

# Цветотерапия



Подготовила Андрюкова Н.В.

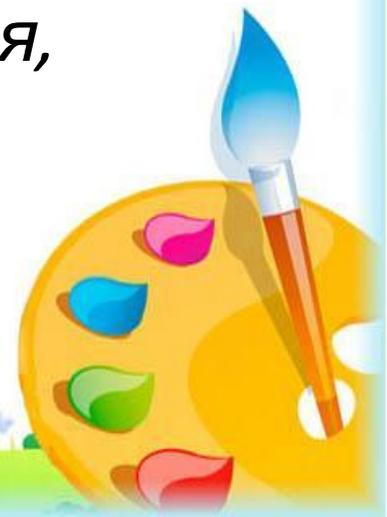




*Цвет играет значительную роль в жизни здорового или больного организма и имеет первостепенное значение для ума человека. Это – постоянно обновляющийся источник радости.*

*Леон Доде*

*«Цвет сам по себе что-то выражает – от этого нельзя отказываться, это надо использовать», - считал В. Ван Гог*





## Цветотерапия –

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.

# НЕМНОГО ИЗ ИСТОРИИ



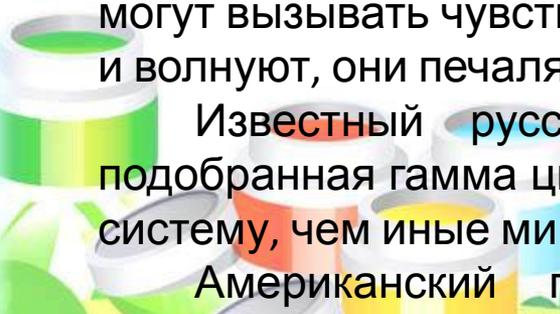
Благотворное воздействие цвета на человеческий организм известно с древних времен.

Много веков назад, целители Персии, Египта, Китая и Индии лечили цветом многие заболевания.

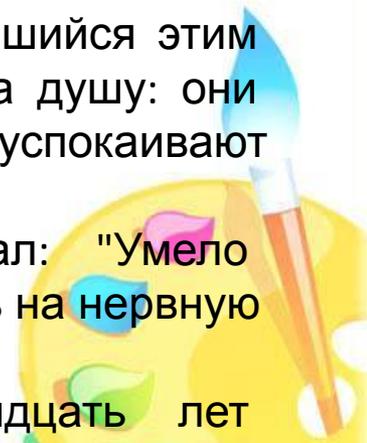
Еще Авиценна прописывал своим пациентам воздействие определенными цветами в зависимости от характера заболевания и душевного состояния больных.

В египетских храмах археологи обнаружили помещения, конструкция которых заставляла преломлять солнечные лучи в тот или иной цвет спектра. Больного словно купали в оздоравливающих потоках целительных лучей. В Древнем Китае заболевшему прописывали носить одежду определенного цвета или находиться в комнате, где стены окрашены или завешены материей нужного оттенка.

Воздействие цвета на психику и тело человека не переставало быть актуальной темой и позже. Так, Иоганн Гете, очень интересовавшийся этим вопросом, сделал следующее наблюдение: "Цвета действуют на душу: они могут вызывать чувства, пробуждать эмоции и мысли, которые нас успокаивают и волнуют, они печалят нас или радуют".



Известный русский психиатр В. А. Бехтерев утверждал: "Умело подобранная гамма цветов способна благотворнее воздействовать на нервную систему, чем иные микстуры".



Американский психолог Джекоб Либерман, целых тридцать лет занимавшийся изучением воздействия света и цветовых лучей на организм



## 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)
- Возрастосообразности (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)

## Результаты работы по цветотерапии



Дошкольное детство – мир впечатлений и хорошего настроения. Данная работа помогает скорректировать эмоциональное состояние ребенка, позволяет развивать его творческий потенциал, учитывая индивидуальные особенности и предпочтения. Расширить представления об окружающем мире.

# Цветотерапия



Диагностика  
эмоциональн  
ого состояния

Диагностика  
отношения к  
себе и социуму

**пед  
агог**

**родит  
ели**

Диагностика  
эмоциональн  
ого  
состояния  
Диагностика  
взаимоотноше  
ния членов  
семьи

**РЕБ  
ЕНО  
К**



# Физиология восприятия цвета

В природе цвета нет. Это просто одна из особенностей восприятия человека: наш глаз по-разному ощущает потоки света с различными физическими характеристиками.

