

Влияние цвета на физическое и

психическое состояние человека.



С самого рождения мы окружены цветом. Он сопровождает нас повсюду и всегда. Он также многогранен, как сама жизнь. Цветовая гамма всегда влияет на наше сознание и физическое самочувствие, на эмоции, хотим мы этого или нет.

Цвет – это инструмент, с помощью которого мы можем получить необходимые нам энергии. Но постоянное воздействие на наш организм одного и того же цвета приводит к дисбалансу жизненных энергий.

Цветотерапия – это немедикаментозный метод лечения, основанный на том, что каждая из биологически активных зон организма реагирует на один из цветов: воздействие цветом происходит на орган зрения, а через него и через зрительный анализатор - на нервную систему. Воздействие определенного цвета снимает энергетическую блокаду, являющуюся причиной функционального расстройства.

Как же происходит влияние цвета на состояние человека?

Из всех человеческих органов чувств - зрение выражено наиболее сильно. Целых 83% обрабатываемой мозгом информации выпадает на него. В сравнении: на слух выпадает 11%, в то время как на обоняние только 3,5%. Поэтому неудивительно, что свет и цвет так сильно действуют на наше самочувствие и настроение. И наоборот, изменение нашего состояния, уюта, меняет наш характер и восприятие.

Глаз работает как механическая камера, при этом зрительный нерв проводит объективную картину окружающего в форме электрических импульсов к зрительному центру; само же видение обигрывается в мозге. Глаз работает как механическая камера, при этом зрительный нерв проводит объективную картину окружающего в форме электрических импульсов к зрительному центру; само же видение обигрывается в мозге. Так, например, три вида цветочувствительных клеток-колбочек сетчатки могут распознавать только три основных цвета: красный, зеленый и фиолетово-синий. Исходя из обстоятельств, различно смешанные импульсы поступают в мозг, и он делает их осознанными, то есть ощущение цвета, происходит, именно, там.

Знаете ли вы, что цвета по-разному влияют на наше эмоциональное и физическое состояние. С их помощью можно влиять на детей одевая их в одежду подходящего цвета, либо купив игрушку или оформив интерьер детской.

Рассмотрим каждый цвет в отдельности:

Красный - символ страсти. Обладает стимулирующим эффектом, способствует приливу энергии, более деятельному отношению к жизни, активизирует работу большинства органов и систем организма, повышает активность и жизнедеятельность человека, избавляет от сомнений и страхов, вселяет решимость и оптимизм. Но в его использовании надо быть аккуратным чрезмерное использование может привести к утомлению, раздражительности и упадку сил. Если ваш ребенок робок и нерешителен, либо недавно переболел, возможно надо добавить красного в его гардероб.

Желтый- цвет солнца, повышает работоспособность, улучшает настроение, успокаивает и снимает напряжение и излечивает невроты.

Оранжевый- огненный цвет, несет энергию бодрости и оптимизма, но не перевозбуждает, как красный, активизирует интеллектуальные и физические способности, но при интенсивном воздействии на человека способен вызывать раздражение. Улучшает пищеварение, снимает головные боли и усталость.

Голубой- по своему воздействию близок к желтому, повышая физические и интеллектуальные способности, хорошо успокаивает нервную систему, уравнивает процессы возбуждения и торможения. Ваш ребенок быстро возбуждается и долго не может успокоиться, тогда голубой ему подойдет.

Синий- может излишне успокаивать, снижать работоспособность, вызывать сонливость, снижает кровяное давление, успокаивает пульс, регулирует ритм дыхания, снимает мышечное напряжение.

Фиолетовый- несет гармонию отношений, способствует сосредоточению, размышлениям. Положительно влияет на сердце, легкие, лечит кашель. Ваш ребенок часто кашляет- добавьте фиолетовые элементы в интерьер детской.

Зеленый- цвет весны, расслабляет и успокаивает, дает терпение, улучшает слух, снижает давление, лечит головную боль, оказывает противоаллергическое и противовоспалительное действие.

Коричневый- символ стабильности и приземленности, однако не обладает особыми целительными свойствами.

Белый -цвет чистоты и света, управляет функциями эндокринной и зрительной систем, лечит центральную нервную систему рекомендуют использовать с другими цветами

Серый – цвет скрытности, способствует самопогружению, в цветотерапии применяется редко, в основном для лечения возбуждения.

Черный- символизирует мрачное отношение к жизни, беспокойство, неуверенность, склонность к депрессии, поэтому если у вас плохое настроение, вы беспокоитесь, нервничаете, это цвет не для вас. Для ребенка этот цвет не очень подходит, носить его надо только в сочетании с другими цветами.

При подборе мебели, обоев и деталей интерьера детской комнаты следует учитывать воздействие цвета на эмоциональный фон ребенка. При этом следует учитывать, что один и тот же цвет, но используемый в разных локализациях (пол, потолок или стены) может восприниматься как положительно, так и отрицательно. А 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.

Психологическое действие цвета в зависимости от его локализации

Цвет	Локализация		
	Вверху	Боковые поверхности	Внизу
Красный	возбуждает, мобилизует	возбуждает	воспринимается как неестественный, может «обжигать»
Розовый	ощущение легкости, счастья	чувство нежности	часто ассоциируется с обонятельными ощущениями
Оранжевый	способствует концентрации внимания	ощущение тепла, способствует релаксации	эффект «принадлежности» и тепла, иногда воспринимается как неестественный
Желтый	вызывает приятные ощущения разрядки, отвлечения, способность релаксации	возбуждает, может вызвать неприятные ощущения	эффект «приподнятости», иногда «парения»
Зеленый	воспринимается как неестественный	успокаивает	успокаивает, «охлаждает», может оказывать эффект снотворного действия
Голубой	ощущение легкости, спокойствия, способствует релаксации	«охлаждает», вызывает отчуждение	«охлаждает», более выражен, чем зеленый
Синий	вызывает тревожность, беспокойство	отчуждение в группе, отношениях с психологом	тревога, «холод», ощущение бездны

«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 годичному малышу 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.

