

Кольоротерапія

Людину все життя оточують кольори. Часто вони впливають на наш настрій, самопочуття.

Діти дуже чутливі до кольорів. Ще в утробі матері немовля позитивно сприймає червоно-рожеве оточення, в якому перебуває. А споглядання кольорів веселки сприяє вбиранню енергії Сонця, гармонізації почуттів та думок.

Запропонуйте дітям обрати кольорову картку, яка їм подобається найбільше, а потім визначте, чи відповідають їхні почуття обраному кольору.

Орієнтовні емоційні значення кольорів:

- жовтий — радість;
- червоний — щастя;
- синій — образа, зосередженість;
- зелений — спокій;
- голубий — замріяність;
- сірий — сум;
- помаранчевий - піднесення, радісне здивування;
- коричневий — утома.

Діти віком від 1 року незалежно від національності і місця проживання надають перевагу однаковим кольорам – червоному, жовтому, помаранчевому. Менш популярні у них синій, зелений, фіолетовий.

Ставлення до кольорів проявляється в малюнках малят. Дослідження В. Мухіної показали, що діти найчастіше обирають кольори з характеристикою "яскравий", "світлий", "чистий". До похмурих, холодних, темних відтінків дошкільнята вдаються тоді, коли дорослі пропонують їм намалювати щось неприємне. "Чорне – брудне – негарне", – кажуть вони. Тож, як бачимо, при виборі кольорів діти більше спираються не на предметні асоціації, а на враження.

Яскраві кольори радують, приваблюють дошкільнят. Вони не дратують, а навпаки, заспокоюють їх, дають можливість почуватися комфортно. Здавня відомо, що колір може навіть лікувати. На цьому явищі базується такий оздоровчий напрямок, як кольоротерапія.

Розглянемо, як різні кольори впливають на організм.

Зелений колір: помічний при перевтомі та головному болі, заспокоює нервову систему.

Червоний колір: ніби випромінює тепло, активізує сили організму та навіть лікує застуду. Цей колір стимулює серцеву діяльність, активізує обмін речовин. Але з ним треба бути обережним: тривала його дія може призвести до перевтоми та роздратування.

Жовтий колір: радості та оптимізму. Сприяє зміцненню нервової системи та зору. Якщо довго дивитися на жовтий колір, то швидше відійдуть погані думки, поліпшиться настрій.

Оранжевий колір: корисний при порушеннях шлунково-кишкового тракту, стимулює роботу щитовидної залози, підвищує апетит.

Голубий колір: знімає стрес і нервові напруження, заспокійливо діє на організм, знижує артеріальний тиск.

Синій колір: ефективний у боротьбі зі стресом. Кажуть, якщо довго дивитися на синє, минає біль. Цей колір також заспокійливо діє на очі.

Фіолетовий і бузковий: за характером впливу подібні до синього та голубого. Це кольори благородства. Нестача цього кольору може спричинити депресію, тож коли інколи дитина віддає перевагу фіолетовому і бузковому, це може бути сигналом про душевний дискомфорт.

Те, які кольори ми обираємо, а яких уникаємо, з якими асоціюємо певні почуття, емоції, характеризує нас самих. Колір має хвильову енергетичну природу, а отже, ми його відчуваємо найчастіше навіть несвідомо. Нерідко сліпі люди, відчуття яких більш загострені, здатні розрізняти кольори на дотик. На наш мозок щодня впливають енергії різних кольорів. Від кольору стін кімнати, наприклад, може залежати настрій, апетит, зосередженість, натхнення, бажання чи небажання перебувати в цьому приміщенні. Те саме можна сказати і про колірну гаму нашого одягу та одягу людей, які нас оточують.

У "Вченні про колір" Й. Гете писав: "Колір – це продукт світла, що викликає емоції". Коли ми кажемо "почорнів від горя", "почервонів від гніву", "позеленів від злості", "посірів від страху", то не сприймаємо ці вислови буквально, а інтуїтивно пов'язуємо емоційні переживання людини зі здатністю виразити їх кольором.

Нервова система здорової дитини потребує позитивного енергетичного впливу, яскравих кольорів і світлих їх відтінків навколо себе.

Учені також встановили взаємозв'язок між кольором та групою крові. Людям з I групою найбільше підходять червоні та оранжеві відтінки. Для нормалізації життєвих процесів тих, у кого II група крові, рекомендуються голубий і зелений тони, які особливо добре впливають на тіло та розумові здібності. Люди з III групою мають ширший вибір: червоний, оранжевий кольори стимулюють процеси їхньої життєдіяльності, підвищують розумову активність; голубий і зелений – заспокоюють нервову систему, а фіолетовий сприяє підняттю настрою. Людям з IV групою крові (що схожі за своїми енергетичними характеристиками з II групою) треба якомога частіше споглядати голубе і зелене.

Колір має живильну та цілющу силу, тому це один із найважливіших елементів інтер'єру всіх приміщень дитячого садка. З метою кольоротерапії використовуються також різнокольорові світильники, фонтани, лампи, окуляри з різноколірними скельцями, сухий душ, оздоровчі шпалери Кулешова. Усе це дає можливість стимулювати розумову діяльність, допомагає дітям розслабитись, сприяє профілактиці та корекції психічних чи фізичних відхилень.