МБДОУ детский сад комбинированного вида №4

Консультация для родителей

 " Психологическая характеристика цвета."

**Подготовила:**

**Баранова Ю.С.**

Каждый цвет, как море, имеет собственные глубины, подводные течения и неисследованные области. Каждый цвет содержит целую гамму оттенков, от тончайших и нежных до глубоких, пронизанных мудростью и знанием.

Погружаешься в цвет, как в глубины моря, отдаешься его вибрациям, словно морским волнам, купаешься в цвете,

впитываешь цвет, наполняешься цветом и только тогда начинаешь ощущать, что же такое цвет. Цвет – журчащая синева ручья, слепящее золото солнечных лучей, малиновые зори и лиловые сумерки.

Мы говорим голубой город, и всем понятно, что это город нашей мечты. Синяя птица ассоциируется у нас со счастьем, а серые будни с чем – то нудным, монотонным и неинтересным. Выражение « у него золотое сердце» сообщит нам о человеке открытом, добром и великодушном. Услышав фразу «сгущаешь краски», мы сразу понимаем, что сгущать краски- значит преувеличивать, придавать чему-то слишком большое значение.

Вся наша жизнь наполнена цветом. Мы постоянно занимаемся цветотерапией, даже не подозревая об этом. Достаточно вспомнить о наших цветовых предпочтениях. У нас есть любимые и нелюбимые цвета, приятные для глаз или раздражающие оттенки разных цветов.

Облачаясь в одежду любимого цвета или наслаждаясь красками природы, мы ощущаем комфорт, спокойствие и внутреннее удовлетворение. Нелюбимые же цвета мы предпочитаем отвергать, ослабляя тем самым неблагоприятное, как нам кажется, воздействие.

Доктор Макс Люшер, психолог и исследователь в области цвета, изучал выбор оттенков из цветовой гаммы различными людьми. Он пришел к заключению, что реакция людей на цвет имеет глубокие корни в самом человеке. Люшер сделал вывод, что выбор цвета отражает психологические качества человека, а также гормональные нарушения в нем.

Ученые выделили физиологическую и психологическую составляющие воздействия цвета на человека. И эти две составляющие имеют непосредственную близость к эмоциям. Разные эмоциональные состояния вызывают соответствующие изменения в теле: ускорение или замедление пульса, изменение ритма дыхания, скорости реакции и т.п.

Эксперименты показали, что воздействие теплых оттенков красного, оранжевого и желтого цветов повышает артериальное давление, частоту пульса и дыхания, а воздействие зеленого, синего и черного цветов понижает эти показатели.

Цвета неизменно присутствуют в нашем окружении. Дома или на работе, в магазине или на улице, осознанно или нет, но мы постоянно ощущаем на себе сильнейшее влияние цвета.

Было обнаружено, что когда лестницы в рабочих помещениях окрасили в красные тона, то служащие стали реже останавливаться, чтобы поболтать друг с другом.

Для усмирения буйных заключенных в США используют комнаты, окрашенные мягким розовым цветом. Через несколько секунд, у заключенных наступает снижение мускульной активности.

В палатах родильных домов часто используют лампы голубого цвета для лечения желтухи новорожденных.

Хирурги в операционной одеты в темно- зеленые халаты. Экспериментально доказано, что темно- зеленый цвет помогает остановить кровотечение.

Если форма любимой футбольной команды желтого цвета, то толпа болельщиков может становиться крайне агрессивной. Напротив бледно- голубой цвет помогает сдерживать эмоции.

Можно привести множество примеров воздействия цвета на психику людей, но ограничимся этими и перейдем к краткому описанию каждого цвета.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЦВЕТА**

**( физиологическое воздействие некоторых цветов)**

**Красный**

Красный цвет- это сила. Это цвет огня, жажды жизни и скорости. Красный цвет дает энергию, активизирует и возбуждает. Он излучает тепло, оказывает тонизирующее действие на нервную систему. Улучшает и ускоряет все обменные процессы в организме и устраняет застойные явления в органах.

Под воздействием красного цвета у человека учащается пульс, увеличивается артериальное давление, учащается и углубляется дыхание, активизируется мускульная сила.

Красный цвет может помочь в преодолении инерции, депрессии, страха и меланхолии. Нередко красные цвета успешно используются для лечения детской анемии и апатии.

Красный цвет может помочь активно преодолеть жизненные препятствия, повышает работоспособность и выносливость, улучшает настроение.

Это цвет активный, энергичный и горячий – поэтому злоупотребление им может вызвать перевозбуждение нервной системы, волнения, беспокойство и головную боль.

**Оранжевый**

Оранжевый – это теплый, активизирующий цвет, но светлее и выше вибрациями, чем красный. Это цвет помогает человеку почувствовать себя более раскрепощенным, свободным, как в физическом, так и в ментальном плане. Оранжевый цвет способствует оптимизму, открытости, эмоциональной уравновешенности, доверия и чувству единения.

Действие оранжевого цвета вызывает у человека некоторое возбуждение, но менее сильное, чем от красного, незначительно учащает пульс и дыхание, улучшает аппетит.

