Хромотерапия в социализации детей с ОВЗ.

Педагог-психолог высшей квалификационной категории:
Пасменко Татьяна Дмитриевна

«Цвет – мощное средство воздействия на психику человека. Сила цвета заключается в том, что он способен «обойти» защитные механизмы нашего сознания и действовать на бессознательном уровне...»

Цвета неизменно присутствуют в нашем окружении. Дома или на работе, в магазине или па улице, осознанно или нет, но мы постоянно ощущаем на себе сильнейшее влияние цвета. Как известно, одни Цвета приятны для глаз, успокаивают, способствуют приливу внутренних сил, бодрят; другие — раздражают, угнетают, вызывают отрицательные эмоции. Каждый цвет воздействует на людей по-разному, носит избирательный характер. Меняя цветовой режим, можно влиять не только на самочувствие человека, но и на его настроение. Что уж говорить о детях, у которых только-только формируются личные характеристики. Владея элементарной информацией о свойствах цвета и используя эти знания в образовательном процессе, можно достичь максимально возможных успехов не только в преодолении каких-то трудностей в развитии ребенка, но и в общем оздоровлении детей.

Краткое описание некоторых цветов.

Красный

Красный цвет активизирует, повышает физическую работоспособность, улучшает кровообращение, нормализирует работу пищеварительного тракта; оказывает благотворное действие на нервную систему при депрессии, стрессе, головных болях, вызывает ощущение теплоты, стимулирует психические процессы.

Жёлтый

Желтый цвет и все его оттенки тонизируют нервную систему, могут поднимать самооценку человека и стимулировать умственные способности. Желтый цвет вызывает чувство покоя, нейтрализует негативные действия.

Зеленый

Зеленый цвет успокаивает и умиротворяет, повышает защитные силы организма. Все оттенки зеленого цвета благоприятно действуют на способность концентрировать внимание.

Голубой

Цвет легкости и невесомости. Станет хорошим помощником при снятии усталости. Голубой цвет оказывает тормозящее действие при психическом возбуждении.

Фиолетовый

Фиолетовый цвет имеет противоречивое воздействие на состояние человека, так как может и повысить выносливость, и понизить работоспособность, подавить интеллектуальные возможности или даже привести к депрессивным состояниям.

Белый

Белый включает в себя все цвета и считается цветом очищения, единения, открытости. Белый оказывает тонизирующее действие на организм человека и эффективно используется для оживления любого другого цвета.

Синий

Синий цвет стимулирует умственную деятельность, оказывает успокаивающее воздействие, расслабляет, снимает спазмы, уменьшает головные боли, понижает аппетит.

Розовый

Розовый цвет оказывает тонизирующее воздействие.

Коричневый

Цвет стабильности. Светлые оттенки коричневого создают ощущение защищенности, а темно-коричневый свет принесет уют и тепло. Излишек коричневого цвета может привести к легкой форме меланхолии.

Оранжевый

Воздействие оранжевого цвета на психику схоже с воздействием красного цвета. Он поможет раскрепоститься, взбодрит и поможет создать хорошее настроение.

Цветные игры

Задачи:

-повышать уровень эмоциональной отзывчивости и коммуникативности детей;

-обогащать сенсорный и эмоциональный опыт детей;

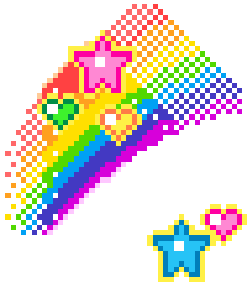
- формировать навыки самоконтроля через знакомство с приемами управления чувствами.

Signature

Date

dalmatkowy.xx.pl

Центр
хромотерапевтического
воздействия
ЗЕЛЕНЫЙ ЦВЕТ

Центр
хромотерапевтического
воздействия
СИНИЙ

хромотерапевтического
воздействия
ЗЕЛЕНЫЙ ЦВЕТ