Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение Чухломский детский сад «Родничок»

Чухломского муниципального района Костромской области

**Консультация для воспитателей**

**«Цветотерапия –**

**эффективное средство сохранения здоровья и работоспособности».**

Провела: педагог-психолог Горева Марина Вячеславовна

Дата проведения: 25.04.2019

**Цветотерапия –**

**ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И РАБОТОСПОСОБНОСТИ.**

Мир полон красок и света. С самого рождения мы окружены цветом. Он сопровождает нас повсюду и всегда. 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.

**Практическая часть 1.** А сейчас разложите на столе бумажные листочки красного, голубого, желтого и зеленого цветов в любом порядке. А теперь быстро возьмите три наиболее понравившиеся цвета, подпишите выбранный цвет по номерам(1,2,3).

**Первый цвет**, выбранный вами, раскроет, какими бы вы хотели стать в будущем и что вас ждет впереди.

**Второй** – ваше сегодняшнее настроение.

 А **третий** поведает о ваших прошлых наклонностях и укажет на черты характера, которые вам самим не нравятся и вы хотели бы от них избавиться. Итак, если вы выбрали: **Красный**. Цвет огня и крови, энергии. Значит, вы страстная натура, динамичная, сильная, уверенная и в себе и склонная к верховодству над другими. Ваша энергия легко передается окружающим. В негативном плане людям, предпочитающим красный цвет, свойственны деспотизм, давление на других. Однако таким людям нужно чаще бывать у кардиолога, поскольку они подвержены сердечным заболеваниям. Те же, кто вообще исключил этот цвет, депрессивны. У них не все в порядке с нервной системой. **Голубой (синий**). Это цвета ночи, спокойствия. Они говорят о романтичности натуры, ее чувствительности, которая всегда ищет понимания и нежности. Любящие голубое стараются понять окружающих, помочь им, они обычно ходят с опущенной головой и держат себя так, как бы стыдливо. Типичные заболевания связаны с не урегулированным и неправильным питанием. **Желтый.** Цвет солнца, говорящий об оптимизме, любвеобильности. "Желтые" любят общество, хватаются сразу за несколько дел и часто не доводят их до конца. Они больше всего подвержены заболеваниям дыхательных путей. Те, кому вообще не нравится желтый цвет – неисправимые пессимисты с замкнутым характером. **Зеленый**. Цвет природы. Он указывает на устойчивый, спокойный, волевой характер, рационализм. Негативная сторона – мелочность, страх перед риском, излишнее сдерживание эмоции. Постоянный контроль над собой нередко приводит "зеленых" к заболеваниям костей и мышцы, проблемам сексуального плана. Те же, кто не выбрал зеленый цвет вообще, обычно мстительны и склонны к нарушению и ломке всех правил и норм поведения.

**Немного истории цветотерапии:**

С древнейших времен использовалось лечение цветом. Люди Египта, Индии и Китая применяли удивительные целительные свойства цвета. Существуют даже документальные подтверждения, что китайские врачи тысячи лет назад лечили болезни желудка желтым цветом, а пациенты, пытающиеся вылечиться от скарлатины, носили красные шарфы.

В средневековье в процессе постройки храмов использовали большие витражные окна, и через них проникали разноцветные целительные лучи.

Цветотерапия как самостоятельная наука берет начало с открытия английских ученых Дауна и Блунта в 1877 году терапевтических свойств ультрафиолетовых лучей, при помощи которых лечили кожные заболевания и рахит. Кроме того, вкладом в развитие науки стали произведения американских ученых Эдвина Баббита и Плизантона, в которых обозначено терапевтическое влияние отдельного цвета спектра. Например, Баббит считал необходимым лечить красным цветом бесплодие, желтым пользоваться в качестве средства против запоров, а голубым при нервных расстройствах.

Известный философ и педагог из Австрии Рудольф Штайнер, применял цвет в своих духовных учениях и основал антропософию (наука о духовном восприятии человека и его взаимосвязи с Вселенной). После чего были созданы школы изучения антропософии.

В зданиях школ по изучению антропософии были установлены окна с разноцветными стеклами с целью, чтобы ученики могли на себе испробовать терапевтическое воздействие цветных лучей. Сегодня во многих вальдорфских школах цвет применяют на каждой стадии развития детей. Например, в качестве методики на уроках для маленьких детей используют яркие и теплые тона, а для обучения старших применяются холодные тона.