Ощущение цвета возникает в мозге при возбуждении и торможении цветочувствительных клеток — рецепторов глазной сетчатки - колбочках.

Возникновение ощущения цвета можно представить следующим образом:

Свет проходит через роговицу и хрусталик и попадает на сетчатку. Сетчатка состоит из фоторецепторов: 130 млн. палочек и 7 млн. колбочек.

**Колбочки** различают цвета. Они избирательно чувствительны к синей, зеленой и желто-красной частям спектра. Светочувствительность колбочек невысока, поэтому для хорошего восприятия цвета необходима достаточная освещённость или яркость. Наиболее богаты цветовыми рецепторами центральные части сетчатки.



**Палочки** почти не различают цвета, а реагируют на свет. Так, синий цвет они еще «видят», но темно-красный от коричневого или черного цвета не отличают. Поэтому синий цвет в полумраке кажется более ярким, чем красный.

# Физиология восприятия цвета

**Цвета-антагонисты** не могут восприниматься одновременно. Например, нельзя вообразить «голубоватый желтый» или «красноватый зеленый» цвет.

Дальнейшая обработка информации в цветовом анализаторе предполагает процесс сличения внешнего раздражителя с определенным эталоном образной памяти. Таким образом, пройдя весь путь от глаза до цветового анализатора в коре больших полушарий, электромагнитные колебания бесцветного света «превращаются» в то, что мы воспринимаем как цвет.



# Оптическое воздействие цвета

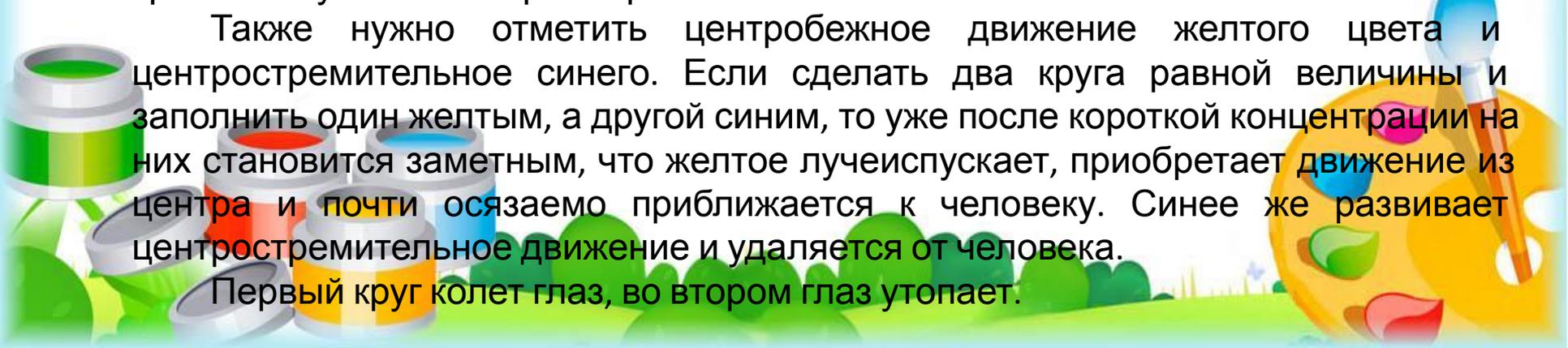


В 1756 году М. В. Ломоносов предложил так называемую теорию трехкомпонентного зрения, утверждающую, что в глазу есть нервные клетки, одни из которых вызывают ощущение красного, другие — зеленого, третьи — синего цвета.

К оптическому воздействию относятся иллюзии, или оптические явления, вызываемые цветом и изменяющие внешний вид предметов.

Светлые цвета, например белый, желтый, создают эффект иррадиации, они как бы распространяются на расположенные рядом с ними более темные цвета и уменьшают окрашенные в эти цвета поверхности. Например, если через щель дощатой стены проникает луч света, то щель кажется шире, чем в действительности. Когда солнце светит сквозь ветви деревьев, ветви кажутся более тонкими, чем обычно. Желтый цвет зрительно как бы приподнимает поверхности.

