Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

 центр развития ребёнка – детский сад № 2 Колпинского района Санкт-Петербурга

«Жизнь в цветном мире»

 (ВОЗДЕЙСТВИЕ ЦВЕТА НА ЧЕЛОВЕКА)

Материал статьи подготовила

педагог

дополнительного

образования

***Кизейковой Т.В***.

Жизнь в цветном мире

Давайте на один миг представим, что наш мир стал вдруг черно-белым, как старое кино или фотографии в бабушкином альбоме. Каждый день – серое утро, серые облака, черные тени, серые люди, не видно улыбок, не слышно смеха. Даже цветы лишились своего аромата…Многие из нас в детстве развлекались тем, что прикладывали к глазам цветные стеклышки: вот синее стекло — мир становится серьезным, строгим, печальным; желтое — непроизвольно хочется улыбнуться, все кажется праздничным, даже если день пасмурный. Несерьезное, бессмысленное занятие?

Эта работа – желание проникнуть в чудо цвета и попытаться понять, каким образом цвет может влиять на человека.

Гете заметил: «Что, тот, кто не любит зеленого (кому он не нравится), боится жизненных трудностей, его страшат превратности судьбы, и любые перемены в жизни. А тот, кто его предпочитает, боится оказаться под чьим-то влиянием, постоянно самоутверждаясь. Люди, которым нравится зеленый цвет, отличаются сильной волей, упрямством, настойчивостью, которые позволяют им преодолевать трудности жизни. Если вам по душе светлые зеленые тона, для вас характерна мягкость и нежность, вы энергичны, умеете сотрудничать и всегда прийти на помощь к ближнему, возможно в вас скрывается целитель».

Красоту отдельного цвета нельзя отождествлять с его насыщенностью или светлотой. Красота цвета может выражаться даже в простом узоре цветовых пятен, в том, как они расположены по отношению к соседним краскам. Красивыми могут быть даже цветовые пятна от бензина на лужах. Мы не можем точно сказать, почему одно сочетание цветов нам кажется красивым, а другое нет, но совершенно ясно чувствуем, что именно это сочетание является красивым. Чувство красоты цвета постепенно менялось в ходе истории. Причем в разных культурах даже в наши дни чувство красоты цвета может быть различным. Чувством цвета обладают люди, которые адекватно воспринимают красоту цвета и цветовых сочетаний.

В работе с дошкольниками в первую очередь важны эстетические законы восприятия цвета, его характеристики, оценки самих цветов и отношения их друг к другу. Именно удачно найденное цветовое сочетание может сделать детскую работу выразительной. Педагог вместе с детьми, как начинающий художник, открывает секреты цвета.

Когда художник подбирает сочетание красок, он не всегда умеет объяснить свой выбор и часто делает это интуитивно. Но эту интуитивность необходимо и возможно развивать. Красота цветовых сочетаний и изобразительная сила цвета в первую очередь используются художником для выражения его чувств и идей. Причем выразительность – это внутренняя основа образа. Выразительность же цвета – основа колорита картины.

Краски, используемые художником, сами по себе могут быть не очень красивыми. Они могут быть приглушенными и даже почти не иметь цвета, но их выразительность и единство должны быть подчинены колориту картины. Как и красоту цвета, его выразительность трудно объяснить. Но несомненно, что и то и другое прямо связано с эмоциональным и художественным опытом человека.

***Какое же психологическое воздействие цвет оказывает на человека?***

Всякий отдельно взятый цвет или сочетание цветов может восприниматься человеком различно в зависимости от культурно-исторического контекста, от пространственного расположения цветового пятна, его формы и фактуры, от настроенности и культурного уровня зрителей и многих других факторов. Поэтому попытки составления «реестров» жестких соответствий между цветом и эмоциональным состоянием нельзя признать плодотворными. Каждый цвет имеет свое значение лишь в рамках определенной культуры. Например, для европейца белый - символизирует чистоту и невинность, а для жителя Китая - смерть и похороны. В то же время в китайской традиции цвет знаний - голубой, а в европейской - желтый: именно он активизирует деятельность мозга.

