Міністерство освіти, молоді та спорту України

Луганський національний університет імені Тараса Шевченка

Реферат

слухача курсів підвищення кваліфікації

«Сучасні психотехнології арт-терапії у роботі практичного психолога»

Іванової-Родіновської А.І.

2011

|  |
| --- |
| **Содержание**  Введение  Глава I: Цветотерапия. Сущность и значение цветотерапии  1.1 История цветотерапии  1.2    Лечебное воздействие цвета  1.3 Воздействие цвета  1.4 Эмоциональное воздействие цвета  Глава II: Применение цветотерапии  2.1 Цветовой тест отношений  2.2 Энергоинформационные рисунки  2.3 Музыкоцветотерапия  Заключение  Список использованной литературы  Введение  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.  Цветотерапия родилась в древности.  Цветом лечили в Египте, Китае, Индии, Персии. В египетских храмах археологи обнаружили помещения, конструкция которых заставляла преломлять солнечные лучи в тот или иной цвет спектра. Египетские врачи, словно бы купали больного в оздоравливающих потоках целительных лучей.  Современные ученые считают, что цветотерапия является одним из самых перспективных и надежных методов лечения и оздоровления. Наш мозг, полагают ученые, воспринимает цвет точно так же, как желудок еду. И так же, как нам иногда хочется какой-нибудь конкретной пищи, так и наше тело временами нуждается в конкретном цвете. При этом понятно, что "пилюли цвета" для человека совершенно безопасны, тогда как прием обычных таблеток - синтетических лекарств - может сопровождаться многими побочными и нежелательными явлениями.  Покажи мне свои любимые цвета – и я скажу тебе, кто ты. Примерно так говорил швейцарский врач и психолог Макс Люшер, разрабатывая свой знаменитый тест.  В последние годы вырос интерес к механизму воздействия цвета на людей.  Познание мира ребенком происходит на всем пути его развития в процессе обучения и воспитания в культурно- образовательном пространстве. В своей культурно – исторической концепции Л. С. Вы готский указывает на необходимость развития ребенка с проблемами в культурно – образовательном пространстве, он отмечает, что развитие такого ребенка будет протекать иначе, чем нормального.  Уже в раннем возрасте, у лиц с нарушения речи отмечается особое развитие всех психических процессов. Как правило, оно отстает от нормы. Ухудшается состояние эмоционально – волевой сферы, которая оказывает непосредственное влияние на личностные особенности человека.  Очень часто взрослые люди, имеющие нарушения речи, испытывают чувство страха и дискомфорта в процессе общения, так как большинство из них имеют комплексы в связи с осознанием своих проблем в речевом развитии. В дальнейшем они избегают общения, редко высказывают свое мнение по интересующим их вопросам, это приводит к тому, что большинство из них становятся зажатыми и излишне стеснительными, в результате молчаливыми. Все это может привести к возникновению депрессивных состояний, логофобии, частой смене настроений.  Люди с нарушениями речевого развития – это особая категория людей с отклонениями в развитии, у которых сохранен слух и интеллект, но есть значительные нарушения речи, влияющие на формирование других сторон психики, в частности возникновению негативных личностных особенностей ( беспричинное чувство гнева, высокий уровень тревожности, чувство страха, апатия и другие)  В своем реферате я решила раскрыть, как с помощью цветотерапевтического воздействия можно скорректировать негативные личностные особенности у взрослых людей, имеющих нарушения в развитии речи.  По моему мнению, данное воздействие должно быть тесно связанно с изотерапией. Ведь именно в цветовых методиках, различных рисуночных тестах большую роль играет какой цвет, выбирает человек, с чем это связано, какое влияние он оказывает на его самочувствие. Какой цвет лучше посоветовать человеку, учитывая его личностные особенности: характер, тип его темперамента. Какие рисунки, и с какой цветовой гаммой помогут ему расслабиться, преодолеть чувство страха и тревоги в общении и развить чувство уверенности в себе.  Глава I. Цветотерапия. Сущность и значение цветотерапии  **1.1  История цветотерапии**  **И мир лежит коробкой ярких красок…**  **Дж. Пристли**  Цвет - это свет, без которого немыслимо наше существование.  Мы воспринимаем цвет главным образом с помощью зрения, но неосознанно мы впитываем его через кожу, мышцы и даже кости. Цвет , проникая таким образом в наш организм, вызывает определенные биохимические реакции в тканях, стимулирует важные железы, в том числе гипофиз. Эта железа порождает гормоны, управляющие функциями организма: сном, сексуальным возбуждением, обменом веществ, аппетитом. Воздействуя на наш организм, цвет может стать его целителем. Наука о целительстве цветом называется цветотерапией.  [Лечение цветом](http://www.bioinfomed.com/text8.html) применялось с давних времен. Народы древних цивилизаций Египта, Индии и Китая использовали целительные свойства цвета. Так, мы находим документальные подтверждения тому, что, например, китайские врачи издревне лечили болезни желудка желтым цветом, а больным скарлатиной рекомендовали носить красные шарфы.  Авиценна в своем знаменитом труде "Канон врачебной науки" также писал, что истекающему кровью не следует смотреть на красное, а надобно воспользоваться успокаивающими свойствами синего цвета, дабы прекратить истечение крови из раны. Он также использовал в своей практике разноцветные мази и цветные эликсиры. В средние века в строящихся храмах использовали большие витражные окна, через которые попадали разноцветные целительные лучи.  Сама по себе наука цветотерапия берет начало с открытия английских ученых Дауна и Блунта (1877) лечебных свойств ультрафиолетовых лучей (лечение кожных заболеваний и рахита). Важным шагом в развитии науки стали труды американских ученых Эдвина Баббита (The Principles of Light and Color, 1878) и Плизантона, в которых описано лечебное воздействие каждого цвета спектра. Так, Баббит рекомендовал лечить красным цветом бесплодие, голубым - нервные расстройства, а желтым пользоваться в качестве слабительного средства.  Немецкий врач Георг фон Лангдорф открыл, что красный цвет расширяет сосуды, а синий - наоборот, суживает их (Die Licht- und Farbgesetze und ihre therapeutische Anwendung, 1894). Рудольф Штайнер, австрийский философ, мистик и педагог, использовал цвет в своих духовных учениях. Он основал антропософию, науку о духовном восприятии человека и развитии в человеке осознания себя в связи с Вселенной. На основе изучения антропософии были созданы школы. В помещении первого центра по изучению антропософии были установлены окна с разноцветными стеклами, чтобы люди могли на себе испытать лечебное воздействие цветных лучей. В современных лангдорфских школах цвет используют на каждой стадии развития детей. При обучении маленьких детей применяют яркие и теплые тона, а для обучения старших используют холодные тона.  Предупреждение! Поскольку цвета вызывают определенные физиологические реакции в организме, нельзя применять красный цвет при воспалительных процессах, повышенном артериальном давлении. Голубой не применять при пониженном давлении. Опасно также подвергать себя воздействию какого-либо цвета слишком долго, особенно красного конца спектра. Лечение также требует терапии дополнительным цветом, пусть даже недолго. Как правило, терапия зеленым цветом или цветами голубого конца спектра не должна превышать 15 минут, а лечение цветами красного конца спектра должно длится меньше половины вышеуказанного времени. Целительство дополнительным цветом длится три минуты для красного и голубого и семь для зеленого.  