**Цветотерапия**

**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.

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

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.

**Цветотерапия как стимулятор интеллектуального и эмоционального развития**
**детей дошкольного возраста.**

     Дошкольное детство – время первичной социализации детей, формирования стойких стереотипов соматической и психической организации. Наблюдения и практический опыт показывают, что становление специфической деятельности ребенка (игровой, познавательной, изобразительной и др.), его развитие оптимизируются при включении в образовательный процесс цветотерапии как элемента психогигиенической и психокоррекционной работы.
     Период дошкольного детства является также периодом интенсивного сенсорного развития ребенка. Изучение данных литературы и результаты собственных наблюдений и исследований позволяют сделать вывод о том, что стимуляция интеллектуального и эмоционального развития детей дошкольного возраста цветотерапевтическими средствами оправдана и эффективна.

  **Работа с цветом способствует решению многих задач:**

•  улучшению психологического микроклимата в детском коллективе;
•  стимуляции интеллектуального и эмоционального развития дошкольников;
•  приобретению детьми навыков психофизической релаксации;

•  повышает уровень коммуникативности детей, их эмоциональную отзывчивость;
• обогащает сенсорный и эмоциональный опыт детей;
•  знакомит с приемами управления своими чувствами, формирует навыки самоконтроля.

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.

Успокоить малыша и избавить его от тревоги и смятения поможет созерцание голубого, синего или фиолетового цветов. Эти цвета, кроме всего прочего, по данным исследователей способны снижать кровяное давление и даже болевые ощущения.

Лечить ребенка зеленым цветом рекомендуется тогда, когда он переутомился или находится на грани нервного срыва. Однако, если ребенок слишком противится этому цвету, не нужно настаивать – зеленый цвет в избытке может вогнать в тоску и вызвать головную боль.

Желтый и оранжевый цвета используют в случаях, когда ребенок чем-то расстроен и не может успокоиться. Эти цвета как нельзя лучше подходят для того, чтобы вернуть улыбки на лица детей.

Работать с детьми можно как в группе, так и индивидуально. Групповые и индивидуальные занятия различаются как по целям работы, так и по процедуре и приемам работы. Есть задачи, которые эффективно решаются в ходе встреч один на один – снятие эмоционального напряжения, преодоление негативизма, коррекция страхов, устранение барьеров, явившихся следствием гиперсоциализированного стиля воспитания в семье и пр. А группа сверстников дает возможность удовлетворить потребность во взаимодействии с детьми, научиться учитывать мнение других и отстаивать свое, проявлять активность, сдерживаться и пр.

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

Из всех человеческих органов чувств - зрение выражено наиболее сильно. Целых 83% обрабатываемой мозгом информации выпадает на него. В сравнении: на слух выпадает 11%, в то время как на обоняние только 3,5%. Поэтому неудивительно, что свет и цвет так сильно действуют на наше самочувствие и настроение. И наоборот, изменение нашего состояния, уюта, меняет наш характер и восприятие.

Глаз работает как механическая камера, при этом зрительный нерв проводит объективную картину окружающего в форме электрических импульсов к зрительному центру; само же видение обыгрывается в мозге. Глаз работает как механическая камера, при этом зрительный нерв проводит объективную картину окружаещего в форме электрических импульсов к зрительному центру; само же видение обыгрывается в мозге. Так, например, три вида цветочувствительных клеток-колбочек сетчатки могут распознавать только три основных цвета: красный, зеленый и фиолетово-синий. Исходя из обстоятельств, различно смешанные импульсы поступают в мозг, и он делает их осознанными, то есть ощущение цвета, происходит, именно, там.

Лечение цветотерапией можно проводить самостоятельно, достаточно четко представить себе тот или иной цвет или же попасть в среду, богатую этим цветом, и Вы сразу же почувствуете результат.

Наверняка, каждый из нас хотя бы раз видел радугу и может с легкостью назвать цвета радуги по порядку. Запоминать цвета радуги по порядку нас учили еще в детстве. Помните знаменитую фразу: Каждый Охотник Желает Знать Где Сидит Фазан? А ведь это не что иное как самая популярная мнемоническая фраза для того, чтобы запомнить цвета радуги по порядку. Первая буква каждого слова этой фразы соответствует первой букве в названии цвета. Посему, цвета радуги по порядку звучат так: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый.