Из всего комплекса вопросов, составляющих сложную проблему психологического воздействия цвета, особенно актуальны вопросы физиологических реакциях человека на цвет и о цветовых ассоциациях.

Все спектральные цвета тем или иным образом влияют на функциональные системы человека.

**Красный** - возбуждающий, согревающий, активный, энергичный, проникающий, тепловой. Активизирует все функции организма. Стимулирует нервные центры, заряжает энергией мышцы и печень. Используется для лечения ветряной оспы, скарлатины, кори и некоторых кожных заболеваний. На короткое время увеличивает мышечное напряжение (допинг), повышает давление и ускоряет ритм дыхания. Можно «подпитываться» энергией красного при медитации, простудных заболеваниях, пневмонии, астме и т.д. Противопоказан полным людям, плохо воздействует на гипертоников, нервных людей, рыжеволосых. Не рекомендуется при воспалительных процессах, т.к. он еще больше их активизирует.

**Оранжевый** - тонизирующий; действует в том же направлении, что и красный, но слабее; ускоряет пульсацию крови, улучшает пищеварение. Способствует омолаживанию, раскрепощению, укрепляет волю, освобождает от чувства подавленности. Укрепляет легочную ткань, обладает антиспазматическим свойством, улучшает кровообращение и цвет кожи, но избыток оранжевого может вызвать перегрев организма

**Желтый** (самый светлый в спектре) - тонизирующий, физиологически оптимальный, наименее утомляющий; стимулирует зрение и нервную деятельность. Активизирует двигательные центры, вызывает радостное настроение, генерирует энергию мышц, используется для лечения диабета, при нарушении пищеварения, для исправления косоглазия, косорукости. В лечебной практики медитация желтого стимулирует интеллектуальные способности, восполняет минеральный недостаток, снижает кислотность в организме.

**Зеленый** (самый привычный для органа зрения) - физиологически оптимальный; уменьшает кровяное давление и расширяет капилляры; успокаивает и облегчает невралгии и мигрени; на продолжительное время повышает двигательно-мускульную работоспособность. Зеленый цвет оказывает освежающее и одновременно успокаивающее действие на организм, проявляет антисептические свойства, рекомендуется при лечении нервной сердечнососудистой системы, астме, бессонницы.

**Голубой** - успокаивающий; снижает мускульное напряжение и кровяное давление, успокаивает пульс и замедляет ритм дыхания. Понижает температуру тела, освежает, настраивает на терпение, снижает аппетит, успокаивает боль, обладает жаропонижающим антисептическим действием, помогает при бессоннице, нервных расстройствах.

**Синий** - успокаивающее действие переходит в угнетающее. Способствует затормаживанию функций физиологических систем человека, обладает антисептическими и бактерицидными свойствами, содействует росту, лечит отеки, ожоги, облысение, ревматизм, головную боль, воспаление глаз. Рекомендуется в терапии для эмоциональных и нервных людей. Длительное воздействие синего может вогнать в депрессию.

**Фиолетовый** - соединяет эффект красного и синего цветов. Производит угнетающее действие на нервную систему.

Исследуя психофизиологические реакции человека на цвет, можно выявить некоторые общие закономерности цветовых предпочтений.

С точки зрения физиологического воздействия все цвета и их сочетания можно разделить на две основные группы:

 А. Простые, чистые, яркие цвета. Контрастные сочетания.

 Б. Сложные, малонасыщенные цвета (разбеленные, ломаные, зачерненные), а также ахроматические. Нюансные сочетания.

 Цвета группы «А» действуют как сильные, активные раздражители. Они удовлетворяют потребностям людей со здоровой, неутомленной нервной системой. К таким субъектам относятся дети, подростки, молодежь, крестьяне, люди физического труда, люди, обладающие кипучим темпераментом и открытой, прямой натурой. И действительно, цвета и сочетания такого типа мы встречаем в следующих случаях:

- в детском художественном творчестве;

- в молодежной моде на одежду;

- в декоративно-прикладном искусстве народов всего земного шара;

- в самодеятельном «городском фольклоре», творцы которого - люди неинтеллигентного труда;

- в искусстве художников-революционеров XX в., ломающих каноны (Матисс, Корбюзье, Леже, Маяковский).