Плоскости, окрашенные в темно-синий, фиолетовый и черный цвета, зрительно уменьшают размер объекта.



Также нужно отметить центробежное движение желтого цвета и центростремительное синего. Если сделать два круга равной величины и заполнить один желтым, а другой синим, то уже после короткой концентрации на них становится заметным, что желтое лучеиспускает, приобретает движение из центра и почти осязаемо приближается к человеку. Синее же развивает центростремительное движение и удаляется от человека.

Первый круг колет глаз, во втором глаз утопает.

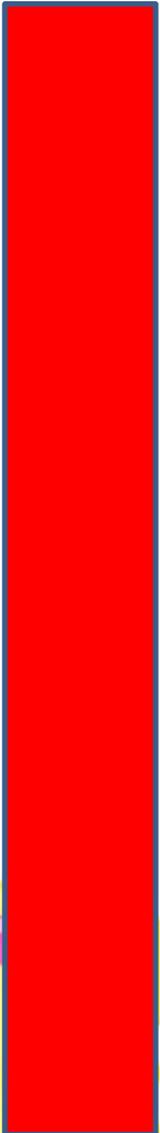
# Психологическая характеристика и воздействие цвета красны

«Красный – это любовь, красный – это кровь, красный – это дьявол в ярости», - так гласит детское стихотворение, из которого видно, что возбуждающее действие красного цвета может проявиться как в любви, так и в ярости.

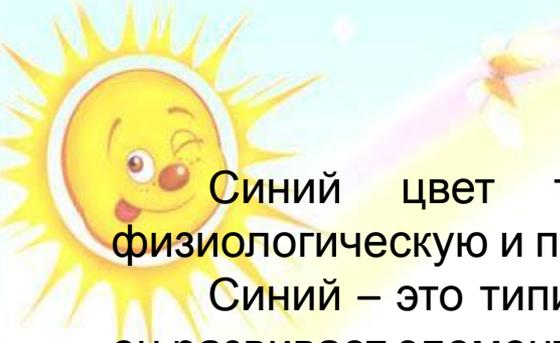
Красный цвет возбуждает, а потому импонирует людям. Поэтому одеяния королей, кардиналов и отделка тог римских сенаторов были красными. Этот цвет можно охарактеризовать как «роскошный». По этой причине в театрах до последнего времени занавес и сидения были, конечно, всегда красными.

Тот, кто отклоняет красный цвет как несимпатичный, находится в состоянии перевозбуждения и легко раздражается. Его самочувствие можно сравнить с пылающим красным цветом. Если кто-либо «загорается» яростью, о нем говорят: «Он видит красное». В таком состоянии раздражающий красный цвет совершенно не выносится – он воспринимается не как собственная сила и мощь, а как возможная угроза. По этой причине в красный цвет окрашивают предметы, указывающие на угрожающую опасность (красный сигнал светофора, противопожарное оборудование, пожарная машина).

Отвращение к красному может быть вызвано органической слабостью или физическим и психическим истощением.



# СИНИЙ



Синий цвет тоже легко понятен. Он также отражает физиологическую и психологическую потребность, а именно: покой.

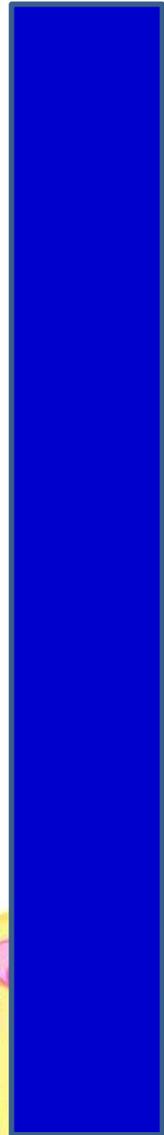
Синий – это типично небесный цвет. С большим проникновением он развивает элемент покоя».

Чтобы повысить основное воздействие синего цвета, а именно усилить чувство покоя, в тесте Люшера используется темно – синий цвет. Темно – синий вызывает безмятежный покой. При рассматривании темно – синего цвета наступает вегетативное успокоение. Пульс, давление крови, частота дыхания и функция бодрствования снижаются. Организм настраивается на успокоение и отдых. При заболевании и переутомлении потребность в синем цвете повышается.

