

Что такое ХРОМОТЕРАПИЯ для детей

Терапевтический эффект рисования активно используется для улучшения психологического и физического состояния детей. **Хромотерапия** (цветотерапия) основана на ответной реакции организма на воздействие различных цветов. Каждый цвет имеет определенную волну и вибрации, по-разному влияет на нервную систему и другие органы человека. Хромотерапия помогает детям:

- снизить беспокойство и раздражительность,
- нормализовать сон и победить ночные кошмары,
- повысить любознательность и общительность,
- тренировать творческое мышление,
- развивать эмоциональный интеллект,
- улучшать речевые навыки,
- восстанавливать психическое и физическое здоровье.



Упражнения и практики можно применять дома, используя обычные краски и карандаши. Главное – знать, какое воздействие на организм оказывает каждый из базовых семи цветов.

Как воздействуют на организм базовые **Ц В Е Т А** хромотерапии

Красный	Бодрит, активизирует нервную систему, стимулирует мыслительный процесс, провоцирует активность, устраняет сонливость, повышает аппетит. Его часто выбирают непоседы и гиперактивные малыши.
Оранжевый	Благоприятен для пищеварения, улучшает настроение, помогает снять спазмы мышц, бодрит, нормализует кровоток. Это цвет радости и хорошего настроения. Оранжевый нравится жизнерадостным и веселым детям.
Желтый	Помогает сконцентрироваться, победить страхи, улучшить настроение, благоприятно влияет на память, стимулирует процесс переваривания пищи. Его предпочитают открытые и творческие дети.
Зеленый	Снимает стресс и нервное возбуждение, успокаивает, дает отдых глазам, нормализует работу сердца и сосудов, улучшает сон. Его часто выбирают дети, которым не хватает внутреннего спокойствия или материнской любви.
Голубой	Успокаивает, снижает кровяное давление, снимает тревожность и нервное возбуждение. Может использоваться для борьбы с инфекционными заболеваниями. Его выбирают дети, которые любят мечтать.
Синий	Обладает легким обезболивающим эффектом, символизирует спокойствие и уверенность. Синий цвет любят уравновешенные дети, которым не свойственна суетливость.
Фиолетовый	Нормализует дыхание, восстанавливает психологический баланс, стабилизирует артериальное давление. Его выбирают малыши с тонкой душевной организацией, творческие, мечтатели и фантазеры.

Нужный цвет можно использовать как при обычном рисовании с малышом, так и в специальных упражнениях. Предложите ребенку нарисовать **Изумрудный город** или **Оранжевую страну**. Придумайте, кто живет на **Фиолетовой планете**. Либо дайте задание нарисовать любой **наряд** и обратите внимание, **какие цвета чаще всего использует малыш**: они смогут рассказать вам **о его настроении**.



Ребятам постарше можно вручить белый лист с уже нарисованным на нем силуэтом человека и попросить раскрасить его в цвет настроения: с любыми элементами, в любой технике, без каких-либо ограничений. Дети дошкольного возраста не всегда могут выразить словами свои чувства, а цветотерапия помогает психологам и родителям лучше понять малыша.