 Цвета группы «Б» скорее успокаивают, чем возбуждают; они вызывают сложные, неоднозначные эмоции, нуждаются в более длительном созерцании для их восприятия, удовлетворяют потребность в тонких и изысканных ощущениях, а такая потребность возникает у субъектов достаточно высокого культурного уровня. По всем этим причинам цвета группы «Б» предпочитаются людьми среднего и пожилого возраста, интеллигентного труда, людьми с утомленной и тонко организованной нервной системой. Цвета и сочетания данного типа встречаются в следующих случаях: в европейском костюме для среднего и пожилого возраста; в интерьере жилищ городской интеллигенции; в живописи и прикладном искусстве классов, уходящих с исторической арены (XVIII в.- рококо, XIX и XX вв.-модерн); в современной проектной графике и окраске подавляющего большинства архитектурных объектов и т. д.

Закономерная картина цветовых предпочтений может временно нарушаться колебаниями моды. Часто в одной и той же культуре сосуществуют противоположные типы колорита, удовлетворяя одного и того же потребителя. Таким образом, проблема цветовых предпочтений сложна и нуждается во вдумчивом и дифференцированном подходе.

Зарубежные ученые (Р. Франсэ, М. Сент-Джордж, В. Уолтон и др.) в результате многочисленных исследований пришли к выводу, что существует биологическая врожденность предпочтений цветов. Так, дети в возрасте до одного года независимо от расы и места проживания обнаруживают одинаковые предпочтения: красный, оранжевый и желтый они предпочитают зеленому, голубому и фиолетовому. Среди подростков и взрослых цвета по своей популярности распределяются следующим образом: голубой, зеленый, красный, желтый, оранжевый, фиолетовый, белый. В книге Р. Франсэ «Психология эстетики» говорится, что «на такое ранжирование лишь незначительное влияние оказывает художественное образование, различие в поле, принадлежность к разным расам и культурам».

Но человек - существо не только социальное, его деятельность обусловлена также факторами физиологического порядка, а его психические реакции - состоянием нервной системы. Поэтому цветовые предпочтения в известной мере зависят от физиологических свойств организма.

Существуют еще и цветовые ассоциации. Они бывают легкие, тяжелые, воздушные, теплые, холодные, горячие, ледяные, мягкие, жесткие, колючие, близкие, далекие, тихие, громкие, звонкие, глухие, сладкие, вкусные, горькие, весенние, летние, зимние, мужественные, смелые, сентиментальные и т.д.

Обобщенные выводы: чем чище цвет, тем устойчивее его реакция. Неоднозначные ассоциации: вкусовые, осязательные, обонятельные и эмоциональные. Например, пурпурные цвета вызывают разные ассоциации, в зависимости от условий их применения.

В работе с младшими дошкольниками бывает трудно найти название цвета или оттенка, т.к. жизненного опыта у детей еще нет. Тут на помощь как раз приходят ассоциации. Многим цветам и оттенкам даются названия как раз по этим ассоциациям. Ниже представлены некоторые названия оттенков цветов.

Цвет Красный. Оттенки: свекольный, клюквенный, брусничный, багровый, гранатовый, рубиновый, алый, кровавый, кумачовый, томатный, рдяный, коралловый, розовый, вишневый, малиновый, медный, рябиновый, червленый, маковый...

***Оранжевый.*** Огненный, морковный, кирпичный, таракотовый, рыжий, апельсиновый, ржавый, медовый, бронзовый, абрикосовый...

***Желтый.*** Охряный, персиковый, золотистый, янтарный, песочный, соломенный, конореечный, сливочный, слоновая кость, телесный, кремовый, опаловый, бежевой, чайная роза, виноградный, банановый...