1.2 Лечебное воздействие цвета  В египетских храмах археологи обнаружили помещения, конструкция которых заставляла преломлять солнечные лучи в тот или иной цвет спектра. Египетские врачи, определив, какому человеку недостает какого цвета, словно бы купали больного в оздоравливающих потоках целительных для него лучей.  Каждый цвет содержит целую гамму оттенков, от тончайших и нежных до глубоких, пронизанных мудростью и знанием. Надо погрузиться в цвет, как в глубины моря, отдаться его вибрациям, словно морским волнам, купаться в цвете, впитывать цвет, наполняться цветом и только тогда начинаешь ощущать, что же такое цвет.  Цвета неизменно присутствуют в нашем окружении. Дома или на работе, в магазине или на улице, осознанно или нет, но мы постоянно ощущаем на себе влияние цвета. Было обнаружено, что когда лестницы в рабочих помещениях окрасили в красные тона, то служащие стали реже останавливаться, чтобы поболтать друг с другом. Для усмирения буйных заключенных в США используют комнаты, окрашенные мягким розовым цветом. Через некоторое время наступало снижение мускульной активности. Можно привести множество примеров воздействия цвета. Камиль Фламмарион, французский астроном, живший на рубеже 19 и 20 веков, на опыте доказал, что растения и животные не безразличны к цвету. Салат - латук под красным стеклом рос в четыре раза быстрее, чем под солнцем, достигал очень большой высоты, а вот под синим стеклом рост его был незначительным. Фасоль при белом и красном свете цветет, при освещении зеленым и синим - умирает.  Цветовое воздействие на организм хорошо известно. Фактически, врачи издавна использовали элементы цветотерапии. Сильное возбуждение снималось у больного даже при приступах буйства, когда его помещали в комнату с синими стенами, синим освещением. Величайшие врачи прошлого считали цвет одним из важнейших факторов в процессе излечения. Так, Цельс, выписывая лекарство, обязательно учитывал его цвет: светло - фиолетовый, голубой, розовый... Для лечения ран он употреблял черный, зеленый, красный или белый пластырь, в зависимости от типа раны. Авиценна ставил диагноз по цвету кожи и мочи больного. Большой знаток человеческой натуры, он составил особый атлас, где описал зависимость между цветом, человеческим темпераментом и здоровьем человека. Он считал, что яркий утренний цвет помогает усвоению пищи; красный цвет создает оптимистическое настроение и усиливает ток крови) укрывал своих больных красной тканью), желтые цвета излечивают печень, уменьшают боли и снимают воспаление.  Широко использовала лечение цветом народная медицина, отдавая особое предпочтение красному. Так, издавна в России для лечения скарлатины использовали красную фланель, а при рожистом воспалении - красную шерсть; чтобы уберечься от желтухи носили золотые бусы. В Шотландии красная шерсть излечивала растяжение связок, в Ирландии помогала при лечении ангины, а в Македонии предупреждала лихорадку. В старой Англии ручку маленького ребенка обвязывали красной ниткой, чтобы у него лучше росли зубки.  Еще один пример: один из мостов Лондона был окрашен в черный цвет. Было замечено, что наибольшее количество самоубийств в городе случалось именно на этом мосту. После того как мост перекрасили в зеленый цвет, число самоубийств резко сократилось.  Современные ученые считают, что цветотерапия является одним из самых перспективных и надежных методов лечения и оздоровления.  Свет - это поток электромагнитного излучения в видимом для человеческого глаза диапазоне длин волн, составные части которого (в зависимости от длины волны) воспринимаются человеком в виде цветовой октавы. Каждый цвет оказывает свое специфическое воздействие на организм человека, в том числе на его психоэмоциональное и физиологическое состояние.  Длинноволновая часть видимого света (красный, оранжевый, желтый) оказывает симпатико-тоническое влияние, коротковолновая часть (голубой, синий, фиолетовый) - парасимпатическое влияние. Зеленая часть света - согласует оба влияния.  Хромотерапия осуществляется, главным образом, через глаза, при этом "...энергетический поток света воспринимается колоссальной сетью сосудов, концентрированной пигмент-реагентной системой радужки и сетчатки и далее беспрепятственно и мгновенно передается регуляторные центры мозга".  Далее свет вызывает в организме целый каскад превращений, воздействуя на органы и системы, активирует физиологические процессы, восстанавливает баланс внутренней среды, поддерживает устойчивость клеточного метаболизма, регулирует обмены веществ, повышает жизнестойкость клеток и тканей, иммунитет и поддерживает природный механизм гомеостаза.  Каждый цвет оптического спектра оказывает определенное воздействие на психоэмоциональное и физиологическое состояние человека. Красный, оранжевый и желтый оказывают возбуждающее действие; зеленый, голубой, синий и фиолетовый - седативное действие.  **Красный цвет**  Оказывает на нервную систему симпатикотонический, антидепрессивный, тимоэректический эффекты: повышает активность тропных гормонов, усиливает активность метаболизма, учащает частоту сердечных сокращений и дыхания, нормализует сердечную деятельность, устраняет застойные явления, повышает артериальное давление. Энергия красного цвета улучшает аппетит, усиливает половое влечение, волю, ускоряет темп мышления, повышает работоспособность, выносливость, силу, остроту зрения, стимулирует иммунитет.  Использование красного цвета эффективно при лечении гриппа и вирусных заболеваниях верхних дыхательных путей, гипотонии, ипохондрии, вялых параличей, а также кожных проявлений некоторых заболеваний: кори, волчанке, роже, ветряной оспе, скарлатине.  Вместе с тем, красный цвет может вызвать чувство эмоционального напряжения, волнения, тревоги, артериальную гипертензию и тахикардию. Поэтому не следует злоупотреблять красным цветом людям тучным, страдающим гипертонией. Таким пациентам рекомендуется применение розового цвета, который успокаивает нервную систему, снижает возбудимость, улучшает настроение. Как часто мы говорим, что кто-то "смотрит на мир через розовые очки", не задумываясь о первопричиной основе этого утверждения.  **Оранжевый цвет**  Улучшает кровообращение, пищеварение, трофику кожи, способствует регенерации нервной и мышечной ткани, стимулирует деятельность половых желез, усиливает сексуальность, повышает уровень нейроэндокринной регуляции, аппетит, мышечную силу. Оранжевый цвет эффективен при лечении заболеваний бронхов, легких, особенно бронхиальной астмы, кроме того, используется при гипотонии, анемии, диабете, колитах. Избыток цвета вызывает возбуждение. Оранжевый цвет стимулирует щитовидную железу, помогает бороться с икотой, судорогами.  При возникновении боли в желудке представьте себе ярко- оранжевый мигающий цвет, и боль вскоре утихнет.  **Психотропный эффект оранжевого цвета соответствует комбинации антидепрессивного и легкого психостимулирующего действия. Повышается умственная деятельность, аппетит, физическая работоспособность, уменьшается истощаемость, усталость, сонливость. Улучшается память. Усиливается половое влечение.**  Симпатико-тонический эффект выражен минимально. Это позволяет назначать оранжевый цвет пожилым людям и лицам с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.  **Желтый цвет**  Стимулирует работу всего желудочно-кишечного тракта, поджелудочной железы, печени, активизирует вегетативную нервную систему, оказывает очищающее действие на весь организм. Применяется при лечении экземы, аллергических дерматитов, хронических гастритов, атонических колитов, запоров, диабете, хронических заболеваний печени и желчевыводящих путей. Повышает настроение и умственные способности. Создает гармоничное отношение к жизни. Усиливает антидепрессивный эффект красного цвета, но препятствует усилению тревоги. Последовательное применение красного и желтого цвета дает хороший результат при лечении депрессий. Усиливая процессы возбуждения, или ослабляя тормозные процессы, желтый цвет повышает физическую работоспособность, снимает чувство усталости и сонливость.  Желтый цвет повышает аппетит, стимулирует нервы, печень, укрепляет сердце и контролирует уровень сахара в крови. Во время депрессии вытащите из шкафа все желтое и « искупайтесь» в этом солнечном свете.  Избыток усиливает выработку желчи, вызывает возбуждение.  **Зеленый цвет**  Влияет на сердечно-сосудистую и нервную систему, снимает спазмы гладких мышц сосудов и бронхов, оказывает седативное влияние на центральную нервную систему, урежает сердцебиение, снижает артериальное давление.  В лечебном плане зеленый цвет эффективен при гипертонии, головных болях, неврозах, стрессах, неврастенических синдромах, бессоннице, утомлении, бронхиальной астме.  При отсутствии зеленого цвета повышается возбудимость, нервозность, раздражительность, нецелесообразная активность.  Является гармонизирующим цветом. Устраняет возбуждение, беспокойство, снимает эмоциональное напряжение. Оказывает снотворный эффект. Стабилизирует эмоции, снимает спазм сосудов, улучшает микроциркуляцию.  Вызывает чувство уравновешанности, гармонии.  Для профилактики и устранения зрительного утомления рекомендуется назначение зеленого цвета. При длительной зрительной нагрузке (работа с компьютером) рекомендуется проведение сеансов через каждые 30-40 минут.  **Голубой**  Успокаивает, обладает бактерицидным действием, благоприятно действует на щитовидную железу, голосовые связки, бронхи, легкие, пищеварительный тракт. Он нормализует артериальное давление, регулирует работу сердца, снимает мышечное напряжение, способствует снижению аппетита, похудению, а при определенной дозировке (в сочетании с красным цветом) оказывает тонизирующий эффект.  **Лечебное значение голубых тонов велико: они используются при разнообразных воспалительных заболеваниях горла и голосовых связок, гепатитах, ожогах, ревматизме, при лечении экзем, гнойничковых поражении кожных покровов, при детских инфекциях, зуде, бессоннице.**  Отмечен положительный результат применения голубого цвета при остеохондрозах, у тучных и склонных к полноте людей.  Передозировка цвета вызывает чувство страха, усиливает охлаждающее действие факторов ветра и холода.  **Синий цвет**  Оказывает воздействие на гипофиз, парасимпатическую нервную систему, обладает антибактериальными свойствами, способствует борьбе с инфекциями, лихорадками, эффективен при болезнях горла, спазмах, головных болях, сердцебиении, расстройстве кишечника, ревматизме. Большой терапевтический эффект отмечен у больных с заболеваниями щитовидной железы. Темно-синий цвет (индиго) эффективен при астме, воспалительных заболеваниях легких (очищает от слизи), коклюше, желтухе, колитах, спазмах. Его воздействие целебно при истерии, эпилепсии, неврозах, утомлении, бессоннице.  Психолептический эффект синего цвета включает в себя седативный, миорелаксирующий и снотворный эффект. Появляется спокойствие, мышечное расслабление, снижается темп мышления, речедвигательная активность, экспрессия речи, уменьшается тревожность. Сочетанное применение синего и желтого цветов не вызывает торможения волевых процессов и мышления.  Избыток цвета вызывает сухость, утомление, навязчивость, чувство страха.  **Фиолетовый цвет**  В фиолетовом как бы соединяется действие двух цветов - синий и красный. Он оказывает тонизирующее действие на головной мозг, глаза, повышает мышечную силу, нормализует работу селезенки, паращитовидных желез, нервной системы.  Применяется при психических и нервных нарушениях, сотрясениях [головного](http://click.begun.ru/click.jsp?url=4vrJyH3NqFGypYxFUFsR8C11eLY28SjOzSprucL4r0xKqwD*ikOuwOptRh9GeDhVBluUK5HON8kkbcxHX0Jaz7sznzTTMv6Mj27KL42t8dxPcRJVcdsoARC7U*4n2ulFTwkPAkibuvhLyTLvhf1Y5Phsmd0N50RVrphpMnudhWpzzQkzq2nrDuchap8Ly7Oq5Y8qXwiduIszPEEM8nTCv9ybyZU0auoE025JQQMz*gJWSCj3DTho0*qvgVB2nEibY6aQMqrcJQ*n7rfA*8cOe4SABeXeMnv-LHs0f6sD0HSfX6bYjPZ8Aj3O6espeu2jxbZUzs6bBBSjSxVoA1*BJI*Ov3tHlGgBLX4mbQm48QMWFPsFq-CopkAHbIKqv*f76*gYg8bb5bvz2Ab9akIW6PjEV6FgWPlwRMRCa84KoEq4MHhVA9qcqPOvsh-J*4l3) мозга, повышает работоспособность и нормализует сон, облегчает лечение простудных заболеваний. Эффективен при воспалительных заболеваниях печени, почек, мочевого и желчного пузыря, ревматизме.  Оказывает выраженное психолептическое действие, модулирует межполушарные отношения. Длительное применение может вызвать состояние тоски и депрессии.  1.3 Воздействие цвета  КРАСНЫЙ  повышает внутреннюю энергию, либидо (половое влечение) и сексуальность, способствует активизации кроветворения, нормализации кровообращения и обмена веществ. С древних времен первобытные люди связывали красный цвет с жизненной силой. Он символизирует энергию и мощь созидания.  В психологическом плане красный цвет может способствовать росту или вызывать разрушение.  Красный цвет обладает сильным очищающим действием; он избавит вас от тоски и прогонит отрицательные эмоции, оздоровит психику и тело. Мышцы тоже реагируют на красный цвет. Он помогает расслабиться застывшим членам и суставам, особенно ногам, полезен при параличах.  Красный цвет согревает, его следует использовать тем, кто подвержен простудам и нуждается в тепле. Способствует прекращению воспалительного процесса. Однако злоупотребление красным может вызвать раздражение и осложнения заболевания.  Если вы чувствуете вялость или нежелание браться за трудные, но необходимые дела, поработайте над зрительным представлением красного цвета, и это придаст вам силу.  Красный цвет действует оптимистически. Он обладает энергией и напором, подталкивая к совершению великих дел. Красный – цвет сильных людей, он олицетворяет настойчивость и волю, бодрость и веселье. Однако если у вас повышенное давление, он может усугубить ваше состояние, вызвать гнев и раздражение.  Если вы возбуждены или, напротив, быстро устаете, постоянно хотите спать, попробуйте украсить комнату, в которой работаете, чем-нибудь красным. Купите красные розы, повесьте перед глазами картинку в красных тонах или просто положите на стол ярко-красную папку. Это сразу улучшит настроение, приведет в порядок нервы, повысит работоспособность и жизненный тонус.  