**Красный**обеспечивает здоровье, физическую силу, выносливость, устойчивость, уверенность в себе повышает внутреннюю энергию, способствует активизации кроветворения, нормализации кровообращения и обмена веществ.
**Оранжевый**повышает уровень нейроэндокринной регуляции, помогает победить усталость, хандру, депрессию, неуверенность, тревогу и страх.
**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.
**Зеленый** способствует ритмичной работе сердца, отдыху глаз, оказывает умеренное противовоспалительное и противоаллергическое действие, полезен при сниженной функции почек, головокружении, нервозности.
**Голубой**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.
**Синий** помогает при бессоннице, снимает страхи, вызывает ощущение комфорта и покоя, снимает напряжение, снижает артериальное давление, успокаивает дыхание.

**Фиолетовый** 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 .

**В каких случаях цветотерапия может помочь?**

-как профилактическая и коррекционная мера при возникновении эмоционального выгорания учителей:

-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 и техники ее использования:**

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.

В течение трех лет мы проводили в ДОУ эксперимент для определения влияния окружающей цветовой обстановки на поведение и результативность в обучении детей. Оказалось, что их успехи улучшились при более рациональной окраске стен. Изучение эмоционального состояния воспитанников при помощи методики цветопредпочтения показало, что у многих из них наступает быстрое утомление, снижение тонуса активности уже в первые часы пребывания в помещении. По совету психолога в помещениях был изменен цветовой климат. Потолки и верхнюю часть стен окрасили в белый цвет, нижнюю – в кремовый, светло-салатовый, нежно-голубой. В результате этих, казалось бы, простых мероприятий значительно улучшилось освещение, дети стали меньше уставать, а повторная диагностика, проведенная через некоторое время, показала, что число детей с превышением отрицательного эмоционального фона уменьшилось более чем в три раза.
     И в этом нет ничего удивительного! Белый цвет значительно повышает освещенность за счет того, что отражает до 80% дневного света. В отличии от других цветов белый цвет лишен эмоционального воздействия. Наши выводы получили неожиданное подтверждение в исследованиях американских психологов, выяснивших, что сумеречное освещение вызывает у многих взрослых и детей состояние депрессии и, наоборот, яркий дневной свет повышает эмоциональный тонус.
     **Также функциональное состояние нервной системы у детей бывает гораздо лучше, если панели в помещении окрашены в белый, голубой и зеленый цвета**, нежели в желтый и особенно красный. Конечно, мы далеки от мысли, что в каком-нибудь детском саду взрослые вздумают окрасить стены в красный цвет. И тем не менее.
**Цветопсихология рекомендует в помещениях для детей гамму цветов от желтовато-зеленого через желтый до оранжевого. Синий и зеленый цвета тоже подходят для детских комнат,** особенно ориентированных на юг, поскольку эти цвета создают ощущение прохлады.
     Выбирая цвет коридоров, рекомендуется использовать тона, не встречающиеся при отделке комнат, но при этом желательно придерживаться общей цветовой гаммы.
     Изучение влияния цветовой окраски мебели и оборудования показало, что функциональное состояние зрительного анализатора и **работоспособность детей выше при зеленой гамме цветов, чем при других** (белая, черная, коричневая). Наилучшие показатели зрительной работоспособности были выявлены при окраске рабочих столов в светло-зеленый цвет и цвет натурального дерева, которые создают благоприятное распределение света в поле зрения ребенка. Желательно, чтобы и демонстрационная доска была зеленого цвета.
     Но и это еще не все. Цвет способствует более точному и полному распознаванию предметов. Знакомясь со специальными исследованиями ученых, мы узнали, что дети при дневном свете предпочитают писать или рисовать на белой бумаге, а при лампах накаливания выбирают бумагу светло-зеленого цвета. Эта особенность теперь тоже учитывается при организации занятий и свободной изобразительной деятельности детей.
     И еще одна практическая находка. Для того, чтобы избежать «назойливости» тех цветов, которые были использованы при окраске различных элементов интерьера, а также цветового пресыщения у детей на цветовое оформление**, мы используем динамический светоцветовой климат**. С помощью мобильных экранов и цветных полотен измененяем цветовое решение пространства. При смене освещения и цветовой гаммы происходит смягчение отрицательного психологического воздействия замкнутого помещения. Ведь подобное воздействие приходится постоянно ощущать на себе всем детям, посещающим детские сады.
     Взрослым, и педагогам, и родителям, необходимо владеть элементарной информацией о цветотерапии и использовать эти знания в образовательном процессе и в жизни. **В окружении красного или ярко-оранжевого ребенок первые 30 минут чувствует прилив энергии. Через 1 – 1,5 часа он уже гиперэнергичен, перевозбужден, а через 5 часов станет раздражительным и агрессивным. Но стоит сменить эту гамму на салатно-голубую, и буквально через 20 – 30 маленький злюка превратится если не в ангелочка, то в человека, с которым можно вести переговоры и надеяться на взаимопонимание.**
     Однако это вовсе не означает, что на все темное, красное или фиолетовое следует наложить табу. Просто нужно учитывать влияние этих цветов, например, окрашивая стены или выбирая детские наряды. Бордовые колготки, красные рубашки и лиловые платья не стоит покупать для повседневной носки – ведь в этой одежде малышу предстоит провести в детском саду весь день!