Как цвет жизненности и тепла, этот цвет регулирует обменные процессы, оказывает положительное влияние на работу эндокринных желез.

Оранжевый и мягкий персиковый оказывает благоприятное воздействие на замкнутых и недоверчивых детей, помогая им раскрыться.

**Желтый**

Желтый стимулирует интеллект и общительность. Это последний из теплых цветовых лучей. Он связан с умственными способностями, организованностью, вниманием к деталям, дисциплиной. Желтый цвет нужен для концентрации и ясности мыслей. Это тонизирующий цвет. По сравнению с оранжевым он оказывает более мягкое и нежное воздействие на пульс и дыхание.

Созерцание желтого цвета обеспечивает организму равновесие, самоконтроль, создает гармоничное отношение к жизни, повышает самооценку и помогает при нервном истощении. Этот цвет полон оптимизма и радости.

**Зеленый**

Зеленый уравновешивает теплый спектр красного, оранжевого и желтого цветов и холодные цвета: голубой, синий и фиолетовый.

Зеленый цвет- цвет самой природы, вечного обновления и бессмертия. Он вызывает чувство уравновешенности, гармонии, спокойствия и надежды, помогает рассеивать отрицательные эмоции.

В лечебном плане зеленый нормализует деятельность сердечно- сосудистой системы, снимает сильное сердцебиение, стабилизирует артериальное давление и функции нервной системы. Эффективно действие зеленого при головных болях, утомлении глаз и нарушениях зрения.

При отсутствии зеленого цвета возможно развитие повышенной возбудимости, нервозности, раздражительности. Также зеленый обладает усыпляющим действием, способностью успокаивать расшумевшихся.

Воздействие зеленого создает в организме ощущение мира и равновесия, недаром мы так замечательно себя чувствуем на природе, на зеленой лужайке, в лесу. Там мы расслабляемся, испытываем приток новой энергии, радость, умиротворенность, чувство обновления и безопасности.

Отрицание зеленого цвета может указывать на недовольство своим эмоциональным состоянием.

Приверженность к темно-зеленым оттенкам может говорить о том, что человек занимает оборонительную позицию по отношению к жизни.

**Голубой**

Голубой – это цвет эмоциональности, цвет общения. Голубые тона, производят впечатление легкости, воздушности, чистоты. Голубой ассоциируется с ясным небом, с прозрачностью воды. Этот цвет учит, его называют « Цветом истины». Голубой также цвет мира, он тих и спокоен. Он способен оказать помощь в решении любой проблемы.

В цветолечении голубой цвет обладает болеутоляющим свойством, эффективен при воспалительных процессах, при лечении болезней горла, головных болях.

Голубой цвет успокаивает душу. Это особенно важно для детей, страдающих страхами и навязчивыми идеями. Он также уменьшает эмоциональную боль, противодействует жестокости и грубости.

Теплая голубая спальня, например, очень хорошо будет успокаивать гиперактивного ребенка. Злоупотребление голубым цветом, особенно если это касается малоактивного, заторможенного ребенка, может привести к некоторому утомлению.

**Синий**

Синий является вторым из цветов холодного спектра. Он помогает прийти к покою в себе, стимулирует вдохновение, творчество, веру и преданность. Синий цвет предполагает мягкость, терпение и самообладание.

Как цвет душевного покоя, он связан с самоанализом и самоуглублением.

Синий снижает мышечное напряжение, значительно уменьшает чувство боли. Дыхание становится еще более замедленным и глубоким, чем при голубом.

В цветотерапии синий используется для лечения нервных больных, сверхвозбудимых и буйных. Нередко применяется при бессоннице, беспокойстве. Хорош этот цвет для слабых и утомленных глаз, а также для лиц, занимающихся умственным трудом.

Как болеутоляющее средство действует сильнее голубого. Применяется для лечения ожогов и воспалительных процессов.

Синий цвет очищает душу, вдохновляет на творчество, служит проводником в таинственный мир интуиции. Синий также представляет собой силу разума, ясность мысли.

Синий цвет можно порекомендовать детям, страдающим недоверчивостью, беспокойством, напряженностью, навязчивыми идеями. Следует, однако, помнить, что злоупотребление синим цветом может вызвать у детей от природы робких, неуверенных в себе состояние тревоги и подавленности.

**Фиолетовый**

Фиолетовый цвет, красивый и чистый, связан с интеллектуальными способностями человека, его возможностью мыслить глубоко и стратегически. Этот цвет философов и поэтов, цвет духовного познания истины бытия. Его таинственность непостижима. В фиолетовом соединяются два цветовых начала- синий и красный, олицетворяющие спокойствие и буйство одновременно.

В лечебном плане фиолетовый- это цвет сознательной энергии. Он успокаивает нервную систему, способствует спокойному сну, его эффективно используют при психических нарушениях, воспалительных заболеваниях и как болеутоляющее средство.

Хорош фиолетовый цвет при занятиях творческим трудом, он оказывает влияние на духовное развитие человека. Однако передозировка фиолетового нежелательна. Длительное влияние этого цвета может вызвать состояние тоски и депрессии.