Кто находится в подобном уравновешенном, гармоничном состоянии без напряжения, чувствует себя на своем месте: в тесной связи с окружающим и в безопасности. Синий цвет выражает единение, тесную связь. В народе говорят: «Синий цвет – верность». В состоянии единения с окружающим отмечается особая чувствительность к переменам. Поэтому синий цвет отвечает всем цветам чувствительности.



Отказ от темно – синего цвета, как страх перед покоем, часто вызывает – как компенсацию – предпочтение красного цвета и свидетельствует о стремлении к возбуждающим переживаниям.



# фиолетовый

Мужской красный и женский синий сливаются в фиолетовый. 75% детей до наступления половой зрелости, в возрасте с недифференцированными половыми признаками предпочитают фиолетовый цвет. Оба цвета, красный и синий, стремятся к единению и слиянию. Красный путь – мужской, патриархальный. Синий путь – женский, матриархальный.

Вильгельм Вундт на основании связи с красным и синим приписывал фиолетовому склонность к мрачно -меланхолической серьезности и взволнованно – тоскливому настроению.

Слияние противоположностей – это одно значение фиолетового цвета. Синий покой будоражится красным импульсом и побуждается к восприятию воздействий окружающей среды. И наоборот: красный импульс тормозится, синим покоем, накапливается, дозируется, и доводится до такого совершенства, что возникает чувственная восприимчивость. В целом, фиолетовый выражает чувственное отождествление, которое часто стоит на грани инфантильности и определяется как «внушаемость».

Что означает отклонение фиолетового цвета? Если сопоставить предпочитающих и отклоняющих фиолетовый цвет, и если сравнить типы людей, выбирающие его или отвергающие, на основании социологических исследований, то чем выше и рациональнее культура, тем менее присуща человеку способность к счастливому слиянию, и тем чаще он отклоняет от фиолетового цвета.

Кто отклоняет фиолетовый цвет тот стремится рационально

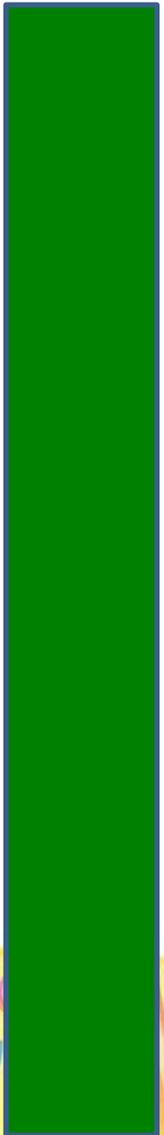
# зеленый



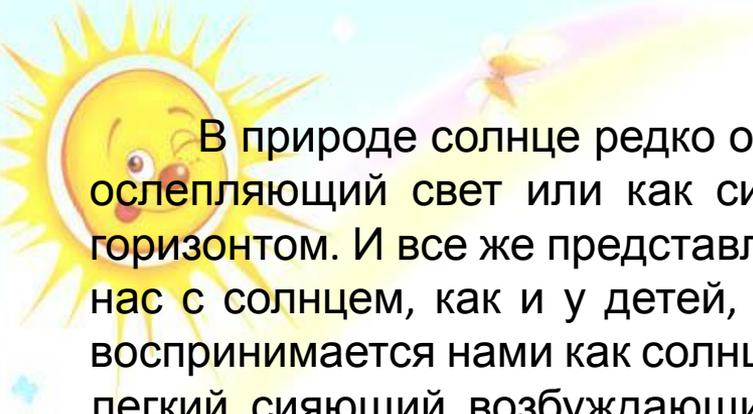
Кандинский превосходно охарактеризовал зеленый цвет и достаточно полно объяснил его психологическую особенность: «Синий, как противоположное движение, тормозит желтый, при этом, в конце концов, при дальнейшем добавлении синего, оба противоположных движения взаимно уничтожаются, и возникает полная неподвижность и покой. В зеленом цвете желтый и синий, как парализованные силы, которые могут вновь активизироваться».

Далее Кандинский справедливо отмечает: «Абсолютный зеленый – самый спокойный цвет из существующих. Он никуда не движется и не имеет призвука радости, печали, страсти». Он ничего не требует, никуда не зовет. Это неподвижный, самодовольный, ограниченный в пространстве элемент. Зеленый цвет похож на толстую, очень здоровую, неподвижно лежащую корову, способную только пережевывать пищу и уставившуюся на мир глупыми, тупыми глазами».