ОРАНЖЕВЫЙ  помогает победить усталость, хандру, депрессию, неуверенность, тревогу и страх. Оранжевый цвет полезен при любых нарушениях в деятельности желудочно-кишечного тракта, исцеляет почки и мочевой пузырь, стимулирует работу надпочечников. При возникновении угрозы надпочечники вырабатывают адреналин, который мгновенно поступает в кровь и заставляет быстро действовать, чтобы избежать опасности.  Оранжевый – цвет урожая, плодов земли, выросших под лучами солнца. Он возбуждает аппетит.  Это цвет действия, энтузиазма и свободы, который поможет вам построить жизнь заново, когда, казалось бы, все разбито вдребезги: вы переживаете горе, развод, тяжелую утрату, шок.  Людям, страдающим легочными, сердечными и эндокринными заболеваниями, нужно непременно обзавестись оранжевыми занавесками. Организм отреагирует на этот цвет прекрасным самочувствием. А если вы повесите их в спальне, то забудете о сексуальных расстройствах.  Этот цвет хорош в период менопаузы, так как уравновешивает гормональное состояние. Он оказывает помощь при бесплодии и способствует очищению от слизи любой системы организма.  Оранжевым цветом лечат психические срывы и депрессивные состояния. Он помогает освободиться от навязчивых страхов и укрепляет морально.  Оранжевый цвет побуждает идти вперед. Работая с этим цветом, человек инстинктивно нащупывает правильный путь вне зависимости от своего интеллекта. Владея энергией оранжевого цвета, вы станете хозяйкой своей судьбы.  ЖЕЛТЫЙ  повышает концентрацию внимания, улучшает настроение и память. Его влияние очень благотворно при нарушениях работы печени. Желтый цвет воздействует на солнечное сплетение, которое связано с печенью, желчным пузырем, селезенкой и желудком. Таким образом, область желтого цвета распространяется на весь пищеварительный тракт. Он полезен для кожи и нервной системы, улучшает зрение.  Желтый цвет является замечательным «санитаром». Он настраивает и очищает от токсинов весь организм, помогает избавиться от запоров, контролирует вес, так как способствует движению телесных жидкостей, например, стимулирует выделение желудочного сока, необходимого для пищеварения, управляет потоотделением, избавляет от отечности.  Замечено, что желтый цвет укрепляет центральную нервную систему, способствует желанию выговориться, что облегчает душу и избавляет от навязчивых мыслей.  Желтый цвет придает живость уму, помогает быстро усваивать информацию, способствует ясности и точности мысли, будит любознательность. С помощью энергии желтого цвета можно преодолеть все трудности и использовать все возможности. Это цвет энергичных людей.  Вибрации желтого цвета полезны при недостатке уверенности в себе или застенчивости. Желтый цвет дарит веселье и радость. Он может избавить от депрессии и мрачного взгляда на жизнь. Это цвет смеха.  Желтый цвет очень дипломатичен, полон самообладания, стиля и утонченности. Это цвет сосредоточенности, поэтому пользуйтесь им, когда необходимо внести определенность в свою жизнь.  ЗЕЛЕНЫЙ  способствует ритмичной работе сердца, отдыху глаз, оказывает умеренное противовоспалительное и противоаллергическое действие, полезен при сниженной функции почек, головокружении, нервозности. Он самый гармоничный и уравновешенный из всех цветов Вселенной. Это эмоциональный индикатор – если равновесие зеленого цвета нарушено, возникают боли в сердце, которые могут быть следствием зависти и ревности. Зеленый цвет располагает к цельности и любви. Это цвет эмоциональных взаимоотношений. Поскольку зеленый цвет помогает избавиться от негативных чувств, обратитесь к нему в штормовые периоды жизни, он успокоит и охладит эмоции. Зеленый цвет направляет. Поэтому его используют тогда, когда нужно принять решение.  Зеленый цвет – ворота к свободе, отдых на полпути, цвет дружеских связей, он избавляет от негативных эмоций и стресса, ослабляет возбуждение и восстанавливает стабильность.  Зеленый – это цвет принятия решений. Если вы колеблетесь и испытываете нерешительность, закройте глаза и зрительно представьте себе зеленый цвет. Он очень продуктивен, особенно в бизнесе. Характерная особенность зеленого цвета – практичность. Он располагает к щедрости, приносит в мир утешение.  Зеленый цвет состоит из желтого и голубого. Желтый – это последний цвет горячей стороны спектра, а голубой – первая часть холодной его стороны. Желтый вносит ясность, а голубой – мудрость. Вместе они помогают осознать события вашей жизни. Это очень важно, потому что большая часть заболеваний развивается вследствие негативных образов прошлого, от которых необходимо освободиться.  Зеленый цвет любит гармонию и равновесие: он ни горячий, ни холодный, ни активный, ни пассивный. Это цвет великих перемен. Зеленый цвет помогает при клаустрофобии (боязни замкнутого пространства), расширяя пространство.  Зеленый цвет прекрасно лечит заболевания сердца, снимает головную боль, улучшает работу печени, стабилизирует кровяное давление и успокаивает нервы. Является замечательным тонизирующим средством. Он гармонирует со всем, поэтому является целительным цветом широкого спектра действия. Деревья и трава – что может быть лучшей цветотерапией для человека?  ГОЛУБОЙ  успокаивает, повышает иммунитет, снимает воспаление и ощущение жжения, например при солнечных ожогах, благоприятно влияет на работу щитовидной железы. Это цвет настоящего времени – эры Водолея, искателя правды, идущего впереди в поисках истины.  Голубой цвет представляет высший порядок ума. Его сила в спокойствии и прямоте; обычно дипломаты обладают аурой голубого цвета. Иногда тяга к голубому означает жажду перемен.  Голубой цвет помогает при стрессах и волнениях, он способен снизить кровяное давление. С его помощью снимают воспаления, останавливают кровотечения, уменьшают боли при ишиасе и язвах желудка; он помогает при недержании мочи.  Голубой цвет приносит мир и удовлетворенность. От него веет спокойствием, уравновешенностью. Он располагает к размышлениям, напоминает о необходимости отдохнуть и расслабиться.  Сколько людей страдают бессонницей и не знают, что читать на ночь нужно под голубым абажуром, тогда сон не заставит себя долго ждать. Можно повесить в спальне и сине-голубой узорчатый ковер, результат будет тот же.  СИНИЙ  вызывает ощущение комфорта и покоя, снимает напряжение, снижает артериальное давление, успокаивает дыхание. Специалистами по цветотерапии особенно рекомендуется синий цвет женщинам при нарушениях менструального цикла и во время климакса. Синий цвет облегчает течение заболеваний эндокринной системы. Кроме того, он влияет на костную систему, особенно на позвоночник. Мозг, глаза и носовые пазухи также лечат синим цветом.  Это наиболее сильный болеутоляющий цвет спектра. Он способен снизить последствия загрязнения воздуха, воды и пищи, а также негативные вибрации, которые внедряются в подсознание. Поскольку в поле его влияния входят уши, глаза и нос, синий цвет хорошо помогает при острых воспалениях носовых пазух и катаральных явлениях.  Синий цвет используется при бронхите, астме, для лечения мигрени, экземы, ушибов и воспалений, в малых дозах – при гиперфункции щитовидной железы и болезнях почек.  Синий цвет может выявить пристрастия любого рода – к наркотикам, алкоголю, сигаретам. Подобные вредные привычки обычно указывают на то, что у человека что-то не в порядке. Этот цвет исцеляет от болезненных воспоминаний, помогает справиться с эмоциональными потрясениями, способствует вдохновению; замечательный очиститель. Синий – цвет осуществления желаний и интуиции. С его помощью вы сможете понять, от чего в жизни вам надо избавиться.  