Кроме того, врач Георг фон Лангдорф исследовал, что красный цвет расширяет сосуды, а синий — сужает в своем труде «Die Licht- und Farbgesetze und ihre therapeutische Anwendung, 1894».

Сегодня ученые также полагают, что цветотерапия — это одно из самых перспективных и надежных методов лечения и оздоровления, в то время как химиотерапия отойдет в прошлое.

Средневековые врачи, излечивали многие болезни при помощи цветотерапии. Главные основы цветотерапии были придуманы еще в глубокой древности в Египте, Индии, Китае и Персии. Учеными современности были найдены помещения в египетских храмах, которые были устроены таким способом, что солнечные лучи преломлялись в семь цветов спектра. Этот чудесный свет использовался как богослужения и для лечения различных заболеваний. Пациента будто «купали» в комнате с необходимым цветом для восстановления здоровья.

Лечение с помощью света, проходящего через драгоценные камни, широко использовалось в древнем мире.

Русский ученый невропатолог В. М. Бехтерев также занимался изучением вопроса о взаимоотношениях органов человеческого тела и цветовых лучей. Он исследовал воздействие цветовых ощущений человека на скорость психических процессов, протекающих в его организме. После этого стало известно, что лучи, которые расположения ближе к тепловой части спектра, производят оживляющее действие. При этом желтый цвет практически не влияет на нашу психику, зеленный цвет замедляет реакции, а фиолетовый заметно угнетает психические процессы и настроение пациентов. Кроме того, В. М. Бехтерев в конечном выводе понял, что существует тормозящее действие голубого цвета при состоянии психического возбуждения, а также явление активации действия розового цвета при подавленности и психическом угнетении человека.

В нашей стране наука светотерапия появилась в начале XX века в Институте экспериментальной медицины, где была основана лаборатория светолечения, функционирующая по методике Нильса Финзена. Свет - это электромагнитное излучение, носитель которого, фотон, обладает свойствами и волны, и частицы. В зависимости от длины волны принято делить оптический спектр на ультрафиолетовое, видимое и инфракрасное излучение. Фототерапия, или терапия светом (photos - "свет"; греч.), существовала всегда. В Древнем Египте, например, был создан специальный храм, посвященный "все исцеляющему лекарю" - свету. А в Древнем Риме дома строились таким образом, чтобы ничто не мешало светолюбивым гражданам ежедневно предаваться "питью солнечных лучей" - так назывался у них обычай принимать солнечные ванны в особых пристройках с плоскими крышами (соляриях). Гиппократ и другие отцы медицины врачевали с помощью солнца болезни кожи, нервной системы, рахит и артрит. Средневековые врачи, например, Авиценна, пытались обуздать красным светом эпидемии оспы. Финсен получил Нобелевскую премию по физиологии и медицине 1903 г. «в знак признания его заслуг в деле лечения болезней — особенно волчанки — с помощью концентрированного светового излучения, что открыло перед медицинской наукой новые широкие горизонты». «Этот метод явился гигантским шагом вперед, — сказал в приветственной речи К. Мернер из Каролинского института, — и… привел к таким достижениям в области медицины, которые никогда не забудутся в истории этой науки».

 Позднее при хирургической Академии было основано одно из отделений светотерапии. Там проводили терапию псориаза, волчанки и других кожных заболеваний. Но после революции о подобном методе лечения быстро забыли. Переоткрыт он был пермским врачом Иваном Павловичем Федоровым, которым были придуманы аппараты, которые благотворно лечили кожные заболевания синим цветом, а особенно — именно волчанку и псориаз. После этого был сделан ряд открытий о воздействии видимого цвета на психологию и подсознание.

