

Все мы непрестанно видим вокруг цвета, но оказывается, цветом можно лечить.

Лечение цветом – это одна из форм энергетической терапии, которая использовалась тысячелетиями во многих различных культурах. В основе её теории лежит представление, что цвет оказывает влияние на энергию в окружающей среде и мы, в свою очередь сознательно или бессознательно откликаемся на то, что нас окружает. Цвет может умиротворять или возбуждать, поглощать энергию или наполнять ею. Цвет одежды, которую мы носим, даже цвет пищи, которую мы едим, – всё это оказывает на нас своё влияние на уровне вибраций. Когда цвета проникают в наш организм подобно свету, они оказывают влияние на состояние нашего мозга, органов тела и всего нашего организма в целом. Различные цвета могут по-разному влиять на тело.



Красный цвет имеет самую низкую частоту и самую большую длину волны считается, что он способен повышать кровяное давление, а также укреплять организм и стимулировать его работу. По своему влиянию на детский организм самый сильный цвет. Сопутствующие черты – завышенная самооценка и агрессивность.

Для детей Поэтому красный цвет не рекомендуется при формировании гардероба детей до года. В цветотерапии красный активно используется при работе с неуверенными детьми, страдающими заниженной самооценкой. Красный цвет победителей, мужской по своему психологическому наполнению поэтому в гардеробе у мальчика он необходим. У девочки – тоже, но в разумных пределах. Чрезмерное использование красного в гардеробе девочки может привести к формированию у неё определённого склада характера – «железная

леди», которая всегда и везде сама будет решать, как ей поступить.

Попробуйте следующее Если вы чувствуете себя очень уставшим, наденьте красны джемпер и попытайтесь сконцентрироваться на поглощении исходящей от него энергии.



Оранжевый цвет обладает способностью наполнять энергией. Он способствует творческой активности и энтузиазму, благотворно влияет на пищеварительную и репродуктивные системы. В геральдике цветов он считается цветом мудрецов.

Для детей Оранжевый цвет необходим в гардеробе, как у мальчика, так и у девочки. Он оказывают активизирующее воздействие на замкнутых и недоверчивых детей, помогая им освободиться от страха, открыться, довериться и развить нереализованные способности.

Попробуйте следующее Если вы ощущаете нервозность, сожмите в руках какой-нибудь оранжевый предмет и впитывайте исходящую от него энергию.



Жёлтый цвет заряжает энергией и способствует духовному подъёму. Он укрепляет нервную и пищеварительную системы, снимает боли в желудке или связанное со стрессом напряжение в брюшной полости.

Для детей Желтый способствует концентрации внимания и ясности мыслей. Это тонизирующий цвет, а его воздействие на ребёнка мягче и нежнее по сравнению с красным и оранжевым.

Желтый цвет обеспечивает организму равновесие и самоконтроль, помогает добиться поставленной цели, активизирует общение, создает гармоничное отношение к жизни, повышает самооценку и помогает при нервном истощении. Этот цвет полон оптимизма и радости. В негативном аспекте

желтый — это склонность к критике и нетерпимость к чужому мнению.

Попробуйте следующее если вы имеете обыкновение быстро есть или часто перекусывать, купите жёлтую посуду, и вы быстро избавитесь от этих вредных привычек.



Зелёный это – цвет природы. Мы инстинктивно тянемся к зелёному, когда нам необходимы равновесие и гармония, что объясняет популярность садоводства. Зелёный цвет также полезен для сердца, так как способен расслаблению.

Для детей В лечебном плане зеленый стабилизирует деятельность сердечнососудистой и нервной систем, уменьшает сердцебиение, приводит в норму артериальное давление. Действие зеленого эффективно при головных болях, утомлении глаз и нарушениях зрения.

При отсутствии зеленого цвета возможно развитие повышенной возбудимости, нервозности, раздражительности. Зеленый также обладает легким усыпляющим действием и способностью успокаивать расшумевшихся.

Отрицание зеленого цвета может указывать на недовольство своим эмоциональным состоянием. Приверженность к темно-зеленым оттенкам может говорить о том, что человек занимает оборонительную позицию по отношению к жизни, отличается настойчивостью и упрямством.

Попробуйте следующее если вы подверглись воздействию стресса, возьмите в руки какое-нибудь растение и подзарядитесь его жизненной энергией.



Синий цвет – холодный и успокаивающий. Он может понижать кровяное давление,

Муниципальное дошкольное
образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида
№20
«Золотой ключик»



Терапевтическое воздействие

цветовой гаммы.



Рекомендации психолога

успокаивать нервную систему. Тёмно-синий цвет также может стимулировать работу гипофиза.

Для детей Синий цвет можно порекомендовать детям, страдающим недоверчивостью, беспокойством, напряженностью, навязчивыми идеями. Следует, однако, помнить, что злоупотребление синим цветом может вызвать у детей от природы робких, неуверенных в себе состояние тревоги и подавленности.

Попробуйте следующее чтобы встряхнуться и расслабиться, удобно сядьте и сосредоточьте свой взгляд на синеве неба, при этом дышите как можно глубже.



Белый способен стать великим исцеляющим цветом, так как содержит в себе энергию и мощь преобразования. Белый оказывает тонизирующее действие на организм человека и эффективно используется для оживления любого другого цвета.

Для детей Белый оказывает благотворное влияние на замкнутых и скованных. Он «ломает лед» при общении, помогает преодолевать трудности и повышает самооценку.

Белый дает ощущение чистоты и святости; но следует помнить, что всеподавляющее господство белого может создать состояние чрезмерной стерильности, неприступности и превосходства над другими.



Фиолетовый цвет эффективно используют при психических нарушениях, воспалительных заболеваниях и в качестве болеутоляющего средства. Он успокаивает нервную систему и оказывает благотворное влияние на сон. Фиолетовый пробуждает в человеке стремление к духовному росту, обретению власти над собой и своей жизнью.

Для детей Хорош фиолетовый цвет и при занятиях творческим трудом. Художники и поэты, философы и музыканты, изобретатели и мистики — люди творческих профессий находятся под влиянием фиолетового цвета.

Однако передозировка фиолетового нежелательна. Это притягательный, но тяжелый для восприятия цвет. Длительное влияние фиолетового может вызвать состояние тоски и депрессии.



Розовый развивает чувствительность, пробуждает интуицию, способствует изменению устаревшей точки зрения и избавлению от навязчивых мыслей.

Избыток розового свидетельствует о потребности в защите, об уходе от реальной жизни в мир грез, сказок и возвышенных мыслей. Чрезмерное увлечение розовым выдает желание подчинить события своей воле, говорит об избытке самоуверенности, способствует проявлению излишней уступчивости и чрезмерной эмоциональности.



Этот цвет помогает почувствовать себя защищенным и охраняемым, снимает напряженность и тревогу, дарит спокойствие, здравый взгляд на мир и уверенность в себе.

К негативным свойствам коричневого можно отнести: разочарование, недовольство, депрессию и навязчивые идеи разрушения.

Материал подготовила педагог-психолог Белозерцева И. А