Конечно, зеленому присущи и положительные консервативные качества, такие, как настойчивость и выдержка. С другой стороны, люди экстравагантные и эксцентричные, а также стремящиеся к оригинальности, считают чисто зеленый цвет несимпатичным. Они надеются добиться успеха без настойчивого труда, благодаря своей «гениальности» или, по крайней мере, «личной индивидуальности».



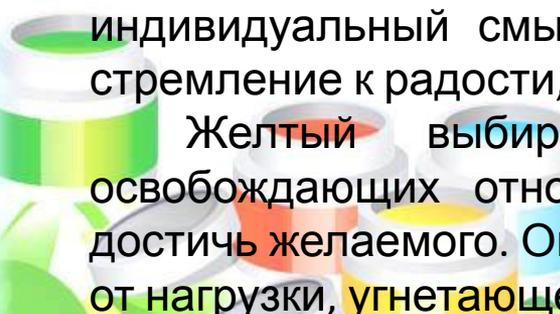
# ЖЕЛТЫЙ



В природе солнце редко окрашено в желтый цвет, мы видим его как ослепляющий свет или как сияющий оранжевый, если оно стоит над горизонтом. И все же представление о желтом цвете легко увязывается у нас с солнцем, как и у детей, рисующих солнце желтым. Желтый цвет воспринимается нами как солнце, светлым и сверкающим. Желтый цвет – легкий, сияющий, возбуждающий, а потому – согревающий.

Гете: «Этот цвет наиболее близок к дневному свету. В своей внешней чистоте он всегда несет в себе природу светлого, ему присущи радость, бодрость, нежное возбуждение. Из практики известно, что желтый производит очень теплое впечатление. Этот эффект теплоты лучше всего проявляется, когда смотришь на природу через желтое стекло, особенно в пасмурные зимние дни. Глаз радуется, сердце переполняет восторг, душа поет, кажется, что нас обвеивает настоящим теплом».

С другой стороны, желтый беспокоит человека, возбуждает его характер. Предпочтение желтого цвета остальным означает поиски освобождения. Желтый цвет выражает основную психическую потребность – раскрыться. В развитии и раскрытии заложен индивидуальный смысл всех изменений. В них заключена надежда, стремление к радости, счастью.



Желтый выбирают люди, которые ищут изменившихся, освобождающих отношений, чтобы иметь возможность раскрыться, достичь желаемого. Они надеются на разрядку с помощью освобождения от нагрузки, угнетающей их как зависимость.

Отвержение желтого цвета говорит о разочаровании.



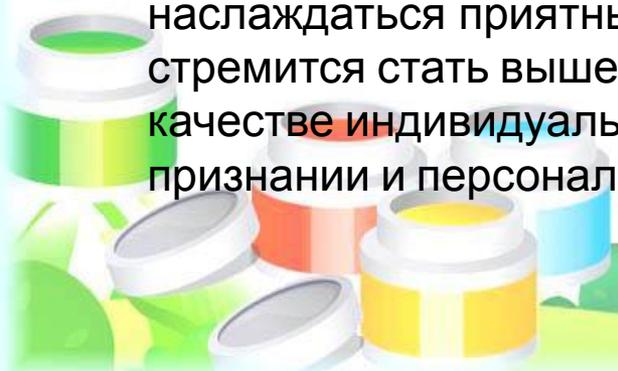
# коричневый



Коричневый – это затемненный желто–красный цвет. Он возникает из оранжевого, к которому подмешивают черный. Импульсивная жизненная сила красного в коричневом, благодаря затемнению, тускнеет, сдерживается, или, как говорят художники, «замирает». Коричневый теряет активный экспансивный импульс и ударную силу красного. В коричневом остается только жизненность, потерявшая активность. Поэтому коричневый цвет выражает жизненные, чувственные ощущения тела.

Мрачному, тусклому коричневому цвету в тесте часто отдают предпочтение люди, которым кажется, что их конфликтная ситуация неразрешима. Они больше не хотят думать и бегут от здравого смысла и рациональной ясности в страхе, что не смогут вынести всего.