##  В психодиагностике существуют "цветовые методы", которые позволяют составить портрет личности, определить его актуальное психическое состояние и пр. "Покажи мне свои любимые цвета - и я скажу тебе, кто ты" - примерно так говорил швейцарский врач и психолог [Макс Люшер](http://centrcosmofarun.narod.ru/test.html), разрабатывая свой знаменитый Цветовой личностный тест. Цветовой тест Люшера — психологический тест, разработанный доктором Максом Люшером. Цветовая диагностика Люшера позволяет измерить психофизиологическое состояние человека, его стрессоустойчивость, активность и коммуникативные способности. Тест Люшера позволяет определить причины психологического стресса, который может привести к появлению физиологических симптомов. Тест Люшера основан на том опытном факте, что выбор цвета отражает нередко направленность испытуемого на определенную деятельность, настроение, функциональное состояние и наиболее устойчивые черты личности. Это "глубинный" тест. Предпочтение того или иного цвета неосознанное. Значения цветов в их психологической интерпретации определялись в ходе разностороннего обследования многочисленного контингента различных испытуемых. Как проходит тест Люшера? Исследование Люшера — это [психологический тест](https://propanika.ru/psihologiya/luchshie-psihologicheskie-testy-na-lichnost/) с цветными карточками. Испытуемому показывают 8 различных цветов. Он должен выбрать, какой из них ему более приятен. При этом необходимо отвлечься, не соотносить цвета с предметами в своей жизни. Например, при прохождении теста не стоит брать во внимание, что вам нравится цвет вашей куртки. Затем выбранный цвет убирается, и снова из оставшихся цветов нужно определить наиболее приятный. Такой принцип осуществляется, пока испытуемый не переберет все карточки. После дается 2 минуты, чтобы отвлечься, затем тест проходится заново. Затем проводится интерпретация теста.

Итак, в настоящее время учеными-психологами доказано, что цвет оказывает сильнейшее влияние на самочувствие человека, его работоспособность и настроение.

**Как же происходит влияние цвета на состояние человека?**

* Во все времена **цвет в жизни человека** играл очень важную роль. Задумывались ли вы когда-нибудь, почему порой вас тянет выбрать одежду того или иного цвета? Почему бывают дни, когда вам комфортно в зеленом, а порой вас тянет надеть одежду красного цвета?  Почему одни краски нравятся, а другие раздражают?
* К сожалению, большинство людей не придает особого значения цвету в повседневной жизни. А ведь предпочтения в цветовой гамме могут очень многое рассказать о чертах характера человека и даже о состоянии его здоровья. Цвет отражает внутреннее состояние человека, но возможно и обратное: с помощью цвета можно скорректировать настроение и самочувствие.
* **1-3 слайд**.О **влиянии цвета на человека** знали еще в глубокой древности.  С помощью цвета в древнем Египте, Китае, Персии, Индии лечили людей. В древних египетских храмах археологами были обнаружены помещения, построенные таким образом, что преломление лучей солнечного света окрашивало помещение в тот или иной цвет. Врачи, определив, какой цвет будет оказывать оздоровляющее действие на больного, словно купали его в лучах того или цвета. Сейчас уже доказано, что в голубой комнате пульс человека бывает замедленным, в желтой – нормальным, а в красной – заметно учащается. Если перед измерением силы руку человека облучать красным или оранжевым цветом, показания динамометра значительно возрастают. В зависимости от характера и вида трудовой деятельности цветовая среда оказывает влияние на работоспособность человека.  Оказывается, Гёте во время работы пользовался очками с цветными стеклами. В зависимости от характера произведения, над которым он работал, цвет стекол менялся. **4-5 слайд.**
* Цвет окружает человека повсюду. Видеть мир в красках – большое счастье для человека. Однако новорожденный ребенок вначале не различает цвета. Через некоторое время после рождения малыш начинает различать сначала теплые цвета - [**красный**](http://v-garmonii-s-soboi.ru/zdorovye-bez-lekarstv/hromoterapiya-krasnyiy-tsvet)**,** [**оранжевый**](http://v-garmonii-s-soboi.ru/zdorovye-bez-lekarstv/hromoterapiya-oranzhevyiy-tsvet), **желтый, зеленый**, а потом уже холодные оттенки – [**голубой**](http://v-garmonii-s-soboi.ru/zdorovye-bez-lekarstv/hromoterapiya-goluboy-tsvet)**, синий,** [**фиолетовый**](http://v-garmonii-s-soboi.ru/zdorovye-bez-lekarstv/hromoterapiya-fioletovyiy-tsvet)**.**
* Французский астроном Камиль Фламмарион, живший на рубеже XIX - XX веков, опытным путем доказал, что и животные, и растения тоже небезразличны к цвету. Так, к примеру, салат-латук под синим стеклом рос плохо, а под красным - рос раза в четыре быстрее, чем под открытым солнцем и достигал очень большой высоты. Фасоль цветет при освещении красным и белым  светом, а под зелеными и синими лучами умирает.  Замечено, что  большинство насекомых и птиц боится синего и голубого цветов.
* **6 слайд**. Во все времена и у всех народов служители религиозных культов использовали **влияние цвета на человека** в своей практике. В некоторых случаях это происходило во благо, а порой – во вред людям.
* Давайте поближе познакомимся с тем влиянием, которое тот или иной цвет оказывает на психику и физиологию человека