ФИОЛЕТОВЫЙ  усиливает интуицию, нормализует состояние лимфатической системы, помогает при мигренях. В физическом плане фиолетовый цвет воздействует на шишковидную железу, расположенную в промежуточном мозге. Все умственные приказы идут отсюда. Фиолетовым надо пользоваться осторожно – это тяжелый цвет. Его излишек может вызвать депрессию. Он не рекомендуется для лечения маленьких детей.  Фиолетовый цвет очень полезен при любых внутренних воспалениях. Он хорош также при ишиасе. Уменьшает высыпания на коже, ослабляет сердцебиение, помогает при любых нарушениях, связанных с головой (например, при сотрясении мозга). Поддерживает иммунную систему и может успокоить расшатанные нервы. Полезен при усталости и боли в глазах, успокаивает эмоционально неустойчивых людей.  Фиолетовый цвет очень мощен. Он несет в себе мир, сочетая силу и мягкость. Это высшая энергия гуманизма, доброты и любви. Впитывайте фиолетовый цвет, чтобы выявить и освободить скрытые возможности. Если вам одиноко или вы ощущаете оторванность от жизни, представьте себе фиолетовый цвет – он защитит вас.  Поскольку фиолетовый цвет соединяет в себе красный и голубой, он способствует союзу тела и духа. Обостряет зрение и чувства, но подавляет аппетит.  1.4 Эмоциональное воздействие цвета  Гармонизацию здоровья, эмоционального состояния взрослых людей с нарушениями речи, можно осуществить при просмотре специально подобранных (учитывая ваш темперамент) картин известных русских художников из собрания Третьяковской галереи.  Происходит тройное действие. Основное действие оказывает цветовая палитра картины, затем сюжет, и, наконец, геометрические пропорции, как самой картины, так и различных предметов в этой картине (вспомним правила “Золотого сечения”, которым придерживается большинство художников).  Ученые в области “цветоведения” считают, что все спектральные цвета тем или иным образом влияют на функциональные системы человека.  **Цвет**  **Действие**  **“Теплые” цвета**  Красный  тепловой, согревающий, возбуждающий, энергичный, проникающий, активный, активирует все функции организма; используется для лечения ветряной оспы, скарлатины, кори, открытых гнойных ранах, мокнущем лишае и некоторых кожных заболеваниях; на короткое время увеличивает мускульное напряжение, повышает кровяное давление, ускоряет ритм дыхания  Оранжевый  тонизирующий; действует, как и красный, но слабее; ускоряет пульсацию крови, улучшает пищеварение, регулирует деятельность щитовидной железы, усиливает лактацию, нормализует менструальный цикл; назначается при депрессии и страхе, при психозе и хандре, недовольстве, пессимизме; применяется при потере веса, рахите, остеопорозе и анемии, сердечной недостаточности  Желтый  тонизирующий, оказывающий бодрящее, антидепрессивное действие, показан при меланхолии, физиологически оптимальный, наименее утомляющий; стимулирует зрение и нервную деятельность, благоприятно воздействует на интеллект  **“Холодные” цвета**  Зеленый  физиологически оптимальный; уменьшает кровяное давление и расширяет капилляры; успокаивает и облегчает невралгии и мигрени; на продолжительное время повышает двигательно-мускульную работоспособность  Голубой  успокаивающий; снижает мускульное напряжение и кровяное давление, успокаивает пульс и замедляет ритм дыхания и улучшает сон; показан при воспалениях, ссадинах и болезнях кожи, сопровождающихся зудом  Синий  охлаждающий, успокаивающее действие переходит в угнетающее; способствует затормаживанию функций физиологических систем человека; показан при гнойных процессах, болях и гиперемии  Фиолетовый  соединяет эффект красного и синего цветов; производит угнетающее действие на нервную систему; благоприятно воздействует на селезенку и стимулирует лейкопоэз, устраняет чувство голода  Воздействовать цветом можно и другими способами. Например, правильно (с учетом своего темперамента) подобрать цвет стен (обоев), штор, абажуров настольных ламп и торшеров, ковров, покрывал, пола, своей одежды, обстановки квартиры или офиса и т.п.  Так, например, “теплые” яркие цвета красного, оранжевого и желтого цвета вызывают бодрое, живое, деятельное настроение и гармонизируют меланхоликов и флегматиков, а “холодные” синие, черные, серые, белые и зеленные цвета благоприятны для сангвиников и холериков.  По утверждению Гёте, цвет различен на вкус. Синий и зеленый будет иметь щелочной, а кислый вкус будет у желто-красного.  “Теплые” цвета соответствуют музыкальной пьесе в мажоре, а “холодные” – в миноре.  Все проявления действительности, по мнению Гёте, родственны.  Представим вышесказанное в виде таблицы предпочтений.  Предпочтительные:  “Горячие” темпераменты  “Холодные” темпераменты  сангвиники, холерики  меланхолики, флегматики  Цвета  синий, черный, серый, белый, зеленый  красный, оранжевый, желтый  Вкусы  Щелочной  Кислый  Музыкальные ноты  до, ре, ре-диез, ми  соль, ля, ля-диез, си  Музыкальные пьесы  в миноре  в мажоре  В предлагаемых картинах мы использовали, определенным образом подобранные цветовые сочетания, имеющие наиболее сильное воздействие на данный темперамент, но можно использовать и другие картины известных художников, как отечественных, так и зарубежных.  Если вы попали в стрессовую ситуацию или находитесь в депрессии, или ваши эмоции переходят через край, или ваш темперамент находится в перевозбужденном состоянии, то регулярный (ежедневный) просмотр, в течение не менее 15-20 минут, репродукций картин известных художников, предлагаемых ниже для каждого темперамента нормализует самочувствие. Успокоит, если человек перевозбужден, а также тонизирует при подавленном состоянии.  Картины, гармонизирующие холериков:  Практически все картины Шишкина и В.М. Васнецова, И.И. Левитана, В.А. Серова, в которых преобладает зеленый цвет.  ·  Днепр утром. А.И. Куинжи  ·  Березовая роща. А.И. Куинжи  ·  Лесная поляна. А.И. Куинжи  ·  Заросший пруд. В.Д. Поленов  ·  Московский дворик. В.Д. Поленов  ·  Успенский собор. В.Д. Поленов  ·  Черное море. И.К. Айвазовский  ·  [Радуга. И.К. Айвазовский](http://health.mpei.ac.ru/image/0030.jpg)  ·  Озеро. А.М. Васнецов  ·  Снегурочка. А.М. Васнецов  ·  Юность преподобного Сергия. М.В. Нестеров  ·  Видение отроку Варфоломею. М.В. Нестеров  ·  [Грачи прилетели. А.К. Саврасов](http://health.mpei.ac.ru/image/0033.jpg)  ·  Масленница. Б.М. Кустодиев  Картины, гармонизирующие сангвиников:  ·  Лунная ночь на Капри. И.К. Айвазовский  ·  Лунная ночь. И.К. Айвазовский  ·  Украинская ночь. А.И. Куинжи  ·  [Ночь на Днепре. А.И. Куинжи](http://health.mpei.ac.ru/image/qinj.jpg)  ·  Больная. В.Д. Поленов  ·  На Тивернадском озере (Генисаретском). В.Д. Поленов  ·  Совесть, Иуда. Н.Н. ГЕ  ·  В Гефсиманском саду. Н.Н. ГЕ  Картины, гармонизирующие флегматиков:  ·  Бабы (зеленая шаль). Малявин Ф.А.  ·  Вихрь. Малявин Ф.А.  ·  Девка. Малявин Ф.А.  ·  Красавица. Б.М. Кустодиев  ·  Гости. А.Е. Архипов  Картины, гармонизирующие меланхоликов:  Картины или иконы, с преобладанием желтых и золотистых цветов.  ·  [Троица. Рублев А.](http://health.mpei.ac.ru/image/troic.jpg)  В заключение, можно использовать "Цветовой релаксатор", который способствует снятию психического напряжения и достижению предельно уравновешенного состояния за счет концентрации внимания на внешнем объекте (специально изготовленной под ваш темперамент релаксационной картине).  Чтобы изготовить "Цветовой релаксатор", возьмите лист цветной бумаги (например, формата А4 и цвета, соответствующего вашему темпераменту, см. примечание). В центре листа нарисуйте или наклейте из бумаги, другого цвета, кружок диаметром 1-2 см, соответствующий вашему темпераменту (см. примечание). Диаметр кружка подбирается таким образом, чтобы с расстояния 2 м он был ещё отчетливо виден. Повесьте "Цветовой релаксатор" на стену на уровне глаз в положении сидя.  Если необходимо отрегулировать вышедшие из под контроля эмоции, необходимо сесть напротив "Цветового релаксатора" на расстоянии 1,5-2 м. Расслабиться и посмотреть в центр листа на цветной кружок в течение 20-30 минут. Смотреть до легкого утомления, затем, отдохнув с закрытыми глазами, снова смотреть на точку без напряжения и усталости.  Примечание:  Цвет листа для холериков - зеленый (салатовый), точки - красный.  Цвет листа для сангвиников - синий, точки - желтый.  Цвет листа для флегматиков - красный (розовый), точки - зеленый.  Цвет листа для меланхоликов - желтый (золотой), точки - синий.  Глава II. Применение цветотерапии  2.1 Цветовой тест отношений  Цветовой тест отношений (ЦТО) предназначен для объективации субъективной позиции человека (осознаваемой и неосознаваемой) по отношению к окружающей его действительности. В его основу положена теория личности В. Н. Мясищева, согласно которой система отношений, развиваясь в течение всей жизни человека, оказывает существенное влияние на социальное функционирование личности, в том числе на возникновение и характер ее патологических нарушений. В последнем случае предполагается, что методика делает доступными содержание тех отношений, которые обследуемый не может адекватно отразить как раз в силу своего болезненного состояния. Особую ценность методика представляет при необходимости психодиагностического исследования лиц с затрудненным речевым контактом.  Методика имеет ряд достоинств, среди которых можно назвать следующие:  - портативность, простота использования и доступность лицам в возрастном диапазоне от 3 лет и старше;  -сопоставимость ее данных с содержательной трактовкой психических особенностей ребенка по цветовому тесту М. Люшера, поскольку она является своеобразным расширением его использования;  -надежность, так как основана на ранжировании объектов, придающем достоверность диагностике;  -отражение собственных предпочтений субъекта (измерительная шкала не навязывается испытуемому извне).  Материал:  Стандартный набор цветов теста М. Люшера: 8 цветовых карточек размером З´3 см, предъявляемых при естественном освещении на белом фоне. Ограничением для применения ЦТО является выраженноё нарушение цветового восприятия (дальтонизм и др.).  1 вариант процедуры обследования:  Исследование начинается с выбора объектов оценки, которыми могу быть какие-то конкретные лица, с которыми находится в контакте испытуемый, его психические характеристики и т. д. Затем перед ним раскладываются на белом фоне в случайном порядке цвета.  Экспериментатор дает инструкцию: подобрать к каждому из выбранных объектов, список которых последовательно зачитывается обследуемому, подходящие цвета. Выбранные цвета могут повторяться. Необходимо разъяснить испытуемому, что цвета должны подбираться в соответствии с характером людей, а не по их внешнему виду (например, цвету одежды).  После завершения ассоциативной процедуры цвета ранжируются испытуемым в порядке предпочтения, начиная с самого «красивого, приятного для глаза» и кончая «самым некрасивым, неприятным».  Интерпретация результатов:  Основывается на сопоставлении цветов, ассоциируемых с оцениваемыми объектами, с их местом (рангом) в раскладке по предпочтению. Если с некоторым лицом или понятием ассоциируются цвета, занимающие первые места в раскладке по предпочтению, значит, к данному лицу или понятию испытуемый относится положительно, эмоционально принимает его, удовлетворен соответствующим отношением. И наоборот, если с объектом (лицом или понятием) ассоциируются цвета, занимающие последние места в раскладке по предпочтению, значит, обследуемый относится к нему негативно, эмоционально его отвергает.  Полученные результаты могут быть сопоставлены, как уже отмечалось, с характеристикой испытуемого, даваемой с помощью цветового теста M. Люшера, а также с эмоциональной «насыщенностью» отдельных цветов, установленной экспериментально.  Согласно данным, приводимым авторами методики ЦТО, 25°/о выборов синего цвета пришлось на термины, обозначающие состояние грусти, еще 25% - на состояние заинтересованности и не более 4 % - на радость, гнев, удивление и т. д. Красный ассоциировался с активными переживаниями гнева (31%) и радости (29%), но не более чем в 2 % ассоциаций связывался c такими состояниями, как грусть отвращение, утомление. Желтый в 36 % случаев соотносился с удивлением и практически не ассоциировался с грустью и утомлением. Зеленый сильнее всего оказался связан с удивлением и заинтересованностью (по 19 % ассоциаций), коричневый - с отвращением (25%) и утомлением (21%). Серый цвет в 38% случаев связывался с утомлением и еще в 20% - с грустью. Черный ассоциировался с оборонительными эмоциями страха (25%) и гнева (22%) и не связывался с положительными и нейтральными состояниями, такими, как радость и удивление.  B качестве примера использования данной методики при обследовании лиц c нарушениями речи можно привести результаты сопоставления ранжирования терминальных ценностей (по M. Рокичу) с результатами их ассоциирования с цветами теста M. Люшера. Удaлось показать, что ранговая корреляция сознательного (прямого ранжирования) неосознаваемого (с помощью ассоциирования с цветами) терминальных ценностей заикающимися составляет величину 0,9 и является достоверной на высоком уровне значимости ( Р < 0,001).  2 вариант процедуры обследования:  Испытуемого просят выбрать один цвет из восьми, который он больше всего предпочитает, (это будет 1 позиция) и один цвет, который ему больше всего не нравится (8 позиция).  Интерпретация результатов:  Определяющее значение имеют цвета, вызывающие наибольшую симпатию и антипатию.  К чему человек стремиться говорит цвет карточки, стоящей на первом месте, то есть цвет, который человек предпочитает другим цветам. То, чего человек стремиться избежать, то, что он вынужден подавлять в себе, определяется наименее симпатичным для человека цветом. Отвергаемый цвет указывает на источники напряжения, которые человек не хочет терпеть, на его главные проблемы.  Серый  Предпочтение (1-я позиция):  Человек не хочет принимать участие в какой-либо активности, стремится ее избегать, как и все формы возбуждения. Желает отрезать себя от всего мира, хочет, чтобы его оставили в покое и ни во что не вмешивали. Человек всегда контролирует свои действия, он как бы стоит в стороне и наблюдает за собой, ничему не позволяет затронуть свою душу и захватить себя целиком. В поведении человека почти всегда есть элемент скрытности, утаивания чего-либо. Человеку приходится мириться со многим, что вызывает у него усталость и истощение сил. Этот человек всегда стремится соблюсти нейтралитет, он нуждается в защите и хочет ее найти.  