**Белоглинский район Захарова Анна Васильевна**

**Воздействие цвета на психику**

Как правило, детские товары — пищевые продукты, книжки, игрушки среди других товаров выделяются сразу и все это за счет специфического цветового оформления. Вы, наверное, замечали, что детские товары в основном оформляются в трех цветах — это синий, желтый и красный. Эти цвета легко воспринимаются детьми, и они сразу обращают свое внимание на товары с этими оттенками. Бытует мнение, что детскую комнату лучше всего оформлять с использованием этих основных цветов. Было проведено множество исследований на тему «Воздействие цвета на психику ребёнка». И поэтому при оформлении предмета или помещения, помня это нужно правильно подбирать цвета.

Например, красный цвет может провоцировать чрезмерную активность, так как является сильным раздражителем.

Желтый цвет можно назвать гармонизирующим цветом, который вызывает радостные ощущения, но при этом ребенок остается послушным и сосредоточенным. К тому же желтый цвет сможет развить у ребенка аппетит. Благоприятно сказывается на неспокойных, нервных и возбужденных детях.

Зеленый цвет положительно сказывается на изменении и развитии характера у ребенка. Ребенок начинает проявлять живой интерес к учебе и к познанию окружающего мира. Также зеленый цвет наделяет ребенка уверенностью в себе и смелостью. Но если ребенок-флегматик, тогда лучше не увлекаться зеленым цветом.

Синий цвет передает глубину и чистоту, поэтому пробуждает воображение и вызывает интерес к так называемым «далеким мирам». Для того, чтобы привлечь или обратить внимание ребенка на конкретный предмет, достаточно использовать немного синего цвета.

Голубой цвет выражает легкость, свежесть и невесомость. На психику ребёнка он способен оказать расслабляющее и успокаивающее действие. Способен синий цвет и снизить давление. В конце рабочего трудного дня голубой оттенок в помещении может снять напряжение, однако не стоит и забывать, что излишний голубой цвет в помещении может вызвать чувство отчуждения и холода.

Оранжевый цвет укрепит сообщество людей собирающихся в «оранжевом» помещении. Особенно рекомендуется оформлять в оранжевые цвета зал или столовую, то есть те помещения, где чаще всего собирается вся семья. Оранжевый цвет может пробудить аппетит, поэтому смело оформляйте кухню оранжевыми оттенками. А вот в детской комнате оранжевый цвет поможет ребенку переносить одиночество.

Фиолетовый цвет ассоциируется с духовным совершенством и чистотой, изобилием и просветлением. Дарит чувство внутренней гармонии и покоя. Отлично сочетается с желтыми и розовыми оттенками.

Красный цвет может подарить радость, активизировать и возбудить, поэтому в детской комнате его использование следует ограничить, в противном случае он будет причиной неспокойного детского сна. А при гиперактивности ребенка советуется вообще не использовать красный цвет.

Теперь вы знаете, как влияют определенные цвета на ребенка, это позволит вам красиво и с пользой оформить детские комнаты, и комнаты где будут проводить время ваши дети. Также зная воздействие цвета на психику можно создать более комфортную среду обитания своего ребенка.

Стоит учесть, что в дневное время суток в игровой комнате должен преобладать яркий и светлый оттенок, ну а в ночное время суток в детской комнате должны преобладать темные тона, это создаст ребенку полноценный отдых. Для этого не обязательно иметь две комнаты, одну игровую, а вторую спальню, достаточно приобрести плотные портьеры, и закрывать ими окна в темное время суток, тем самым, обеспечив хороший отдых и полный покой.

**«ЦВЕТОТЕРАПИЯ — жизнь в цвете»**

ЦВЕТ В ЖИЗНИ РЕБЕНКА – очень важен, так как цвета влияют на его настроение и поведение. Одни цвета успокаиваю, 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 вычленяя 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 годику 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 состояние 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 уверенность 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.**

Чтобы 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.

**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 придумываю себе увлекательные развлечения, даже играя в одиночестве.

Зеленый цвет используют дети, которым не хватает материнской заботы. Такие дети спокойны.

Голубой цвет предпочитают спокойные дети. Они тихие, спокойные, уравновешенные

Синий цвет выбирают спокойные, уравновешенные дети. Они все делаю не торопясь и обстоятельно.

Фиолетовый цвет выбирают «загадочные дети». Они чуткие, нежные, ранимые и очень эмоциональные.

Черный цвет выбираю дети, подвергшиеся стрессу.

**Цвета в детской комнате.**

В какой цветовой гамме должна быть детская комната? Выбирая цвета обоев, покрытия, мебели для детской, необходимо помнить, что их, во-первых, не должны быть много и, во-вторых, они не должны быть яркими. Это будет провоцировать психоэмоциональное возбуждению ребенка. Лучше использовать пастельные (нежно желтый, бежевый, бледно-голубой, светло-зеленый, розовый) тона, учитывая, что детская комната чаще всего является еще и спальней для малыша. Если цветовая гамма комнаты будет слишком яркой, насыщенной и жизнерадостной, ребенку будет трудно успокоиться и заснуть. Нежелательны и темные тона – насыщенный синий цвет может вызывать у чувствительного, эмоционального ребенка неосознанное чувство тревоги.

Игровая зона может «активизировать» ребенка. Для этого лучше использовать на фоне спокойных основных тонов в качестве контрастных цветовых пятен яркие игрушки, картины, вставки на обоях.