 **Красный** динамичность.

* Негативные качества – нетерпимость, жестокость, упрямство, физическое насилие, разрушение.
* Красный – первый среди цветов, который оказывает активное воздействие на человека. Это цвет активного жизненного начала и жизнестойкости. Красный, согласно восточной медицине,  - цвет стихии огня и планеты Марс.
* Красный считается цветом мужчин, так как символизирует энергию Янь. Предпочтение красного цвета говорит о таких качествах человека как энергичность, воля к победе, могущество, лидерство, он символизирует страсть: человек, отдающий предпочтение красному, все делает со страстью – страстно любит, страстно ненавидит.  Это цвет холериков. Красный – идеальный «раздражитель», но не стоит забывать, что это также самый «агрессивный» цвет. На меланхоликов он может действовать угнетающе.
* **7 слайд** Красный цвет связан с весельем, с радостным настроением, это цвет праздника. Не случайно значимые даты в календаре отмечены именно этим цветом. Красный – цвет господства.  Не случайно одеяния царствующих особ и  кардиналов часто бывали красного цвета. Красным цветом отделывались тоги римских сенаторов.  Красный – цвет мятежа, в красный окрашивались революционные знамена.   Красный – цвет угрозы, опасности. Не случайно пожарные машины красного цвета, а красный цвет светофора заставляет остановиться.
* обеспечивает здоровье, физическую силу, выносливость, устойчивость, уверенность в себе повышает внутреннюю энергию, способствует активизации кроветворения, нормализации кровообращения и обмена веществ.
 **8 слайд. Оранжевый.** На Востоке оранжевый  считается цветом Солнца. В нашем восприятии он неразрывно связан с теплом и энергией, излучаемой заходящим солнцем, солнечным закатом. Оранжевый сочетает в себе красный и [желтый](http://v-garmonii-s-soboi.ru/zdorovye-bez-lekarstv/hromoterapiya-zheltyiy-tsvet) цвета и несет характеристики, присущие обоим. Он не столь страстен и агрессивен, как красный, и излучает теплое сияние желтого. Это самый «жаркий» из цветов, так как подпитывается сразу из двух мощный источников тепла – красного и желтого. Оранжевый всегда способствует хорошему настроению и радует глаз. Он несет омоложение, здоровье и красоту, поэтому очень рекомендуется пожилым людям.   Оранжевый цвет считается одним из лучших в психотерапии, так как помогает восстановить утраченное равновесие в сложные моменты жизни, но пользоваться им следует с осторожностью, избегая передозировок.
* Положительные характеристики оранжевого цвета – неиссякаемая энергия, сила, свободолюбие, терпимость.
* Негативные характеристики – нарочитость, всепрощение, демонстративное поведение, высокое самомнение. Повышает уровень нейроэндокринной регуляции, помогает победить усталость, хандру, депрессию, неуверенность, тревогу и страх.

**9 слайд. Желтый** как символ солнца, снимает напряжения и даёт надежду. Он действует позитивно на печень и желчный пузырь, активизирует работу желез внутренней секреции и стимулирует восстановление слизистых оболочек. Поток жёлтого света символизирует тепло и уют и укрепляет нервную систему, повышает концентрацию внимания, улучшает настроение и память. Его влияние очень благотворно при нарушениях работы печени.

 **10 слайд. Зеленый**

 способствует ритмичной работе сердца, отдыху глаз, оказывает

 умеренное противовоспалительное и противоаллергическое действие,

 полезен при сниженной функции почек, головокружении, нервозности.