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.

6. Можно улучшить свое самочувствие очень интересным для детей способом - **рисунки цветным уксусом** на соде. С детьми, имеющими низкий уровень развития познавательной сферы мы учим таким образом цвета, а также применяем этот метод для ориентировки в пространстве- вправо- влево, вверх –вниз (прошу детей нарисовать, н-р, в правом верхнем углу желтый кружок, в левом нижнем углу- красный огонек, так у нас получается салют… а можно создавать целые композиции.

7. **Занятие в сухом бассейне** для детей способствует формированию психомоторных способностей. Применение сухого бассейна способствует снижению уровня психоэмоционального напряжения. Снижения двигательного тонуса, способствует регулированию мышечного напряжения. Способствует развитию: кинестетической и тактильной чувствительности, образа тела, пространственных восприятий и представлений. Используется для коррекции уровня тревожности и агрессивности. Хорошо усваиваются сенсорные эталоны: объем, глубина, ширина, цвет, форма, фактура.

8. **В психопрофилактической работе психологом широко используются цветные полотна** — отрезки шифона размером 1,5 м х1,5 м насыщенных цветов (красный, желтый, синий, зеленый и др.). Манипуляции с этими полотнами, обертывание в них, рассматривание сквозь них окружающего пространства дают ощутимый терапевтический эффект и развивают ощущения, которые можно отнести к цветовым ассоциациям. Цвет может вызвать приятные воспоминания о наиболее счастливых момента в жизни или напомнить о чем-то грустном, настроить на позитивный лад, отлично развивает воображение и фантазию. Работая с цветом, мы обязательно уточняем его психологические характеристики: теплый — холодный, мягкий — колючий, спокойный — энергичный, мрачный — красочный и т. д.

9.**Интересна и увлекательна практика «цветного дня» в детском саду**. Дети сами выбирают определенный цвет, и ему посвящается целый день: с цветом знакомятся, рассматривают, играют, воспроизводят в рисунках, создают фантастические игры, постройки. В цветовом пространстве подробно выделяется каждый цвет по отдельности: в группе собираются игрушки определенного цвета, меняется мягкий инвентарь (салфетки, скатерти, занавески), на занятиях используется мягкий фон из ширмы данного цвета. Педагоги заранее договариваются с родителями о назначенной по цвету одежде: «Завтра у нас - «желтый день», мы будем жить в желтом цвете. Предусмотрите, пожалуйста, в одежде какой-нибудь элемент желтого цвета». Чтобы не перегрузить детей цветом, все предметы, имеющие насыщенный, густой оттенок, выставляются дозировано — на 2—3 часа, а предметы нежного, приятного оттенка — на целый день.


В детях, даже самых маленьких, природой заложена определенная реакция на тот или иной цвет. На настроение, поведение и даже состояние здоровья влияет не только цвет окружающего пространства, но и цвет одежды, в которой находится ребенок. Присутствие какого-либо цвета в жизни ребенка (например, красного) может бодрить, улучшать настроение, в то же время его переизбыток может вызвать состояние перевозбуждения, повышенной двигательной активности.
     *В условиях ДОУ цвет используется не только как зрительный стимулятор и раздражитель, но и как наполнитель пространственной среды. Это позволяет условно зонировать окружающую обстановку, вносит разнообразие в традиционные виды деятельности, усиливает смысловое значение изучаемого.*