Отклоняющий коричневый едва ли может спокойно наслаждаться приятным. Кто в тесте отвергает коричневый цвет, тот стремится стать выше зависимых от тела инстинктов и утвердиться в качестве индивидуальности. Поэтому он нуждается в категорическом признании и персональном внимании.



# серый

Промежуточный серый не является ни цветным, ни светлым, ни темным. Он не вызывает никакого возбуждения и свободен от какой – либо психической тенденции.

Серый – это нейтралитет, это не субъект и не объект, он не внешний и не внутренний, он не напряжение и не расслабление. Серый – вообще не территория, на которой можно жить; это только граница: граница – как ничейная полоса, граница – как контур, как разделительная черта.

Если серый как границу ставят в тесте на первое место, то не хотят дать познать себя, ограждают себя от всяких влияний, чтобы оставаться невозбудимым. При сильном переутомлении защитной реакцией часто служит склонность к серому цвету. То же наблюдается и во время экспертизы, когда не желают давать возможность изучить себя.

Кто ставит серый цвет на последнее место, хочет все приблизить к себе, что другими может расцениваться как вмешательство в их дела. Он находит серый цвет скучным и вытесняет его неживое спокойствие на последнее место в ряду. Он стремится исчерпать все возможности, чтобы добиться цели и тем самым обрести спокойствие.

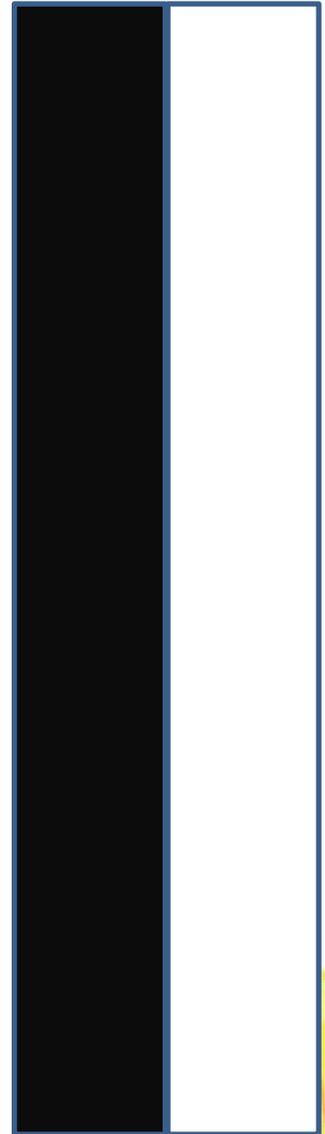
Цвета, которые при повторном тестировании стоят то перед серым, то после него, будут, в зависимости от того, какую форму примет конфликт, то появляться перед серой «стеной», то вновь скрываться за ней. Такие сопровождающие серый цвета, пока серый цвет стоит в первой половине ряда, заряжены конфликтом.

# Черный

По сравнению со всеми серыми тонами белый цвет характеризуется завершенностью, как конечный пункт яркости, а черный – как конечный пункт темноты.

В то время как предпочтение серых тонов отражает способ регуляции тонуса, выбор черного или белого, напротив, демонстрируют абсолютное и окончательное решение («черно, – белый приговор»), которое принимается в ситуации кризиса. Черный цвет отражает агрессивное упорство, белый – бегство.

