Умело подобранная гамма цветов способна благотворнее воздействовать на нервную систему, чем иные микстуры.

 В.М.Бехтерев

 ЦВЕТОВАЯ ГАРМОНИЯ В ВАШЕМ ДОМЕ.

 Известно, что цвет является одним из эффективных средств оформления современного интерьера. Цвет воздействует на наше здоровье, он влияет на настроение, работоспособность и даже на успешность в воспитании детей, поэтому стоит внимательно отнестись к этому. В детях, даже самых маленьких, природой заложена определенная реакция на тот или иной цвет.  У всех ребятишек повышена чувствительность к цветовой гамме. Одежда, игрушки, стены комнат - все вещи и предметы определенных цветов могут стать вашими помощниками во взаимоотношениях с сыном или дочкой, а могут и помешать.  В первую очередь это касается интерьера - детской комнаты, в которой малыш будет проводить достаточно много времени. Поэтому, правильно подобрав тона интерьеров детской комнаты, можно «угомонить» излишне подвижного ребенка или наоборот – расшевелить «соню». При ее оформлении и психологи, и дизайнеры советуют отдать предпочтение теплой цветовой гамме. Обои, мебель, постельное белье должно быть светлых, мягких оттенков. Например, используйте бежевую, кремовую, светло-голубую гамму. Эти оттенки цветов, уверены психологи, благоприятно воздействуют на нервную систему малыша, успокаивают его, располагают к спокойному сну. Наверняка вы заметили, что и одежду для детей производители выпускают в светлой цветовой гамме. Вы нигде не найдете ярко-синих, красных или ядовито-желтых распашонок и ползунков. А все потому, что с яркими цветами нужно быть аккуратными, потому что их переизбыток (одежда, шторы в комнате, постельное бельё) способны вызвать вспышки раздражения, агрессии. А вот умеренное использование этих цветов, способно дать ребенку прилив новых сил, энергии, поднимет малышу настроение и придаст уверенности в своих силах. К примеру, если утром после пробуждения ваш ребенок вялый, никак не может окончательно проснуться, наденьте на него одежду радостных теплых оттенков. Это поможет малышу настроиться на утреннюю «бодрую» волну.

 А чтобы ребёнку было более комфортно, то психологи советуют выполнять некоторые рекомендации:

* Чтобы создать в доме ощущение тепла и уюта, психологи советуют использовать оранжевый цвет. «Апельсиновый» будет просто незаменим в холодное время года, когда световой день – короткий и «серая» погода мало радует. Приобретите яркие оранжевые предметы и разложите их по комнате. Ими может быть и диванная подушка, и новая игрушка.
* Для детей, которые боятся спать в темноте, нужен специальный ночничок. Его мягкий рассеивающий свет (например, синий, который успокаивает, или мягкий желтый) отвлечет ребенка от тревожных мыслей, и он быстро уснет.
* Если у вас проблема накормить ребёнка, приобретите для малыша забавный набор детской посуды красного или оранжевого оттенка. Эти цвета возбуждают аппетит, и вы будете приятно удивлены, с каким удовольствием ребенок просто «сметёт» все с тарелки.
* И еще один любопытный вывод сделали психологи. Если при дневном свете малыш будет рисовать или учиться писать на белой бумаге, а вечером при свете лампы - на нежно-салатной, он весьма продвинется в этих начинаниях. Такое распределение цветов при письме и рисовании способствует лучшему запоминанию и меньше всего утомляет.
* Функциональное состояние нервной системы детей гораздо лучше, если они одеты в одежду голубых и зелёных тонов.
* Яркие цвета маленьким детям абсолютно противопоказаны!
* Покупая мебель для ребёнка, выбирайте светлые тона натурального дерева.