

## Круглый стол «Поможем разобраться»

### Вступительное слово педагога:

Терапия искусством – прекрасный способ безболезненно для других выразить свои эмоции и чувства. Детская арт-терапия – это простой и эффективный способ психологической помощи, основанный на творчестве и игре. Другими словами, это – лечение творчеством. Хромотерапия – это лечение цветом. Такая методика не имеет противопоказаний. Каждый цвет имеет свою целебную силу или негативно влияет на поведение детей:

Арт-терапия включает в себя изотерапию.

Хромотерапия изучает свойства цвета. Издавна было замечено, что цвет оказывает благотворное или отрицательное влияние на человека, так как зрение является самым важным из всех видов чувств. Все цвета определенным образом действуют на нашу жизнь. Наверняка вы замечали, что в одной обстановке хочется радоваться и ликовать, а в другой – молча сесть и думать. Конечно, такое может быть, ведь каждый оттенок направляет нас в определенное жизненное русло. Он может, как поднять нам настроение, так и ухудшить его или подавить агрессию или раздражительность. Доказано, что, меняя цветовой режим, можно воздействовать на функции вегетативной нервной системы, эндокринные железы и другие органы, и процессы в организме. Еще сильнее цвета действуют на наших малышей.

### **Что означает каждый цвет?**

Например, красный цвет пробуждает волю к жизни, повышает работоспособность и физическую силу, способствует устранению депрессии, воспалительных процессов, вирусных инфекций, и различных хронических заболеваний.

Оранжевый цвет по праву считается самым радостным. Он помогает преодолеть депрессию и нервные срывы, благотворно влияет на мышечную систему, способствует избавлению от страхов и неврозов, снимает спазмы, уменьшает проявление астматических явлений и повышает аппетит. Данный цвет, согревает и бодрит организм.

### Вопрос родителям: Что значит тот или иной цвет?

Желтый – создает веселое настроение, повышает умственные способности, нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта, печени. Также именно этот цвет способствует выздоровлению при анемии, хроническом бронхите и различных заболеваниях кожи.

Зеленый цвет - признан наиболее полезным. Он вызывает внутреннюю гармонию. Цвет повышает остроту зрения, благотворно влияет на сон, дарит спокойствие, а также помогает контролировать состояние раздражительности при нервных расстройствах.

Голубой цвет - приведет к состоянию альтруизма и покоя. Он способствует устранению стрессов, неврозов, воспалительных процессов органов дыхания и переутомления. С точки зрения психотерапевтов данный цвет оказывает тормозящее действие при психическом возбуждении. По утверждению специалистов, у него есть свойство создавать ощущение прохлады.

Фиолетовый цвет - повышает творческую активность, иммунитет, помогает преодолеть нервные и психические расстройства, бессонницу, лечить головные боли, невралгию.

Розовый – тонизирует при подавленном состоянии.

Коричневый – вызывает чувство вины.

Черный – оказывает угнетающее действие, вызывает страх.

Синий - является «цветом здоровья»: успокаивает нервную систему, помогает умиротворению, что немаловажно для комфорта и сохранения психического здоровья детей, а также оказывает положительное воздействие на органы дыхания.

Применение данного цвета в спальне способствует более быстрому засыпанию, достаточному по продолжительности, спокойному и глубокому сну у малышей, а значит – хорошему отдыху. Это в значительной мере повышает уровень активности и работоспособности (если малыш уже детского возраста). Ребенок быстрее овладевает знаниями, умениями и навыками. Синий цвет способствует формированию и развитию у детей основных психических процессов, навыков учебной деятельности.

Оформление интерьера в определенной цветовой гамме дает возможность эффективно использовать цвет в оздоровительных целях.

Помните, что в комнате с преобладанием красного цвета увеличивается мускульное напряжение, ритм дыхания ускоряется и повышается давление. Оранжевый цвет усиливает ваш кровоток и улучшает пищеварение. Желтый – стимулирует зрение, а светлый его оттенок – успокаивает. В зеленой обстановке у человека оптимизируется кровяное давление и расширяются сосуды. В голубой комнате замедляется дыхание и легче переносятся боль или недомогание. Фиолетовый цвет улучшает работу сердечно - сосудистой системы, снижает температуру, облегчает течение простудных заболеваний.

Родителям необходимо владеть элементарной информацией о цветотерапии и использовать эти знания во благо ребенка.

Владея информацией о цвете с легкостью можно прочесть по рисунку, душевное состояние ребенка, а зная о проблемах на ранней стадии, можно оказать быструю и квалифицированную помощь в любой, создавшейся ситуации.