 **11 слайд. Голубой** **цвет влияет на человека** успокаивающе.

 Это цвет ясного неба, горных вершин и спокойной воды. Голубой – цвет легкий, воздушный,

 прохладный, цвет чистоты, свежести, постоянства, нежности. Его

 предпочитают ученые, путешественники, религиозные деятели. Любители

 голубого - натуры впечатлительные, верные, привязчивые, но в трудные

 минуты легко впадают в уныние. Голубой воспринимается как смесь

 [**зеленого**](http://v-garmonii-s-soboi.ru/zdorovye-bez-lekarstv/hromoterapiya-zelenyiy-tsvet) и [**синего**](http://v-garmonii-s-soboi.ru/zdorovye-bez-lekarstv/hromoterapiya-siniy-tsvet), он имеет множество оттенков и в зависимости от его

 оттенка меняется его воздействие. С одной стороны, голубой – цвет покоя,

 искренности, размышлений и созерцания, под покровительством этого цвета

 находятся интуиция и философия. Но при этом в некоторых случаях он

 может быть цветом равнодушия, печали, меланхолии и отрешенности. К

 примеру, в Китае голубой, с одной стороны,  - один из траурных цветов, а с

 другой - символизирует собой благословение неба.

* цвет успокаивает и укрепляет внутренне. Он активирует лёгкие и бронхи, успокаивает головную боль и снимает раздражительность. К тому же он помогает при кашле. успокаивает, повышает иммунитет, благоприятно влияет на работу щитовидной железы.
**12 слайд. Синий** помогает при бессоннице, снимает страхи, вызывает ощущение комфорта и покоя, снимает напряжение, снижает артериальное давление, успокаивает дыхание.

**13 слайд. Фиолетовый** Двигаясь от красного к фиолетовому, спектр стремится замкнуться. Крайности сходятся. Фиолетовый – это эффект красного и синего, это слияние противоположностей -  активного, мужского [красного цвета](http://v-garmonii-s-soboi.ru/zdorovye-bez-lekarstv/hromoterapiya-krasnyiy-tsvet) и пассивного, женского  [синего](http://v-garmonii-s-soboi.ru/zdorovye-bez-lekarstv/hromoterapiya-siniy-tsvet), которые в фиолетовом сталкиваются и нейтрализуют друг друга.  Это одновременно и покой, и буйство. Фиолетовый - это волшебство, магия, мистика, чувствительность. Это цвет познания смысла жизни, извечных проблем добра и зла, роли человека в мироздании.  Это цвет поэтов и философов. Люди, которые испытывают необъяснимую тягу к фиолетовому, нередко являются лидерами – людьми, выделяющимися в толпе. Это люди творческие, им нравится все нетрадиционное, необычное. Это цвет сутаны у епископов в Римско-католической церкви, поскольку считается, что фиолетовый – это цвет духовности и отрешенности от всего мирского. Лиловый был цветом траура у французских королей.

Фиолетовый цвет действует мягко, стимулирующе. Дает силу при энергетическом истощении, не дает места депрессии, пессимизму и бессилию. Этот цвет снабжает энергией, в которой особо нуждается пищеварительная система. Усиливает интуицию, нормализует состояние лимфатической системы, помогает при мигренях.

 **14 слайд.** **Коричневый**

Коричневый часто рассматривают как нейтральный цвет – не теплый, но и не холодный. Данный цвет символизирует стабильность, надёжность, поддержку, реальность, но иногда и чувство тяжести, давление и может угнетать. Коричневый – это цвет земли, ассоциируется со здоровьем и безопасностью, он способствует установлению сотрудничества.

 **15 слайд. Белый**

Белый цвет заряжает нас энергией, гармонизирует, расширяет возможности. Белый ассоциируется с чистотой, прозрачностью и светом. Белый цвет также ассоциируется с ангелами, луной, правдой, откровенностью, невинностью и божественностью.

**Чёрный**

Чёрный ассоциируется со смертью, возрождением и переходным периодом. В моде данный цвет означает власть и силу, а также подчинение красоте

**16-17 слайд.**

**В каких случаях цветотерапия может помочь?**

как профилактическая и коррекционная мера при возникновении эмоционального выгорания педагогов:

* если имеются различные расстройства сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, пищеварения, мочеполовой системы и др., (возникновение которых связано со стрессами)
* при стрессах, неврозах - для снятия напряженности и предупреждения развития невротических и психосоматических расстройств
* при психоэмоциональных нарушениях: при снижении работоспособности и настроения, нарушение сна, раздражительность, плаксивость
* при бессоннице, зимней депрессии, эмоциональном напряжении и заболеваниях обусловленных им, в т.ч. психосоматических расстройствах
* для коррекции психоэмоционального состояния женщин с климактерическим синдромом (рекомендуются профилактические и лечебные курсы женщинам старше 40 лет)
* головные боли, повышенное и пониженное артериальное давление (вегето-сосудистая дистония, гипертоническая болезнь), повышенная метеочувствительность
* профилактические и коррекционные занятия с дошкольниками и детьми младшего и старшего школьного возраста:
* как профилактика и лечение глазных заболеваний: близорукость, дальнозоркость, катаракта (начальная стадия), глаукома (начальная стадия); при зрительном утомлении, при лечении и профилактике близорукости у детей (с 5 лет),
* для профилактики негативных последствий длительной работы с экранами мониторов
* развитие внимания, мышления, цветоразличение, снятие напряжения и страха
* укрепление нервной системы, повышение уверенности в себе и т.д.

**Рекомендации, по использованию цветотерапии:**

1. Можно улучшить свое самочувствие очень приятным и предельно простым средством - использовать цветовую добавку для ванны. Суть такой процедуры заключается в том, что кожа воспринимает через воду мельчайшие колебания каждого цвета.

2. Так же действует и одежда определенного цвета. Если после утреннего пробуждения человек ощущает усталость, плохое настроение и депрессию, ему лучше выбрать одежду радостных, светлых, теплых оттенков.

3. Если же после утреннего пробуждения он испытывает избыток энергии, лучше надеть костюм успокаивающего зеленого или прохладного синего цвета.

4. Место, где в течение дня человек проводит больше всего времени, можно рекомендовать оформить стимулирующими тонами. Например, повесить картину или поставить небольшой предмет, цвет которого позволит зарядиться энергией.

5. При плохом настроении рекомендовать методику визуализации. Для этого ему предлагают воображаемой кистью окрасить помещение, в котором он находится в данный момент, в приятный для него цвет и погрузиться в состояние расслабленности.

**Практическая часть 2.**

Известный художник Винсент Ван Гог сказал: Цвет сам по себе что-то выражает — от этого нельзя отказываться. Это надо использовать. А я расскажу вам как это можно использовать в работе. Элементы цветотерапии применяются уже очень давно, особенно в детской психологии.

И сегодня мне хотелось бы провести с вами небольшой тест, который называется «Разноцветные странички», в нем используется цветографическая диагностическая методика. Этот тест используется для определения эмоционального состояния человека в течении дня. Перед вами лежат листы, на которых схематически изображены фрагменты дня и круг общения человека и одинаковые наборы карандашей: красный, оранжевый, жёлтый, зелёный, синий, фиолетовый, чёрный. Закрасьте каждый графический символ любым, из лежащих перед ним карандашей. Выбор цвета будет зависеть от эмоционального отношения человека к соответствующему содержательному фрагменту его
дня. Вы идете на работу, какое у вас настроение? Какие ощущения вы испытываете? Раскрасьте тем цветом, которым вам хочется. И так до последнего фрагмента – дорога домой. А далее выбрать любой цвет и закрасить своё имя. Выбор цвета карандаша для закрашивания своего имени характеризует самооценку. А теперь проведем анализ работы. По характеру цветовыбора можно судить об эмоциональном благополучиии трудностях, с которыми сталкивается ребёнок. Используется интерпретация цветов, предложенная А.Лутошкиным.

**Красный – отношение восторженное; оранжевый – радостное; жёлтый – светлое, приятное; зелёный – спокойное, ровное; синий - лёгкая тревожность; фиолетовый – тревожное, тоскливое; чёрный – состояние крайней неудовлетворённости.**

Тест, с использованием цветоощущения позволяет определить эмоциональное состояние человека в течении дня, недели, месяца. А сейчас вернемся к вашему имени, которое вы написали в конце теста. По цвету выбранного вами карандаша, вы узнали, какое у вас сейчас эмоциональное состояние. Имя играет важную роль в жизни человека. Каждое имя имеет свой цвет. И сейчас, с помощью этой таблицы вы сможете определить цвет своего имени, отчества и фамилии. Для этого необходимо написать свое полное имя, проставляя под каждой буквой соответствующее число.**18 слайд.** После этого все числа надо сложить. Цифры полученного двузначного числа также складываются до получения однозначного – это и будет цвет вашего имени.