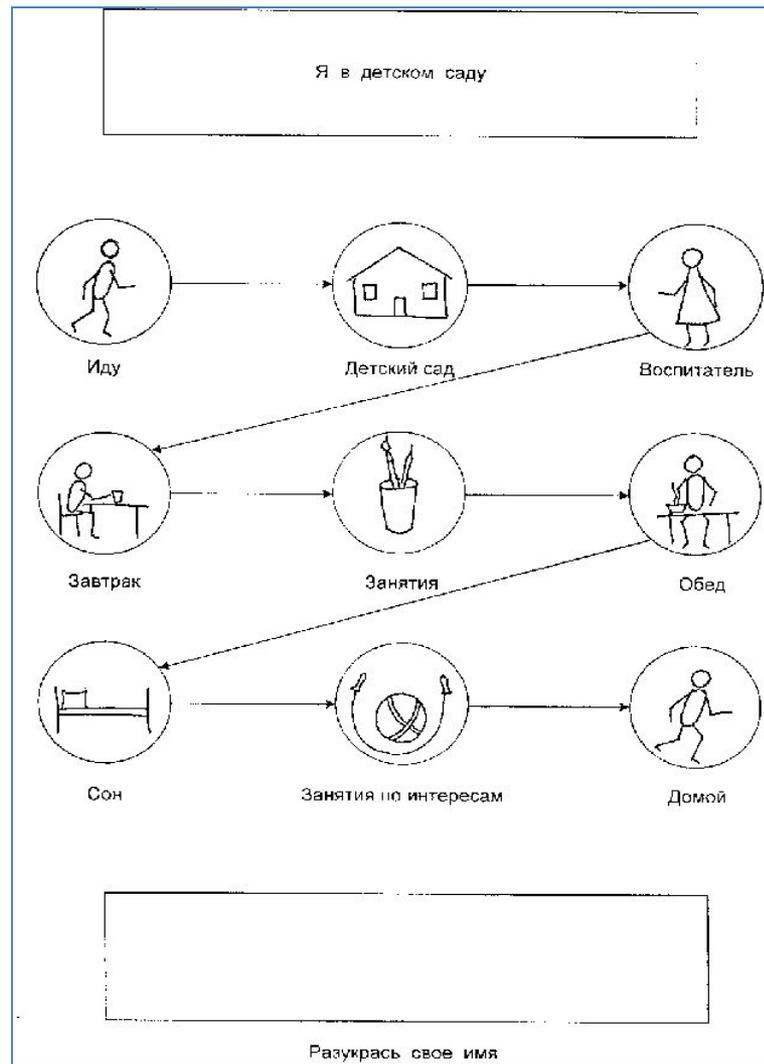
	Идеальный цвет, цвет мечты. Он никого не отталкивает, но и информации не несет – ему может отдать предпочтение человек с любым складом характера
	Символизирует неуверенность и мрачное восприятие жизни. Поэтому, если темные тона вам предпочтительнее, нежели светлые, то вы несчастливы, склонны к депрессии, сомневаетесь в своих силах.

