Особенно положительное отмечается воздействие на сердечный аппарат. С помощью **голубого** окраса налаживается функционирование мочевыделительной системы, достигается расслабление тела и психики.

Благодаря **синему** цвету можно уменьшить болезненные ощущения, помочь в избавлении от вредных привычек.

Воздействие **фиолетовой** гаммы на органы эндокринной системы помогает сбалансировать гормональный фон.

При лечении цветотерапией необходим осторожный подход, поскольку излишнее количество цветов вызывает обратные реакции – вместо лечения происходит усугубление недуга.

Воздействие зеленой палитры

Зеленый является самым гармоничным. Он включает в себе такие качества: дружбу, любовные отношения, щедрость, достаток, умиротворение. Отмечается положительное воздействие на человеческий организм:

- Помогает наладить работу сердечного аппарата, слухового и зрительного аппарата;

- Способствует уменьшению аллергенных веществ, предупреждает развитие воспалительного процесса;
- Налаживает функционирование органов мочевыделительной системы;
- Помогает избавиться от головной боли.

Также зеленый способствует устранению психоэмоционального напряжения, устраняет негативное влияние длительного и интенсивного стресса, является помощником в принятии даже самых сложных решений, избавляет от отрицательных эмоций и мыслей. Рекомендуется созерцать природную цветовую палитру, она намного эффективнее искусственной.

Воздействие желтого спектра

Влияние желтого на физиологическую сторону организма заключается в следующем: налаживает деятельность органов пищеварительного тракта, участка солнечного сплетения, печени и желчного пузыря, улучшает качество памяти и внимания. Также он устраняет проблемы с эпидермисом, с почками, помогает вывести токсические вещества, за счет чего достигается здоровое похудение, налаживаются процессы метаболизма.

В психологическом плане желтый помогает преодолеть застенчивость, неуверенность, депрессивные состояния, дает позитивный эмоциональный настрой, заряжает ум, придает утонченность и сосредоточенность натуре, повышает любознательность, улучшает эмоциональный фон. Желтый цвет помогает наладить коммуникацию, дает возможность человеку почувствовать себя нужным в социуме, самореализовываться.

Применение белого цвета

Этот цвет является олицетворением невинности, он символизирует переход от жизни к смерти. В психологическом плане он помогает очиститься от негативных мыслей, эмоций, настроев.

Специалисты рекомендуют носить белый наряд в тяжелой ситуации, в депрессии, апатии. Он символизирует непорочность, целомудрие, женское начало.

Синяя палитра

Синий является активизатором интуитивного мышления, способствует достижению намеченных целей. Этот окрас избавляет от боли, помогает достичь исцеления от заболеваний органов зрения, слуха, проблем с костным аппаратом, позвоночником, улучшает терапевтическое воздействие при устранении проблем с органами эндокринной и пищеварительной системы.

Регулирует показатели кровяного давления, уменьшает выраженность проявлений климактерического периода, очищает органы дыхания от вредных веществ, устраняет проблемы с кожным покровом (ушибы, ссадины, заболевания эпидермиса).

Также синий цвет помогает бороться с негативными пристрастиями. Психологически этот спектр дает возможность наладить функционирование мозга, восстанавливает психическое здоровье, успокаивает, вселяет уверенность в своих

силах, расслабляет, вселяет ощущение комфорта и защищенности, устраняет отрицательные эмоции, является вдохновителем.

Применение красной гаммы

Красный положительно сказывается на общем самочувствии человека, на его психологическом состоянии. На физиологическом уровне он обладает способностью:

- Положительно воздействовать на работу кровеносной системы, расширяет сосуды, предотвращает появление застойных явлений и тромбов, разжижает кровяную жидкости, повышает продуцирование красных кровяных телец;
- Повышает естественные защитные функции организма, уровень гемоглобина, способствует достижению максимального эффекта во время проведения различных терапевтических процедур;
- Регулирует деятельность печени;
- Налаживает кровяное давление, избавляет от простуды, инфекционных процессов в организме;
- Активизирует деятельность мозга, усиливает кровообращение;
- Способствует восстановлению ослабленного на период заболеваний иммунитета.

На психологическом уровне красный восполняет запасы энергии в организме, дает уверенность в себе, энергичность, помогает вывести из депрессивного состояния, апатии, меланхолии.

Особенности использования розового, оранжевого и фиолетового цвета

Нежный розовый окрас является помощником в терапии сердечных заболеваний, регулирует деятельность сосудистой системы, устраняет депрессивное состояние, повышает скорость выздоровления от простуд и заболеваний, избавляет от проблем в репродуктивной системе, дает возможность достичь умиротворения и физического расслабления.

Благодаря оранжевому спектру можно достичь позитивного настроения и мышления. Отмечается положительное воздействие на такие внутренние органы: селезенку, печень, желчный пузырь. Очищает организм от негатива, токсических веществ, придает бодрость, уверенность в себе, радость, помогает человеку быть рассудительным, трансформирует негатив в позитив, учит принимать свою судьбу и все события в жизни и справляться с трудностями максимально эффективно.

Фиолетовый наверняка понравится сентиментальным, эмоциональным, романтичным натурам. Он способствует похудению, положительно влияет на органы зрения, на лимфатическую систему и иммунитет, налаживает сердечный ритм, устраняет приступы мигреней, помогает бороться с кожными проблемами – акне, угрями, фурункулами.

Использование цветотерапии на сеансах у психолога

Органами зрения человека воспринимаются только красный, синий и зеленый цвет, все остальные являются оттенками, которые усваиваются после смешивания

основных цветов. Если глаза не воспринимают никакие спектры, человек видит черный.

Кроме органов зрения, кожа и органы человека тоже способны улавливать вибрацию цветов. Благодаря этому разработано большое количество методик, помогающих достичь физического и психологического здоровья.

Среди таких методик психокоррекции можно выделить: арт-терапию, пребывание в разноцветных комнатах, ношение одежды определенного окраса, ароматическая ванная с применением компонентов для окрашивания воды. Рекомендуется также созерцание натуральных оттенков – водоемы, лес, трава, листва, осенние и зимние пейзажи.

Кроме того, рекомендуется также созерцание картин, цветочных композиций, источников огня и искусственных водоемов. Каждый оттенок по-своему сказывается на психологическом и физиологическом фоне, помогает решить определенные проблемы.

Цветотерапия, как лечение цветом, также предполагает использование техник, которые включают в себя использование специальной аппаратуры для воздействия тем или иным цветом, в зависимости от того, какой недуг необходимо излечить.

Благодаря цветотерапии можно достичь максимального эффекта в лечении физических заболеваний и психологических негативных состояниях. Не обязательно быть специалистом в области психологии, чтобы правильно использовать различные оттенки. Достаточно изучить их значения.

