



Хромотерапия и полезные советы для родителей маленьких художников



Рисование с малышом может приносить не только удовольствие, но и терапевтический эффект.



Оно активно используется для улучшения психологического и физического состояния детей. Существует отдельный **вид терапии цветом – хромотерапия (цветотерапия)**.

Этому способу около 2,5 тысяч лет.

Он основан на ответной реакции организма на воздействие различных цветов. Каждый из них имеет определенную волну и вибрации, по-разному влияет на нервную систему и другие органы человека.

Учёные доказали, что, изменяя цветовой и световой



режимы, можно воздействовать на функции вегетативной нервной системы, эндокринных желез и другие жизненно важные органы и процессы в организме.

Сейчас цветотерапия – один из разделов психотерапии.

В. А. Бехтерев утверждал: «Умело подобранная гамма цветов способна благотворнее воздействовать на нервную систему, чем иные микстуры».

Хромотерапия помогает детям:

- снизить беспокойство и раздражительность;
- нормализовать сон и победить ночные кошмары;

- повысить любознательность и общительность;
- тренировать творческое мышление;
- развивать эмоциональный интеллект;
- улучшать речевые навыки;
- восстанавливать психическое и физическое здоровье.



В некоторых детских садах существуют целые программы, построенные на принципах цветотерапии. Дети и педагоги приходят на занятия в одежде определенного цвета, используют в играх предметы, которые с ним ассоциируются, практикуют различные виды пальчиковых игр и упражнений на внимание. То есть дети заняты основной деятельностью – игрой, но при этом получают активное воздействие определенным цветом.



Упражнения и практики можно применять дома, используя обычные краски и карандаши.



Главное – знать, какое воздействие на организм оказывает каждый из базовых семи цветов.

Как работают базовые цвета хромотерапии

Воздействие на организм

Красный цвет бодрит, активизирует нервную систему, стимулирует мыслительный процесс, провоцирует активность, устраняет сонливость, повышает аппетит. Его часто выбирают непоседы и гиперактивные малыши.

Благоприятен для пищеварения, улучшает настроение, помогает снять спазмы мышц, бодрит, нормализует кровотоки. В цветотерапии оранжевый – это цвет радости и хорошего настроения. Оранжевый нравится жизнерадостным и веселым детям.

Помогает сконцентрироваться, победить страхи, улучшить настроение, благоприятно влияет на память, стимулирует процесс переваривания пищи. Его предпочитают открытые и творческие дети.

Снимает стресс и нервное возбуждение, успокаивает, дает отдых глазам, нормализует работу сердца и сосудов, улучшает сон. Его часто выбирают дети, которым не хватает внутреннего спокойствия или материнской любви.



Как работают базовые цвета хромотерапии

Воздействие на организм

Успокаивает, снижает кровяное давление, снимает тревожность и нервное возбуждение. В цветотерапии может использоваться для борьбы с инфекционными заболеваниями. Его выбирают дети, которые любят мечтать.

Обладает легким обезболивающим эффектом, символизирует спокойствие и уверенность. Синий цвет любят уравновешенные дети, которым не свойственна суетливость.

Нормализует дыхание, восстанавливает психологический баланс, стабилизирует артериальное давление. Его выбирают малыши с тонкой душевной организацией, творческие, мечтатели и фантазеры.



Воздействие на организм

Символ элегантности, уверенности в себе. В малых количествах помогает сосредоточиться. В больших количествах подавляет, угнетает, вызывает печаль и приводит к упадку сил. Цвет агрессии, неуверенности, символизирующий мрачное восприятие жизни. Выбор этого цвета в больших количествах говорит о наличии тайн, некоторой невротизации, неустойчивых состояниях.

Белый цвет создаёт ощущение бездонного пространства, пустоты. Может как раздражать, так и успокаивать. Большие пространства, окрашенные исключительно в белый цвет, вызывают ощущение усталости, равнодушия. Использование в меру говорит о чистоте мыслей, открытости, самоотдаче и единстве. Дети, выбирающие белый цвет, умные, не ограниченные никакими догмами.



Как работают дополнительные цвета хромотерапии

Воздействие на организм

Розовый цвет так же, как и красный, вызывает сильные эмоциональные реакции, стимулирует на реальные поступки. Розовый цвет выбирают дружелюбные, добрые, щедрые, заботливые и легко ранимые дети

В малых количествах создаёт ощущение уюта, комфорта, защищённости. При избытке вызывает вялость, инертность, апатичность. Дети, часто выбирающие коричневый цвет, умны, склонны к упрямству, им присуще чувство противоречия.

Цвет безразличия, отстранённости, желания уйти, не замечая того, что тревожит. Является символом отречения от мирской суеты, символ мудрости и спокойствия. Этот цвет предпочитают дети осторожные, скрытные, предусмотрительные, иногда не уверенные в себе. Любимый цвет рассудительных и недоверчивых натур.





Нужный цвет можно использовать как при обычном рисовании с малышом, так и в специальных упражнениях. Например:

- ❖ *Предложите ребенку нарисовать Изумрудный город или Оранжевую страну. Придумайте, кто живет на Фиолетовой планете. Либо дайте задание нарисовать любой наряд и обратите внимание, какие цвета чаще всего использует малыш: они смогут рассказать вам о его настроении.*
- ❖ *Ребятам постарше можно вручить белый лист с уже нарисованным на нем силуэтом человека и попросить раскрасить его в цвет настроения: с любыми элементами в любой технике, без каких-либо ограничений.*

Дети дошкольного возраста не всегда могут выразить словами свои чувства, а цветотерапия помогает психологам и родителям лучше понять малыша. Много интересного вы можете узнать здесь