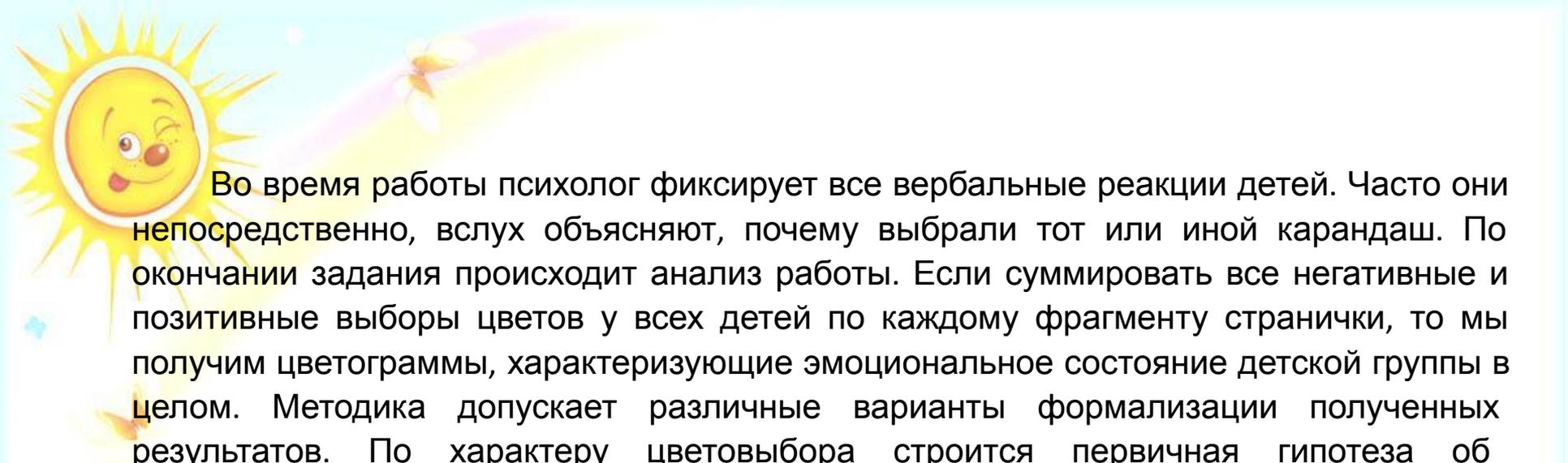


# Диагностическая методика "Разноцветные странички»

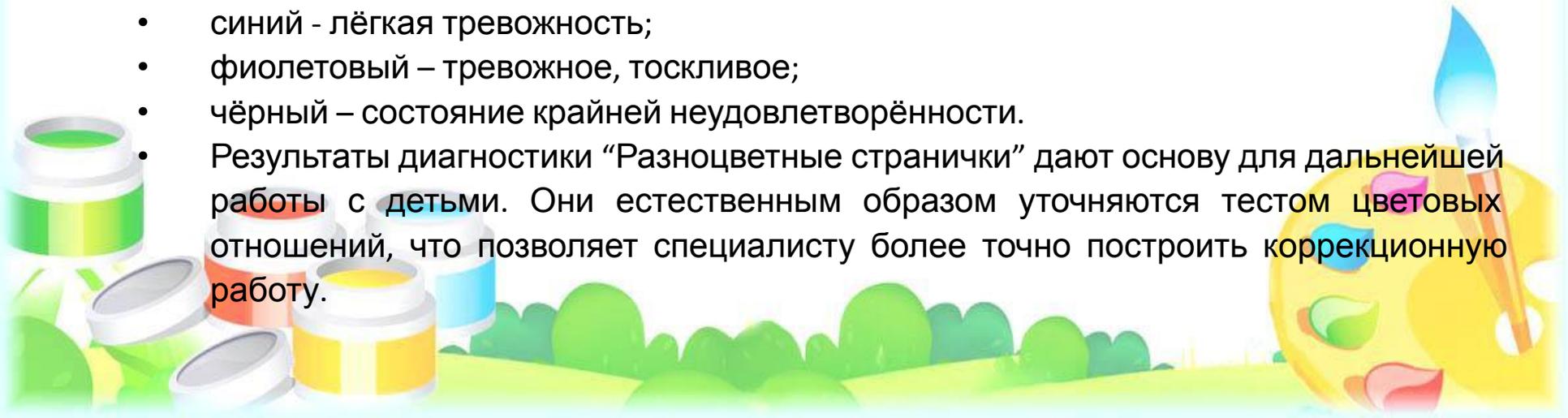
Суть данной методики в следующем: день ребёнка в детском саду представлен как 9 основных содержательных фрагментов - страничек, изображённых в виде лаконичных и понятных графических символов.

Графические изображения размещаются на листе стандартного формата А4, по 3 символа в строке. Завершающим элементом является собственное имя ребёнка, написанное внизу листа. Эти листы с символами-страничками раздаются детям одновременно с одинаковыми наборами карандашей: красный, оранжевый, жёлтый, зелёный, синий, фиолетовый, чёрный. Далее детям предлагается закрасить каждый графический символ – страничку любимым, из лежащих перед ним карандашей, а также выбрать любой цвет и закрасить своё имя. Предполагается, что выбор цвета будет зависеть от эмоционального отношения ребёнка к соответствующему содержательному фрагменту его дня в детском саду или школе. Выбор цвета карандаша для закрашивания своего имени в известной мере характеризует самооценку ребёнка.





Во время работы психолог фиксирует все вербальные реакции детей. Часто они непосредственно, вслух объясняют, почему выбрали тот или иной карандаш. По окончании задания происходит анализ работы. Если суммировать все негативные и позитивные выборы цветов у всех детей по каждому фрагменту странички, то мы получим цветограммы, характеризующие эмоциональное состояние детской группы в целом. Методика допускает различные варианты формализации полученных результатов. По характеру цветовыбора строится первичная гипотеза об эмоциональном благополучии и трудностях, с которыми сталкивается ребёнок. Используется интерпретация цветов:

- Красный – отношение восторженное;
  - оранжевый – радостное;
  - жёлтый – светлое, приятное;
  - зелёный – спокойное, ровное;
  - синий - лёгкая тревожность;
  - фиолетовый – тревожное, тоскливое;
  - чёрный – состояние крайней неудовлетворённости.
- Результаты диагностики “Разноцветные странички” дают основу для дальнейшей работы с детьми. Они естественным образом уточняются тестом цветовых отношений, что позволяет специалисту более точно построить коррекционную работу.
- 



**Спасибо за  
внимание!**