Голубой цвет предпочитают спокойные дети.

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.

Цвет и вода



Для улучшения своего самочувствия очень эффективна вода, которая заряжена определенным цветом.

Как установили ученые, вода имеет память и еще массу других чудесных свойств. Эти свойства можно использовать на свое благо. Очень удобны и эффективны цветные подставки (это могут быть салфетки, цветная бумага или картон), на которых свободно помещается стакан с водой.

Вода прекрасно воспринимает информацию, поэтому достаточно поставить на 5-10 минут стакан с водой на цветную подставку, чтобы вода "восприняла" и передала Вам ее энергетику. "Цветную" нужно пить неспеша, мелкими глотками.

Если Вы с кем-то крупно поссорились, возбуждены, раздражены, выпейте несколько глотков из стакана, который стоял на подставке зеленого цвета. После того, как немного успокоитесь, можно прибегнуть к помощи розового цвета. Таким образом вы избавитесь от остатков напряжения.

Подобным образом работает и голубой цвет, но он не только снимает остроту конфликта, а вообще может предотвратить его. Помните об этом, накрывая на стол перед приходом родственников, визит которых может закончиться хлопаньем дверью, - поставьте на стол воду на голубой салфетке.

Бывает, что после неприятного события или досадной неудачи никак не удается успокоиться: Вы мучаете себя, прокручивая ситуацию в голове снова и снова, проигрывая как все было. В таких случаях поможет лимонный цвет. При потере близких, когда горе так велико, что человек не знает, как жить дальше, необходимо воспользоваться подставкой лимонного цвета. Этот цвет также помогает укрепить память. "Лимонную" воду полезно пить накануне экзаменов.

При ежедневной работе на компьютере хорошо иметь рядом с собой стакан воды на бирюзовой подставке и почаще пить глоток за глотком. Бирюзовый цвет защищает от радиактивности, от так называемого "электрического тумана" и от теплового излучения компьютера. "Бирюзовая" вода способна сотворить чудо - она поможет на экзамене или докладе без труда подобрать нужное слово.

Если Ваш ребенок отправляется в школу на контрольную работу, предложите ему немного воды, "приправленной" энергией желтого цвета. Желтый способствует генерации блестящих идей, стимулирует духовную деятельность.

Ну, а если Вы страдаете чрезмерным аппетитом, то позвольте позаботиться о Вас цветцу индиго. Каждодневно выпиваемые 2 стакана

воды, стоящие на подставке цвета индиго, постепенно обуздают Ваш аппетит.

Если Вы переутомились - выпейте глоток воды из "красного стакана". Вы сразу ощутите прилив энергии. Если Вы в годах и кажется себе безнадежно старым и слабым, красный цвет поможет Вам "омолодиться" и вновь ощутить полноту жизни.

Несколько глотков "заряженной" фиолетовым цветом, помогут выйти Вам из заколдованного круга гнетущих мыслей, очистят селезенку и сделают гармоничной работу полушарий гармоничной.

Воздействие оранжевого цвета часто становится первым толчком к позитивным переменам. А также улучшают аппетит Вашего малыша.

Как видите, приемы цветотерапии просты и при этом очень эффективны. Проверьте сами, и Вы убедитесь в этом. Подставки для заряженной воды Вы можете сделать сами, главное, чтобы материалы были натуральными, а цвета чистыми, приятными глазу.

Выбирая в качестве лечебного средства работу с цветом, следует помнить, что цветотерапия является вспомогательным психокоррекционным методом. Она не устраняет проблемы на глубинном уровне, а позволяет увидеть проблему и улучшить свое состояние. Выбирая этот метод человек должен объективно оценивать свое состояние. В качестве психогигиенического средства здоровым людям цветотерапию можно использовать без ограничений. Нужно только помнить о разумных дозах «облучения», чтобы не получилось обратного эффекта из-за истощения организма от переизбытка цветов теплой половины цветового спектра.

Если здоровье серьезно нарушено или жизненная ситуация вышла из-под контроля, лучше не заниматься «самолечением», а найти специалиста, который не только подберет вам индивидуальную программу работы, но и определит последовательность предъявления цветов и характер цветотерапии. Ведь, не смотря на кажущуюся простоту метода, он обладает достаточно мощным воздействием и способен сильно изменить как психологическое, так и физическое самочувствие человека.

Как определить, какой цвет нужен именно вам? Довольно просто: повесьте на окно полоски разного цвета и посмотрите через каждую несколько минут. Выберите самый приятный для вас цвет. Дайте своему ребенку посмотреть и выбрать свой цвет. Очень полезно пить воду, заряженную светом. Налейте ее в прозрачный кувшин и поставьте на окно на яркий солнечный свет или на балкон и затем выпейте

маленькими глотками - вы поднимете свой тонус. Хорошо отстаивать воду в графине или стакане из красного и синего стекла, смотря по необходимости.

Подготовила педагог-психолог: Шаркова П.С.
По материалам с сайта www.uchmet.ru