***Зеленый.*** Горчичный, табачный, фисташковый, оливковый, хаки, гороховый, болотный, бутылочный, салатовый, малахитовый, изумрудный, цвет морской волны, цвет еловой хвои, полынный, цвет плесени, цвет медной патины, купоросный, травяной, лягушачий, кабачковый, фосфорический...

***Голубой.*** Бирюзовый, аквамариновый, лазурный, небесный, электрик...

***Синий.*** Сапфировый, ультрамарин, кобальтовый, индиго, сливовый, баклажанный...

***Фиолетовый.*** Аметистовый, сиреневый, лиловый, чернильный, гиацинт, Ренессанс, фанданго, орхидея, вербена...

***Пурпурный.*** Цвет мальвы, цвет кислой малины, давленой вишни, старого бургундского, бычьей крови, каприз, портвейн, Веласкес, Медичи, Бахус, амарант...

***Белый*** *или* ***Серый.*** Белая ночь, аллюминевый, стальной, дымчатый, серебристый, молочный, графитный, лилейный, цвет овсяной муки, цвет яичной скорлупы, перламутровый, жемчужный, свинцовый, альбатрос, цвет пыли, цвет тумана, цвет облака...

***Черный.*** Цвет воронового крыла, цвет маренного дуба, антрацит, агатовый, маренго, асфальтовый, тропическая ночь, "сон перед ревизией", "нелетная погода"...

***Коричневый.*** Бурый, торфяной, ореховый, шоколадный, кофейный, каштановый, беж, эскимо, красное дерево, мокасин, Тонагро, Пикадили...

Ассоциативное восприятие цвета зависит от настроения человека, его пола, образа жизни, возраста, характера и др.

Где могут пригодиться знания о влияние цвета на человека? Значение данной проблемы для художников прикладных специальностей достаточно ясно. Ведь любое произведение прикладного искусства или дизайна - стены зданий, декоративные ткани, предметы убранства, одежда, машины и орудия труда - создает цветовую среду, так или иначе формирующую душевное состояние человека, влияющую на строй его мыслей и уровень работоспособности. Из всего комплекса вопросов, составляющих сложную проблему психологического воздействия цвета, для дизайнеров особенно актуальны вопросы физиологических реакциях человека на цвет и о цветовых ассоциациях.

***Возбуждающие цвета*** применяются там, где требуется большая двигательная активность или мышечное напряжение, где надо взбодрить человека, восполнить дефицит эмоций, повысить нервно-физический тонус. К возбуждающим цветам относят: Красно-Оранжевый, Красный, Пурпурный. Применяется в ресторанах, кафе, клубы, аттракционы, ярмарки, психиатрические больницы, где находятся больные с угнетенным состоянием. Т.е. в основном, это места с коротко-временным пребыванием. В дополнение к вышеперечисленным цветам, часто могут применяться контрастирующие сочетания (например Красный + Зеленый).

***Тонизирующие цвета.*** Это Оранжевый, Желто-Оранжевый, Желтый, Желто-Зеленый, Зеленый травяного типа). Они применяются в интерьерах, где ставятся задачи особого направленного духовного воздействия на человека, но где также надо поддерживать в нем деловую бодрость и работоспособность, т.е. тонизировать.

***Успокаивающие цвета***. Это Зелено-Голубой, Голубой, Синий, Сине-Фиолетовый, Фиолетовый). Применяются в помещениях для пассивного отдыха: холлы, спальни, фае зрелищных учреждений, в некоторых залах собраний и аудиториях. В многолюдных помещениях гамма должна быть спокойной, независимо от остальных условий.

***Влияние цвета на ребенка***.

Промышленность, выпускающая детскую одежду или игрушку, а также фирмы специализирующиеся на производстве детской мебели и оформлении интерьеров детских комнат давно сотрудничают с психологами. Последние утверждают, что детки лучше всего реагируют на красный, желтый и синий цвета и все их оттенки. Этот вывод основывается на том, что малыши, в первую очередь, реагируют на предметы и игрушки именно этих цветов. Вместе с этим, некоторые цвета, хоть и привлекают внимание ребенка, могут быть сильнейшими раздражителями, или напротив, действовать угнетающе. Вот, что советуют нам специалисты:

Красный, безусловно, лидер всех цветов – он сразу же привлекает к себе внимание и ассоциируется с энергией и лидерством. Вместе с этим это самый агрессивный и раздражающий цвет, созерцание которого способно в очень короткий промежуток времени может в разы повысить активность даже у флегматичного ребенка, что уж говорить о холерике.