Отрицание (8-я позиция):  Человек испытывает нетерпение и волнение, он находится во власти « нетерпеливой активности». Такой человек отвергает отстраненную, нейтральную позицию и стремится принять участие во всем, что происходит вокруг него, полагая, что имеет на это право. Окружающие люди частенько считают его излишне любопытным и назойливым. Человек считает, что в жизни есть немало интересного: того, к чему стоит стремиться, не жалея сил и труда, что сделает жизнь полнокровной.  Синий  Предпочтение (1-я позиция)  Человек стремится к эмоциональному покою, безмятежности, удовлетворенности, к мирному и гармоничному состоянию, к стабильной упорядоченной ситуации.   Отношения его с окружающими носят спокойный, свободный от конкуренции характера, он хочет ощущать принадлежность к своему окружению. Возможно, что человек просто нуждается в отдыхе или даже лечении.  Отрицание (8-я позиция)  Нежелание расслабиться и уступать. Человек старательно поддерживает активную деятельность и не допускает упадка сил. C психологической точки это «беспокойное неудовлетворение жизнью», так как существующие отношения или положение дел человека не устраивают. Однако он не в силах изменить ситуацию и достичь страстно желаемого им ощущения принадлежности к своему окружению, к тому же хочет скрыть от людей свою душевную уязвимость. Одновременно человек все же пытается найти реальный выход из не устраивающей его ситуации или же пытается забыть об этой ситуации.  Зеленый  Предпочтение (1-я позиция).  Стремление человека стать независимым вопреки трудной ситуации, причем для этого он готов проявить гибкость ума. Такой человек для достижения успеха и признания готов преодолевать сопротивление и препятствия.  Человек стремится увеличить свою уверенность в собственной ценности, хочет превосходить других людей. Это превосходство может касаться образования, культуры, выражаться в недюжинной физической силе. Человек стремится улучшить условия своей жизни, прожить долгую и полезную жизнь, заботится о своем здоровье.  Отрицание (8-я позиция).  Под напором стресса человек может потерять силу воли, настойчивость и способность выстоять в трудной ситуации. Утрата сил к сопротивлению, снижение способности к самоутверждению, беспокойство по поводу возможной потери своего положения приводят к тому, что чeловек начинает винить в своих неудачах других. Он начинает относиться к окружающим язвительно и c презрением, не может принять необходимое решение и предпринять соответствующие шаги для того, чтобы выйти из стрессовой ситуации.  Красный  Предпочтение (1-я позиция).  Энергичный человек, стремящийся жить полной жизнью и испытывающий радость от своей деятельности. Активность такого человека направлена на достижение успеха в жизни, выбор им красного говорит о воле к победе. Человек стремится набрать богатый жизненный опыт в различных сферах.  Отрицание (8-я позиция).  Активность воспринимается человеком как нечто враждебное, так как он уже перевозбужден и легко раздражается из-за того, что у него мало жизненных сил (например, из-за болезни) и множество неразрешимых проблем. Такой человек воспринимает свое окружение как источник опасности, он возмущен при мысли о том, что не сможет добиться своих целей, и расстроен от осознания своей беспомощности. Для такого человека красный цвет несет не силу и мощь, а является чем-то угрожающим. Возможно, этот человек чрезмерно перенапряг свои силы и теперь находится на грани нервного срыва.  Желтый  Предпочтение (1-я позиция).  Человек испытывает необходимость в перемене условий или в изменении отношений с другими людьми, так как считает, что это принесет ему облегчение. Стремление к освобождению и к большему счастью. Человек ищет новые возможности для реализации своих надежд.  Отрицание (8-я позиция).  Рухнувшиe надежды. Человек чувствует себя изолированным от других людей: в таком мрачном состоянии яркость и легкость желтого цвета кажутся ему неподходящими. Он опасается потерять свой престиж, сомневается в том, что его дела улучшатся в будущем. Это вынуждает человека выдвигать преувеличенные требования и отказываться от разумного компромисса. Человеку абсолютно необходимо обрести уверенность, чтобы избежать новых разочарований.  Фиолетовый  Предпочтение (1-я позиция).  Сентиментальность, жажда романтической нежности. Он стремится получить поддержку людей, воздействуя на них дружелюбием.  Отрицание (8-я позиция).  Повышенная критичность в отношении других людей и сдержанность в выражении своих эмоций. Человек боится оказаться глубоко вовлеченным в любые отношения как личного, так и профессионального характера, он постоянно бдительно держит свои эмоции под контролем. Человек опасается стать жертвой своей доверчивости и требует от людей полной искренности. Он способен к трезвому анализу ситуации, способен к отзывчивости, но очень жестко себя контролирует.  Коричневый  Предпочтение (1-я позиция).  Человек хочет избавиться от проблем и достичь хорошего здоровья. Повышенная потребность в физическом благополучии и чувственном удовлетворении, либо в избавлении от какой-нибудь проблемы, приносящей физические неудобства.  Отрицание (8-я позиция).  Отвергается потребность в безопасности и комфорте. Стремление к физическому комфорту человек рассматривает как слабость, которую необходимо преодолеть, он считает низменным прислушиваться к нуждaм своего организма. Однако пренебрежение запросами организма ведет к стрессу и болезни. Человек хочет выделиться из общей массы, требует, чтобы его признали как незаурядную личность. Он отвергает тягу людей к взаимозависимости, так называемое «стадное чувство». Самоизоляция, вызванная такими взглядами, в итоге приводит к желанию ослабить самоконтроль и соединиться с другими людьми. Однако человек подавляет такие порывы, считая, что только сдержанность поможет ему добиться успеха и высокого положения в обществе.  Черный  Предпочтение (1-я позиция).  Человек выражает протест существующему порядку вещей, считает, что все идет не так, как надо. Такой человек препятствует любому влиянию на его точку зрения и поднимает бунт против судьбы. Однако в итоге это чаще всего оказывается неразумным.  Отрицание (8-я позиция).  Желание не отказываться от различных возможностей в жизни и сохранять контроль над своими решениями и действиями. Человек хочет быть хозяином своей судьбы: независимым и свободным от запретов и препятствий, за исключением тех, которые он сам себе определит. Однако зачастую такой человек хочет слишком многого, а также бывает излишне авторитарным, что свидетельствует о внутреннем беспокойстве.  2.2 Энергоинформационные рисунки  Любой рисунок, как и любой цвет, оказывает на человека определенное воздействие и несет свою индивидуальную энергию.  Здесь все имеет значение: и цветовая гамма рисунка, и само изображение, и даже настроение художника, с которым он работал над рисунком.  Если цветовая гамма гармонична, изображение несет мощную позитивную энергию, а художник во время работы над рисунком находится в состоянии медитации, то получается энергоинформационный рисунок. Энергоинформационный рисунок обладает мощнейшей целительной энергетикой. Он действует не словами, а цветами и образами. Энергоинформационные рисунки также помогают скорректировать негативные личностные особенности взрослых людей с нарушениями речи.  