

Унжакова Елена Владимировна

воспитатель

МБДОУ «Д/С №96»

г. Иркутск, Иркутская область

ЦВЕТОТЕРАПИЯ КАК СПОСОБ ВЛИЯНИЯ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: в статье рассматривается то, как цвет может влиять на психоэмоциональное состояние детей. По мнению автора, куда бы мы не посмотрели, повсюду нас окружают цвета. Это предметы быта, одежда, природа. Цветотерапия используется для того, чтобы повышать настроение, заряжать энергией или, наоборот, успокаивать.

Ключевые слова: эмоциональное состояние, цветотерапия, психотерапевтический эффект.

Психологи подтверждают, что один из самых простых способов почувствовать себя счастливее и спокойнее – использовать правильные цвета в одежде или интерьере. Цвет – область исследований в психологии, которая изучает особенности влияния различных оттенков на эмоциональное состояние не только взрослого, но и ребёнка. Считается, что цветотерапия является одним из самых перспективных и надежных методов лечения и оздоровления.

Все цвета можно разделить на активные и пассивные. К активным цветам относятся оранжевый, красный, жёлтый. Такие цвета действуют на детей возбуждающие, они дают лёгкую встряску организму и в состоянии ускорить процессы его жизнедеятельности. К пассивным цветам принадлежат светлые оттенки зелёного, розового и голубого цветов, отчасти белый. Все они имеют эффект успокаивать нервную систему. Коричневые оттенки, лиловые и фиолетовые могут вызвать тревогу, уныние и тоску у ребёнка. Каждый цвет оказывает своё специфическое воздействие на психоэмоциональное и физиологическое состояние человека.

Активные и очень непоседливые дошкольники чаще всего используют красный цвет. Оранжевый цвет нравится весельчакам. Такие дети любят шалить, громко разговаривать и веселиться безо всяких на то причин. Жёлтый цвет предпочитают дети дошкольного возраста с хорошо развитой фантазией. Они любят мечтать. Даже играя в одиночестве с лёгкостью придумывают себе увлекательные развлечения. Зелёный цвет используют спокойные дети, которым не хватает заботы. Голубой и синий цвета предпочитают тихие, спокойные и уравновешенные дошкольники. Они всё делают, не торопясь и обстоятельно. Чуткие, нежные, ранимые и очень эмоциональные ребята выбирают фиолетовый цвет. Дети, которые любят тёмный цвет не уверены в себе, у них высокий уровень тревожности, возможно наличие каких-либо страхов. Чёрный же выбирают дети, подвергшиеся стрессу.

Если ребёнка поместить в окружение красного и оранжевого цветов, то в первые 60 минут он чувствует прилив сил и энергии. Затем ещё через 30 минут он уже становится перевозбуждённым, а через ещё небольшой промежуток времени раздражительным и излишне агрессивным. Но стоит сменить сочетание цветов, на светло зелёный или голубой, и уже через 10 минут ребёнок успокаивается и приходит в нормальное состояние. Поэтому очень важно выбирать не агрессивные, а спокойные цвета при выборе игрушек и одежды для ребёнка.

Использовать цветотерапию можно по-разному. Например, освещение комнаты светом определенного цвета или доминирование отдельных цветов в интерьере и одежде. Сконцентрировать внимание ребёнка на объектах определённой окраски. Чтобы достичь психотерапевтического эффекта, нужно не только привлечь их внимание к определенному цвету, но и постараться удержать его в течение не менее 3–5 минут. Детям это довольно трудно даётся.

Цветотерапию следует применять при стрессах, неврозах, чтобы снять напряжённость и предупредить развитие невротических и психосоматических расстройств. При снижении работоспособности и настроения, когда появляется

нарушение сна, раздражительность и плаксивость. Можно использовать для снятия напряжения и страха, а также развития внимания, мышления, цветоразличения, для укрепления нервной системы и повышения уверенности в себе.

Таким образом, используя определенные цвета в интерьере группы раздевалки, музыкального зала или кабинета логопеда и психолога, включая оборудование, игровой инвентарь, можно содействовать более эффективному развитию ребёнка, становлению его психических функций, формированию всесторонней, гармонической личности.

Список литературы

1. Бреслав Г.Э. Цветопсихология и цветолечение для всех / Г.Э. Бреслав. – СПб.: Б.&К., 2000. – 212 с.
2. Пономарева Е.С. Цвет в интерьере / Е.С. Пономарева. – Минск: Выш. шк., 1984. – 167 с.