

Цветотерапия для детей, как эффективное средство сохранения здоровья



«Вся жизнь стремиться к цвету...»
так говорил Аристотель.

Цвет окружает нас в природе повсюду. Он — неотъемлемая часть нашей жизни. Учеными установлено, что каждый цвет излучает свою собственную энергию, которую мы можем использовать для улучшения нашего здоровья.

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.

Цвету издавна приписывалось магическое значение, благотворное или отрицательное действие на человека, ведь для человека зрение является самым важным из всех видов чувств. Воздействие цвета на людей неоднозначно, а сугубо индивидуально, оно носит избирательный характер.

Цветотерапия – это не медикаментозный 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.

Цветотерапия для детей – это особая методика, основанная на влиянии фотонов света различной длины волны на мозг малыша. Благодаря такой простой методике, воздействию определенного цвета на ребенка, можно добиться значительных результатов в лечении апатии, раздражительности, чрезмерной активности и даже начинающейся детской агрессии. Цветотерапия для детей предполагает в первую очередь определение любимого цвета каждого ребенка, а затем наполнение этим цветом как можно большего пространства, которое окружает ребёнка. Для начала давайте проанализируем, что означает то или иное предпочтение в цвете маленького человека.

Обычно дети называют своими любимыми цветами красный, зеленый или желтый – это свидетельствует о том, что ребенок нормально развивается, ему интересно все новое, яркое и необычное, он динамичен и не останавливается в своих исследованиях мира ни на минуту. А вот любимый белый или черный цвет могут сказать о том, что ребенок немного замкнут и ему вполне комфортно в одиночестве. Цветотерапия для детей как раз и направлена на то, чтобы вернуть ребенка в счастливый мир детства и радости.

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 годичку малыш 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. Поэтому 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.

Красный цвет входит в основу цветотерапии, от него как будто исходит тепло, он оказывает положительный эффект при простуде, помогает восстанавливать процесс обмена веществ и стимулирует сердечную активность. Но при длительном воздействии на ребенка, может оказать переутомление и вызвать раздражительность.

Зеленый цвет хорошо подойдет, если ребенок переутомился, он нормализует кровяное давление и успокаивает при нервных срывах, но не стоит переусердствовать с этим цветом, так как он способен наводить тоску и вызывать головные боли.

Желтый цвет излучает счастье и радость, он может улучшить зрение и помогает в укреплении нервной системы. Преобладание желтого цвета убирает плохие мысли и улучшает настроение. Именно поэтому в школах кабинеты окрашены в желтый цвет, чтобы вызвать положительные эмоции, у уставших от продолжительных занятий школьников.

Оранжевый цвет помогает стимулировать аппетит и улучшает пищеварение, так же положительно воздействует на работу щитовидной железы.

Цвета помогающие снизить артериальное давление, температуру и болевые ощущения, **голубой, фиолетовый и сиреневый.**

Чаще всего многие дети не интересуются, в какой цветовой гамме их одевают мамы, поэтому необходимые Вам цвета рекомендуется использовать при оформлении детской комнаты и игрушках, с которыми детки так любят играть. В продаже даже имеются специальные лампы для лечения со сменными линзами. Оформляя личное пространство ребенка, используйте цвет, который необходим Вашему малышу. И помните - пользу и добро приносит то, во что Вы искренне верите!

**Уважаемые родители, здоровье вашего ребёнка зависит только от вас.
Здоровье Вам и вашему ребёнку.**