Родителям предлагаются рисунки детей (каждый родитель получает рисунок своего ребенка)

«Ребенок и его рисунки»

Вопросы родителям:

Посмотрите на рисунки Вашего ребенка! Что Вы видите? Какие цвета использует Ваш ребенок в своих рисунках?

Если листы изрисованы резкими черными или красными линиями, местами прорваны – пора бить тревогу, Ваш малыш живет в состоянии глубокого стресса.

Частое использование черного цвета предупреждает о появлении «зоны мрака» в душе Вашего малыша, такие зоны могут скрывать ужасающие секреты, не пропускайте это мимо своего внимания.

Использование коричневого и серого цвета говорит о надвигающейся депрессии.

Красный в больших количествах говорит о склонности к агрессии.

Оранжевый цвет очень позитивен, явный признак большого запаса энергии.

Желтый – цвет легкого веселья, радости.

Синий, голубой – цвета спокойного комфортного состояния души.

Зеленый – цвет развития, роста, его наличие в рисунке не может не радовать.

Наличие на детском рисунке сексуальных символов, должно напугать любого родителя. Наличие в живописи сцен насилия также должны Вас привести в боевую готовность.

Предложите малышу нарисовать человечка. Посмотрите, как исполнен рисунок.

Если он состоит из робких прерывистых линий – это верный признак застарелых навязчивых страхов.

Если рисунок выполнен резкими, глубоко врезающимися линиями – это верный признак агрессии. Если на рисунке много острых углов, направленных вверх – агрессия испытывается к вышестоящим персонам. Если на рисунке больше углов направленных вниз – налицо агрессия к более слабым.

Большие округленные глаза с ярко выделенными зрачками, говорят о глубинных страхах.

Я предлагаю вам рассмотреть несколько приемов изотерапии, которые вы сможете использовать самостоятельно.

1. **«Рисунок вашей семьи».** Данный прием используется для диагностики психологической обстановки в семье и самооценки ребенка. Положите цветные карандаши, краски, акварель, простой карандаш и чистый лист бумаги. И дайте полную свободу своему ребенку. Не нужно подсказывать ему кого или что рисовать, кого «забыли» изобразить. Если есть возможность наблюдайте, кого первым нарисовал ребенок, кого вторым. Если есть изображения непонятные для родителей, обязательно уточните, что или кто это! Обратите внимание, если ребенок нарисовал себя по центру – хорошее само принятие, в уголке или вообще отсутствует на листе бумаги – заниженная самооценка. Возможно разделение на пары, или наоборот, кто-то из членов семьи будет стоять отдельно. Обратите внимание на цветовую гамму, на нажим карандаша (сильный нажим-чувство тревоги, слабый – неуверенность в себе), на размер фигур и кто выше находится (авторитет).

2. **«Мой кошмар».** Следующий прием подойдет вам, если ребенка мучают кошмары. Как правило, снится один и тот же персонаж (Баба Яга, Кощей Бессмертный). Нарисуйте, слепите вместе со своим ребенком это «чудовище», куклу «Вуду», либо ребенок сам нарисует, слепит (вы будете просто наблюдать за этим процессом). Пусть он расскажет вам все, что он о нем думает, выговорит все свои претензии, может даже что-то сделает с этим нарисованным, слепленным «кошмаром» (порежет ножницами, сожжет лист бумаги, выкинет в мусор вне дома) Выход агрессии, обретение чувства силы. Затем нужно создать игрушку в виде положительного героя, например, Фею. По такой же аналогии только в доброжелательном смысле. Поговорите с ребенком о том, какая фея хорошая, добрая, красивая, любимая, дорогая. Нужно причесать ее, одеть, покормить, возможно, уложить ребенка спать с этой игрушкой (по желанию малыша). Здесь идет закрепление положительных эмоций и чувство защищенности.

3. **«Волшебный колокольчик».** Купите или сделайте сами что-то, что теперь будет волшебным. Например, приобретите небольшой металлический колокольчик. И скажите ребенку, что этот колокольчик меня попросила передать Лисичка, Дед Мороз, Зубная Фея (обязательно добрый персонаж и любимый для вашего ребенка). Сообщите, что этот колокольчик необычный, волшебный. И расскажите, в чем заключается волшебство в зависимости от страхов, фобий и комплексов ребенка. Например, он будет защищать его от кошмаров, теперь ему будут сниться только хорошие и красивые сны; он не будет болеть так часто.