**Розовый**

Розовый представляет собой смесь красного и белого цветов. Розовый романтичен. Он – воплощение доброты и мягкости. Теплота розового цвета растворяет все плохое и мрачное. Розовый прекрасно успокаивает и вызывает ощущение удобства. Это цвет примирения, он хорош в критических ситуациях.

Розовый цвет помогает изменять точку зрения и избавляться от навязчивых мыслей.

Избыток розового свидетельствует о потребности в защите. Чрезмерное увлечение розовым выдает желание подчинить события своей воле, способствует проявлению излишней уступчивости и чрезмерной эмоциональности.

**Коричневый**

Коричневый символизирует надежность и прочность. Это консервативный цвет. Он успокаивающий и сдержанный. Человек, предпочитающий коричневый цвет, продвигается вперед медленно, но верно. Он склонен все тщательно продумать, рассчитать и лишь, затем приступить к конкретным действиям. Личная жизнь любителя коричневого может быть достаточно трудной, потому что они склонны воспринимать жизнь как борьбу.

Позитивные качества коричневого цвета – это цельность, надежность, умеренность, уверенность в себе и здравый смысл.

Негативные свойства коричневого: разочарование, недовольство, депрессия, навязчивые идеи разрушения.

**Белый**

Белый включает в себя все цвета и издревле считается цветом очищения и божественности. Белый цвет ассоциируется с облаками, неземным светом, чистотой и святостью. У многих народов белый воспринимается как символ жизни и добра.

Если человек предпочитает белый цвет серому, значит, он готов освободиться от старых привязанностей и начать новую жизнь.

Белый способен стать великим исцеляющим цветом, так как содержит в себе энергию и мощь преобразования. Белый оказывает тонизирующее действие на организм человека и эффективно используется для оживления любого цвета.

Белый оказывает благотворное влияние на замкнутых и скованных. Он « ломает лед», помогает при общении.

Белый дает ощущение чистоты и святости, но следует помнить, что всеподавляющее господство белого может создать состояние чрезмерной стерильности и неприступности.

**Черный**

Черный – это таинственное и неизведанное. Это область видений и время сновидений. Этот цвет ориентирован на внутренний мир, в то время как белый- на внешний.

Белый – созидание, черный – разрушение и смерть. Черный символизирует конец. Но именно он дает начало и всему новому. В темноте рождается новая жизнь. Черный- абсолютное поглощение всех цветов, это покой и тишина. Черный поглощает все, ничего не отдавая взамен. Этот цвет бросает каждому из нас вызов, предлагает попытаться освободить свою истинную сущность из тьмы и мрака.

Пристрастие к черному цвету может указывать на нехватку или отсутствие в жизни человека чего-то очень важного.

В то же время черный может помешать человеку почувствовать, чего же ему не хватает в жизни, надолго задержит его движение вперед. Человек, которому черный служит убежищем, как правило пребывает в состоянии депрессии, но часто не осознает этого. Для преодоления привязанности к черному следует воспользоваться другими цветами.

**Серебряный**

Серебряный цвет- воплощение женственности. Он успокаивает, уменьшает волнение, освобождает от эмоциональной скованности. Этот цвет помогает устранять споры и восстанавливать душевное равновесие. Серебряный цвет развивает воображение и фантазию, терпимость к мнению окружающих и подталкивает человека к мистическому восприятию мира.

Отрицательные свойства этого цвета могут быть связаны с самообманом и иллюзиями относительно происходящих событий.

**Золотой**

Золотой символизирует чистоту. Он распространяет власть любви. Золотой преодолевает все. Это цвет славы. Он предоставляет доступ, дает ключ от давно и надежно запертой двери.

Золотой символизирует несметные сокровища. Но « золотое»

богатство имеет и более высокий смысл – это плоды духовных усилий. Все существующее на земле золото представляет собой кристаллизованный солнечный свет. Золотому открыт доступ к миру познания, в том числе к познанию самого себя.

Золотой- это воплощение мудрости и способности ее передавать. Этот цвет излучает приветливость и жизненную силу.

Золотой уверен в неиссякаемости своих ресурсов.

В своем негативном аспекте золотой отличается недоверчивостью. Отрицательными чертами золотого могут быть боязнь успеха, страх перед поражением, нежелание в чем-либо участвовать.

\* \* \*

Не существует плохих цветов. У каждого цвета свои специфические свойства и сила. Цвет воздействует на эмоциональный настрой человека независимо от того, ощущает ли человек его воздействие. Свойства человеческой души, качества характера, коммуникабельность и вообще суть каждого из нас характеризует определенные цвета. Здоровый уравновешенный человек находится в гармоничных отношениях со всеми цветами.

Случаи явного предпочтения одних цветов или откровенной неприязни к другим свидетельствуют о некоторой неуравновешенности.

Любуясь цветом, насыщая цветом свои органы чувств, ребенок становится более восприимчивым и чувствительным. Он наполняется энергией, начинает ощущать себя в гармонии с Природой, в гармонии с Космосом.