С древнейших времен каждому цвету придается определенное значение. Существует язык цветов, понятный всем народам во все времена. Краски, в которых мы воспринимаем мир, оказывают на нас не только внешнее эмоциональное воздействие — они глубоко влияют на наш характер. Перед вами лежат разноцветные веера. Выберите тот цвет, который у вас получился и покажите нам. Теперь опишем - какому цвету соответствует какой характер:

Красный — цвет жизни, символизирующий активность и энергию. Он соответствует самой сложной дороге жизни. Эти дети открыты, активны, трудно поддаются воспитанию и плохо вписываются в привычные представления родителей и учителей. Становясь взрослыми, они, обладая высокой работоспособностью и целеустремленностью, или добиваются выдающихся успехов в жизни, или опускаются, не реализовав своих возможностей.

Оранжевый цвет означает святость и здоровье и символизирует энергию, теплоту, радость. Эти дети легко возбудимы, но их энергия часто не находит достойного применения. Воспринимаемый постоянно оранжевый цвет становится мучительно навязчивым, раздражает и опустошает.

Желтый — цвет науки, наблюдений и анализа, символизирует юность, мечты, радость. Люди, склонные к депрессии, прекрасно воспринимают желтую гамму, повышающую их жизненный тонус. Эти дети предрасположены к творчеству, абстрактному мышлению, из них, вырастают раскрепощенные, оригинальные и самобытные личности.

 Зеленый — цвет здоровья и духовной напряженности, выражается в волевой

деятельности, упорстве и силе ума. Люди этого цвета стремятся к первенству,

обладают твердыми взглядами и убеждениями. Эти дети чувствуют себя

заброшенным и нуждается в материнской помощи и любви; в них необходимо

развивать качества открытости к людям и интереса к жизни.

Голубой цвет символизирует космический дух, одухотворенность, истину. Эти дети идут дорогой свободы. Их отличают беззаботность, беспечность и склонность к частой перемене образа жизни. Голубизна дает ощущение покоя и вместе постоянной новизны и свежести.

Синий цвет означает мудрость, верность, бесстрастность и спокойствие. Эти дети прекрасные, надежные друзья, уравновешенные и несуетливые, любят читать и размышлять, лишены эгоизма. Из этого типа людей вырастают философы.

Фиолетовый цвет — ночь, тайна, печаль, затмение. Дети с именами, соответствующими фиолетовому цвету, очень чувствительны, легко возбудимы и

ранимы и более других нуждаются в поддержке и поощрении. Они отличаются

богатым внутренним миром. Эти дети очень артистичны, нежны, одиноки,

беззащитны, замкнуты в себе, музыкальны.

Розовый — цвет оптимизма, цвет девочек и женщин, олицетворяющий утонченность, любовь, нежность, слабость, робость, сентиментальность. Эти дети

расположены к мечтательности, у них хорошо развито воображение.

Люди с именами золотого цвета отличаются серьезностью нрава, обладают сильной волей, принципиальны в работе, внимательны к окружающему. Не рискуют без уверенности в успехе и победе, стремятся избегать ошибок в жизни. Ребенок этого цвета нуждается в постоянном поощрении его успехов и достижений.

**Используемая литература:**

1. Серов Н.В. Эстетика цвета. Методологические аспекты хроматизма. — СПб, ФПБ — ТОО «БИОНТ», 1997. — 64 с.
2. Серов Н.В. Лечение цветом. Мода и гармония. СПб: «ЛИСС». 1993.— 48 с.
3. Базыма Б. А. Цветовая символика и психодиагностика. Вестник ХНУ, серия «Психология» №576, с. 21-25., Харьков 2002.
4. Базыма Б.А. Новые возможности теста Люшера в диагностике характерологических и поведенческих особенностей подростков.
5. Базыма Б.А. Порядковые отношения цветов и цветовые предпочтения // Вестник Харьковского университета, серия «Психология», № 550. Материалы 4-х международных психологических чтений: "Психология в современном измерении: теория и практика”, Харьков, 2002, с. 13-15.
6. Гете И. В. К учению о цвете. Хроматика. Избранные сочинения по естествознанию. М., 1957. с. 300-340.
7. Роу К. Концепция цвета и цветовой символизм в древнем мире.
8. http://detsad55.3dn.ru/index/art\_terapija/0-89
9. http://v-vs.blogspot.ru/ <http://v-vs.blogspot.com/2015/08/blog-post_26.html>

Я в детском саду - я на работе

Раскрась своё имя