



Цветотерапия



Ефремова Светлана
Юрьевна

музыкальный психолог



Цветотерапия — метод психологической коррекции при помощи цвета. Психологами неоднократно проводились исследования по воздействию того или иного цвета на психологическое состояние человека.

Цветотерапия использует данные этих исследований в практических целях для формирования гармоничного состояния человека в ходе занятий цветотерапией.



Все окружающее нас в имеет
определенный цвет. Цвет — неизбежный
атрибут предметно-пространственной
среды. Созданное природой человек
обычно считает гармоничным:

природные
цвета, их
сочетания и
принадлежность
определенным
формам,
постоянство и
цикличность

изменчивости



Психологическое воздействие цвета разнообразно. Различают его прямое воздействие, способное вызвать у нас ощущение тепла или холода, чувство печали или веселья и т. п. Например, светлые цвета стимулируют, возбуждают, радуют, темные — тормозят, угнетают, печалат



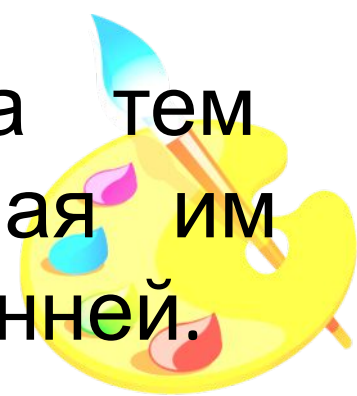
Вторичное воздействие цвета,
связанное с субъективными или
объективными ассоциациями,
возникающими от его воздействия. Это
воздействие спорно и может меняться в
зависимости от индивидуальных
особенностей человека.



Однако есть группа относительно общих
впечатлений, которые не зависят от
субъективных ассоциаций цвета.



Воздействие отдельного цвета тем сильнее, чем больше занимаемая им поверхность, чем он ярче и насыщенней.



Эмоциональное восприятие цвета зависит от условий освещения, цветовой адаптации, цветовых контрастов и гармоний. Недостаточная освещенность снижает восприятие цветовых источников в связи с низкой светочувствительностью цветоощущающих элементов зрения. Цветоощущение может быть острым при достаточно высоком уровне освещенности (150—700 Лк).

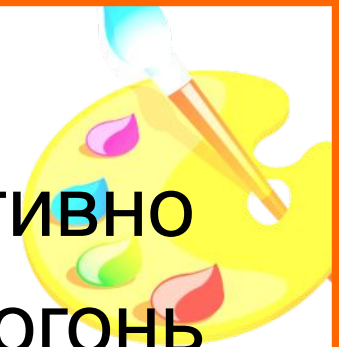


Красный цвет — цвет пламени, костра, подавляет другие цвета, он активный, возбуждающий, энергичный, активизирует человека.



Дети, выбирают из палитры карандашей красный, легко возбудимы, любят шумные подвижные игры.





Оранжевый цвет субъективно напоминает тепло, а объективно огонь или заход солнца. Тонизирующий, действует в том же направлении, что и красный, но слабее. Отсюда его психологическое воздействие: теплый, возбуждающий. В некоторых случаях оранжевый утомляет больше, чем красный.



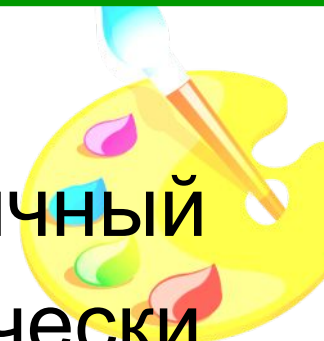
Жёлтый цвет самый светлый в спектре — тонизирующий, физиологически наименее утомляющий. Оранжевый и желтый создают те же чувства, что и красный, но в меньшей степени.

Дети, выбирающие жёлтый, отличаются тем, что нередко уходят в мир своих фантазий.



Зеленый цвет — самый привычный
для органа зрения — физиологически
оптимальный, цвет природы.
Успокаивает, повышает
работоспособность.

Детям, выбирающим зеленый цвет,
обычно свойственны
самоуверенность, настойчивость. Они
стремятся к обеспеченности.



Голубой цвет — успокаивающий,
снижает напряженность.



Голубой цвет призывает к беззаботным мечтаниям. Созерцание голубого цвета рождает чувство свежести, чистоты. Повышает физические и интеллектуальные способности, хорошо успокаивает нервную систему.



Синий цвет — способствует
заторможению функций
физиологических систем человека. Он
считается самым холодным из цветов.



Предпочтение синего цвета отражает
потребность человека в стабильности,
порядке. Синий цвет чаще выбирают
флегматики.





Фиолетовый цвет — соединение красного и синего цветов. В большом количестве может производить угнетающее действие на нервную систему.

Это цвет мистический, цвет магии и волшебства. Люди с рациональным складом мышления обычно его не любят.

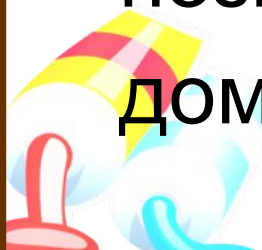


Коричневый цвет — это затемненный желто–красный цвет.



Мы воспринимаем коричневый цвет как цвет земли и лесов, дома — ведь домашний хлеб и печенье всегда имеют золотисто-коричневый оттенок.

У большинства людей он вызывает позитивные ассоциации, связанные с домашним уютом.

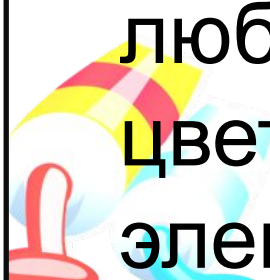


Белы и Чёрны



Белый и Чёрный цвета находят равновесие между собой в сером. Белый цвет характеризуется завершенностью, как конечный пункт яркости, а Чёрный – как конечный пункт темноты.

Белый цвет – нейтральный, ему может отдать предпочтение человек с любым складом характера. Черный цвет – практичный, ассоциируется с элегантностью и изысканностью.



Использование цветотерапии в работе с детьми



Механизм психофизического воздействия цветового сопровождения на детей реализуется по следующим направлениям:

- Организационные возможности цвета (система рационального освещения и цветовое решение интерьера помещений);
- Педагогические возможности цвета (оздоровление, развитие, воспитание, обучение детей);
- Реабилитационные возможности цвета (коррекционная работа с детьми, имеющими



Основные задачи в цветотерапии:



- Осознание себя как личности, принятие себя и понимание собственной ценности как человека.
- Осознание своих возможностей с миром и своего места в окружающей действительности.
- Творческая самореализация.



Работа по цветотерапии строится по следующим принципам:



- Последовательности (от простого к сложному)
- Соответствия возрасту (возраст детей играет непосредственную роль в подборе игровых заданий и сложности диагностики)
- Индивидуального подхода к ребенку
- Всестороннего развития (через один вид терапии решаем различные развивающие, образовательные, коррекционные задачи)



Список литературы



Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду. М., 2003.

Базыма Б.А. Цвет и психика. Харьков, 2001.

Браем Г. Психология цвета. М., 2009.

Драгунский В.В. Полный цветопсихологический тест Макса Люшера. 1995.

Киселева М. В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. СПб., 2006.

Копытин А. И., Свистовская Е. Е. Арт - терапия детей и подростков. М., 2007.

Лебедева Л.Д. Практика Арт-терапии: Подходы, диагностика, система занятий. СПб., 2008.

Погосова Н.М. Цветовой игротренинг. СПб., 2007 .

Серов Н.В. Лечение цветом. Мода и гармония. СПб., 1993.

Чистякова М.И. Психогимнастика. М., 1995.

