**Цветотерапия**

*Цвета действуют на душу,*

*они могут вызывать чувства,*

*пробуждать эмоции и мысль.*

*И. В. Гете.*

**Цветотерапия** - это метод лечения цветом, который стал сегодня очень популярным. Еще в древности считалось, что воздействие цветом не только способно восстановить душевное равновесие, но и является серьезным лечебным фактором при многочисленных физических недугах.

Чтобы начать использовать цветотерапию надо знать, что обозначают цвета и как влияют на наш организм.

**Красный цвет** обычно предпочитают физически здоровые сильные дети, они испытывают желание получить все, что хотят. Дети, которые выбирают из палитры карандашей красный - легко возбудимы, любят шумные, подвижные игры. Дети, выбирающие **желтый**, отличаются тем, что нередко уходят в мир своих фантазий. Повзрослев, они могут при определенных обстоятельствах стать мечтателями «не от мира сего». Такие люди плохо приспосабливаются к жизни. Любовь к желтому может означать нереализованные надежды («разбитые мечты»), истощение нервной системы. Детям, выбирающим **зеленый цвет**, обычно свойственны самоуверенность, настойчивость. Вырастая они стремятся к обеспеченности. Предпочтение **синего цвета** отражает потребность человека в стабильности, порядке. Синий цвет чаще выбирают флегматики. **Коричневому цвету** часто отдают предпочтение дети неустроенные в жизни.

Цветовые тесты позволяют четко фиксировать динамику эмоциональных состояний в той или другой экстремальной ситуации. Рассмотрим подробнее методы цветотерапии, способствующие укреплению психофизического здоровья детей:

* ***Цветовая медитация.*** Дети садятся, закрывают глаза и стараются представить, что помещение, в котором они находятся, окрасилось в зеленый цвет. Когда детям трудно сразу «выловить» нужный цвет, мы находим его среди окружающих нас предметов, сосредотачиваемся на нем и закрываем глаза. Время медитации составляет до 10 минут.
* ***Цветная вода***. Для осуществления данного метода цветотерапии мы используем цветовые подставки (салфетка из хлобчатобумажной ткани). На подставку зеленого цвета помещаем стакан с водой из тонкого, чистого, прозрачного стекла с утолщенным дном. Вода прекрасно воспринимает и сохраняет информацию, поэтому достаточно оставить стакан с водой на зеленой подставке, вода воспримет и передаст необходимую энергию. «Цветную» воду дети пьют не спеша, маленькими глотками.

В лечебной медитации:

**Красный цвет** обеспечивает здоровье, физическую силу, выносливость, устойчивость, уверенность в себе, повышает внутреннюю энергию, нормализует кровообращение и обмен веществ;

**Оранжевый** - укрепляет органы дыхания, помогает победить усталость, хандру, депрессию, неуверенность, тревогу и страх;

**Желтый**, как символ солнца, снимает напряжение и даёт надежду. Поток жёлтого света символизирует тепло, уют и укрепляет нервную систему, повышает концентрацию внимания, улучшает настроение и память;

**Зеленый**- способствует ритмичной работе сердца, отдыху глаз, оказывает умеренное противовоспалительное и противоаллергическое действие, полезен при головокружении, нервозности;

**Голубой цвет** успокаивает. Он активирует лёгкие и бронхи, успокаивает головную боль и снимает раздражительность. Повышает иммунитет, благоприятно влияет на работу щитовидной железы;

**Синий**помогает при бессоннице, снимает страхи, вызывает ощущение комфорта и покоя, снимает напряжение, снижает артериальное давление, успокаивает дыхание;

**Фиолетовый** действует мягко. Дает силу при энергетическом истощении, не дает места депрессии, пессимизму и бессилию.

**Розовый** – оказывает тонизирующее воздействие при подавленном состоянии. Может использоваться при коррекции неусидчивости, невротических реакций, переутомлении.

**Коричневый** – способен вызывать чувство вины, соответственно тоже используется как вспомогательный.

**Чёрный -** оказывает угнетающее действие, вызывает страх.

Зная проблемы ребенка, его особенности, можно подобрать краски нужных цветов и предложить вместе их смешать, чтобы затонировать бумагу, а потом на ней порисовать. Детям агрессивным или с повышенной возбудимостью лучше предлагать рисовать на голубом фоне. Детям замкнутым, застенчивым лучше рисовать на оранжевом фоне. Ослабленным детям хорошо предложить для рисования розовый фон. Затем выполнять рисунки соответствующими цветами.

Таким образом, использование арт-терапевтических методов позволяет изменить напряженное психоэмоциональное состояние ребенка, сформировать положительную мотивацию к художественным видам деятельности, преодолеть барьеры в общении, развить творческую инициативу, расширить кругозор, создать эмоционально-благоприятную атмосферу, способствующую возникновению радостных, положительных эмоций, оставить в памяти радостные приятные воспоминания, в целом благоприятно влиять на психоэмоциональное состояние ребенка.