Желтый цвет – напротив, практически не имеет негативного воздействия на психику ребенка. Желтый цвет вызывает ощущение внутренней гармонии, тепла, стабильности. Это жизнеутверждающий цвет, способный прогнать самую глубокую хандру. В противовес красному, он не провоцирует к нарушению общеустановленных норм, а наоборот пробуждает стремление к порядку и спокойствию. Детская комната, выполненная в желтых тонах, как нельзя лучше подходит для перевозбужденного и нервного ребенка, склонного к истерическим состояниям. К тому же, желтый является хорошим стимулятором аппетита.

Синий цвет тоже хорошо подходит для оформления детских помещений. Дело в том, что синий – это цвет мужества, порядка, силы воли, внутренней собранности и ответственности, к тому же он способствует проявлению духа коллективизма. Правда, если ваш малыш итак не слишком активен и эмоционален, лучше избегать преобладания синего цвета. Он может усилить флегматическую составляющую характера.

Если вы хотите пробудить в вашем ребенке любознательность, желание развиваться, учиться, то нужно делать акцент на зеленый цвет. Он укрепит в нем уверенность в своих силах и здоровую смелость. Вместе с этим, если ребенок склонен к излишнему самоанализу, замкнут и у него проявляются все признаки интроверта, лучше зеленого избегать.

Оранжевый цвет очень важен для здорового развития детей, поэтому он обязательно должен присутствовать в гардеробе и мальчиков, и девочек. Дело в том, что оранжевый настраивает все системы организма на здоровый лад. Это цвет психоэмоциональной устойчивости, физической выносливости и пытливого ума, вместе с этим это, пожалуй, один из самых жизнеутверждающих цветов, который создаёт атмосферу праздника. Такое цвет рекомендуется деткам склонным к ипохондрии, застенчивым малышам с чувствительной нервной системой. Однако тут важно помнить, что оранжевый не должен быть единственный цветов, да он может преобладать, но рядом обязательно должны быть и другие цвета.

Еще два цвета, которые заслуживают внимания особенно применительно к малышам – это голубой и розовый. Испокон веков повелось, что новорожденных девочек одевают во все розовое, а мальчиков сине-голубое, покупают в соответствии с этим и приданое, и колясочки. В этом скрыт глубокий смысл. Ведь розовый – является символом нежности и женственности, а голубой – верности, стойкости и преданности, да к тому же этот цвет укрепляет младенца мужского пола на физическом уровне.

Как писал В. Ван Гог: «краски сами по себе что-то выражают». Иными словами, цвет — не «чистая доска», на которую человек волен записать все, что ему вздумается. Цвет вызывает определенные и специфические изменения в психическом мире человека, интерпретация которых порождает то, что мы называем цветовыми ассоциациями и символами, впечатлениями от цвета. Повторяя избитое сравнение, можно сказать, что цветовая символика — лишь только верхняя часть айсберга всех тех взаимосвязей и отношений между цветом и человеческой психикой. Основанием его являются объективные законы цветового воздействия на человека.

***Литература и интернетисточники:***

Урванцев Л.П. Психология восприятия цвета. Методическое пособие. ‑ Ярославль, 1981. 65 с.

Фрилинг Г., Ауэр К. Человек, цвет, пространство. М., 1973.

Миронов «Цветоведение». М.1974.

Кравков С.В. Цветовое зрение. М., 1951.

Б. А. Базыма «Цвет и психика» <http://psyfactor.org/lib/colorpsy1.htm>

<http://world-of-parents.ru/3/3-9/602-vliyanie-czveta-na-rebenka>