Энергоинформационные рисунки издавна использовались для исцеления и коррекции эмоционального состояния человека. Вспомните, например, древние тибетские мандалы. Не зря же столько тысячелетий тибетские монахи проводят целые дни над созданием причудливых мандал из цветного песка, передавая этот ритуал из поколения в поколение!  Само слово «мандала» имеет санскритское происхождение и означает «магический круг ». Созерцание мандaлы помогает стимулировать внутренние резервы человеческого организма, включает механизмы саморегуляции.  Маргарита Шевченко, художник, создающий уникальные энергоинформационные рисунки, называет мандалы «психологическими преобразователями», помогающими человеку установить связь с самим собой. B своей книге «Я рисую успех и здоровье» Маргарита Шевченко дает интерпретацию наиболее часто используемых цветов в мандале.  Красный цвет в мандaле указывает на наличие энергии преобразования, идущей из глубины подсознания. Он отвечает за целенаправленные эмоциональные и духовные поиски, за стремление выжить, за волю.  Появление в мандале желтого цвета свидетельствует о развитии индивидуальности и независимости и считается признаком новой жизни, полной радости. Характеризует поиск внутреннего освобождения, несущего счастье, переход от бессознательных к сознательным решениям.  Голубой цвет является символом бесконечности, глубины океана и высоты безоблачного неба. B мандале голубой цвет символизирует чувство материнства, безусловной любви.  Черный цвет представляет собой одновременно и начало, и конец. Это тишина и спокойствие, однако, если прислушаться, эта тишина по-своему звучит. Вызов, который бросает человеку черный цвет, состоит в том, чтобы попытаться преодолеть естественный страх за собственную жизнь. Работы этой художницы (Маргариты Шевченко) фокусируются на симметрии как главном элементе равновесия и гармонии.  МАНДАЛА-МЕДИТАЦИЯ  Сосредоточьтесь на нужном изображении и в течение пяти минут просто созерцайте рисунок, смотрите на него. Мысленно можно представлять, как цветной луч энергии от рисунка попадает в зрачки и «заряжает» солнечное сплетение. Из солнечного сплетения энергию можно перемещать в любое больное или проблемное место, направлять на решение самых разных проблем. Эффект будет сильнее, если на фазе вдоха вы будите концентрировать внимание на каком-либо органе, а на фазе выдоха переводить внимание на рисунок.  Процесс созерцания энергоинформационных рисунков укрепляет энергетику, настраивает организм на самоисцеление.  2.3 Музыкоцветотерапия  цветотерапия эмоциональный лечебный  Цветотерапия связана с музыкотерапией (лечебное воздействие через восприятие музыки).  Коррекция психоэмоциональных нарушений осуществляется при синтезе музыкального и зрительного восприятия.  Совсем недавно возник новый вид в интегративной музыкотерапии (ИТМ)- это вид музыкотерапии, сочетающий в своей методологии подходы рецептивной и активной музыкотерапии, как музыкоцветотерапии. Музыкоцветотерапия - это вид ИТМ, который способствует восстановлению первоначального свойственного человеческому организму энергетического равновесия, нарушенного болезненным состоянием, с помощью синтеза музыки и цвета.  В последние годы врачами, психологами, психотерапевтами все больше изучается связь между психическими и физиологическими процессами, что приводит к поразительным открытиям, говорящим о положительных изменениях организма под воздействием музыки и цвета, смеха, положительных эмоций.   Музыкальное восприятие в сочетании с активизацией зрительных образов (просмотр видеозаписей красивых картин природы, шедевров мировой живописи на фоне музыки) обеспечивает моделирование, реконструкцию психоэмоционального состояния, оказывает сильнейшее психотерапевтическое воздействие на человека, помогает ему выйти из конфликтной ситуации, потрясений. Такие сеансы отвлекают пациента от травмирующих его переживаний, помогает увидеть красоту окружающего мира, которая за переживаниями становится незамеченной.  Рациональное использование цвета обеспечивает коррекцию психофизиологического и психоэмоционального состояния. В сочетании с музыкой это воздействие усиливается. Исследования Е. Б. Рабина позволяют установить диапазон оптимальных цветов, наиболее благоприятно влияющих на человека: это зеленый, желто-зеленый, зелено-голубой цвета.  Помимо физических свойств цвета, то есть длины волны, необходимо учитывать его качество и эстетическое значение. У каждой личности имеются устойчивые предпочтения, составляющие «личную цветовую шкалу» как одно из проявлений индивидуальности. В. С. Лобзон и М. М. Решетников (1986) предлагают учитывать воздействие цвета на психоэмоциональное состояние человека при проведении сеанса музыкоцветотерапии.  Заключение  Все живое стремится к цвету…  Аристотель  Люди с нарушениями речи имеют проблемы в общении, и это влияет на их психоэмоциональное состояние. Они, как правило, замкнуты, стеснительны, пассивны. Нормализировать состояние личностных особенностей и общее самочувствие помогает применение цветотерапии. Цветовой тест Люшера, представленный мною в реферате, предназначен для изучения эмоционального состояния человека и возможностей его адаптации к различным социальным и психологическим ситуациям.  Макс Люшер не только выявил закономерные связи между цветом и настроением, но и провел масштабные статистические исследования, которые подтвердили объективный характер психологических значений разных цветов.  Медитации с помощью энергоинформационных рисунков способствуют расслаблению, человек, имеющий речевые нарушения раскрепощается и не так болезненно воспринимает свой недостаток.  Специалисты по цвету соотносят человеческие темпераменты с определенными цветами, причем сами эти темпераменты они называют внутренним цветом человека. Определенные цвета могут способствовать эмоциональному равновесию.  Тему цвета разрабатывали поэты, например, Иоганн Вольфганг Гете и Артур Рембо. Композитор Скрябин положил начало музыкоцветотерапии. И, конечно, о цветовоздействии на человека много размышляли выдающиеся живописцы, среди которых можно назвать Эжена Делакруа, Винсента Ван Гога.  «Краска непременно должна воздействовать на каждого человека»,- говорил Василий Васильевич Кандинский (1866-1944).  Список использованной литературы  1.  Гёте И.В. К учению о цвете (хроматика) // Психология цвета. - М.: Рефл-бук, 1996, С. 281-349.  2.  Готовский Ю.В., Вышеславцев А.П., Косарева Л.Б., Перов Ю.Ф., Шрайбман М.М. Цветовая светотерапия. - М.: ИМЕДИС, 2001, 432 с.  3.  Дубровская о. Восьмицветовой тест Люшера. Руководство по использованию.-М.: Когито-центр, 2003.  4.  Егорова Елена proЦВЕТание по Максу Люшеру.- СПб.: Питер, 2007.-160с.  5.  Калягин В.А. Энциклопедия методов психолого- педагогической диагностики лиц с нарушениями речи: Пособие для студентов, педагогов, логопедов и психологов.- СПб КАРО 2004 г.  6.  Люшер М. Цветовой тест.- М., 1998.  7.  Миронова Л.Н. Цветоведение. Минск: "Высшая школа", 1984, 286 с.  8.  Шевченко М. Я рисую успех и здоровье. Арт-терапия для всех.- СПб.: Питер, 2007.-96 с. |