Цветодиагностика

Цветотерапия

Цвет окружает нас в природе повсюду. Он – неотъемлемая часть нашей жизни. Учёными установлено, что каждый цвет излучает свою собственную энергию, которую мы можем использовать для улучшения нашего здоровья. Существует зависимость между физиологическими показателями человека и теми цветами, на которые он смотрит и в которые одет.

Определение

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 определённого цвета снимает энергетическую блокаду, являющуюся причиной функционального расстройства.

Благодаря такой простой методике, воздействию определённого цвета на ребёнка, можно добиться значительных результатов в лечении апатии, раздражительности, чрезмерной активности и даже начинающейся детской агрессивности. Цветотерапия для детей предполагает в первую очередь определение любимого цвета ребёнка, а затем наполнение этим цветом как можно большего пространства, которое окружает ребёнка.

Коррекция психоэмоционального состояния ребёнка

- Голубой при стрессе, волнениях
- Зелёный при переутомлении
- Красный при апатии
- Желтый при плохом настроении
- Оранжевый стимулирует аппетит
- Розовый при ссоре, навязчивых мыслях

Методика «цветной дождь»

Упражнение «Зажги радугу»

Методика «Радужная страна»

Игры с цветными карандашами

Рисование – одно из первых проявлений личности человека. В первых «каляках-маляках» малыша (до 3-х лет) нет смысла, они указывают лишь на работоспособность мозга человека.
Чуть позже (к 4-5 годам) появляется замысел рисунка – малыш рисует маму, папу, животных, дом. Как он рисует человека, какие цвета при этом использует – все это может дать психологу достаточный материал для интерпретации детского рисунка.

Трактовка основных цветов

- Пастельные оттенки = гармония, свобода личности
- Красный = активность и открытость ребёнка
- Синий = уравновешенность
- Зелёный = упрямство, настойчивость
- Жёлтый = мечтательность, развитое воображение
- Оранжевый = возбуждение, которое не имеет выхода
- Фиолетовый = чувствительность
- Серый = замкнутость
- Черный = стресс
- Тёмно-бордовый = депрессия

Состав рисунка

- Брат\сестра не изображены на рисунке = ревность
- Не рисует себя = чувство одиночества
- Порядок, в котором рисует = главенство
- Изображённый боком или спиной = плохие отношения
- Разрозненность = разлад в семье

Нажим

- Слабый нажим = робость
- Сильный нажим = эмоциональное напряжение
- Всё время стирает = неуверенность

Положение и размер

- В верхней части = высокая самооценка, мечтательность
- Мелкий рисунок в нижней части листа = эмоциональное неблагополучие
- Очень крупный рисунок = тревожность, гиперактивность