*Консультации педагога-психолога летом*

**"Лето долгожданное! Чем же ты желанное?"**

Педагог-психолог: Колчина О.В.

Вот и наступило любимое всеми детьми время года – Лето! Время экспериментов, наблюдений, игры и веселья.

Поэтому для родителей важно не упустить возможности, которое даёт это время года:

- подпитать себя и детей светом и цветом (светотерапия и цветотерапия),

- пообщаться с живой природой (анималотерапия),

- а ещё - фруктотерапия, песочная терапия (игры с песком), акватерапия (игры с водой) и мн. др.

**Фруктотерапия:** фрукты наполняют наш организм витаминами, радуют, причём не только при непосредственном употреблении, но при приготовлении из них масок, ванн и пр. Чтобы сжечь лишние килограммы, избавиться от многих болезней желудочно-кишечного тракта, депрессии и плохого настроения нужно, хотя бы летом, составлять свой рацион на три четверти из фруктов и лишь на четверть – из других продуктов.

**Свето- и цветотерапия:**с рождения мы окружены светом и цветом. Через глаза, попадая в организм, волна света активизирует многие биохимические реакции, протекающие в клетках. Цвета, окружающие нас, тоже влияют на здоровье. Ещё в древности лечили больных солнечным светом, пропуская его через цветные стёкла, например, Гиппократ использовал для этого дома без крыш. В средние века красный свет был популярным средством лечения оспы. Окна лазаретов были закрыты красными занавесями, а пациенты завертывались в красные простыни. В 1903 году датский врач Нильс Риберг Финсен был удостоен Нобелевской премии в области медицины за лечение туберкулеза кожи с помощью света.

Когда картина написана темными красками, мы говорим, что она мрачная, тревожная, безрадостная. И наоборот, яркими красками – жизнеутверждающая, радостная, позитивная. Некоторые цвета нас "охлаждают", успокаивают, другие "согревают", тонизируют и т.д.

Цветовая гамма всегда влияет на наше сознание и физическое самочувствие, на эмоции, хотим мы этого или нет. Световые волны повышают энергетику и состояние иммунной системы. Светотерапия оказывает разностороннее действие на организм человека – болеутоляющее, ранозаживляющее.

Теплая цветовая гамма излучает цветовые лучи, стимулирующие рост.

Целых 83% обрабатываемой мозгом информации выпадает на зрение. Поэтому неудивительно, что свет и цвет так сильно действуют на наше самочувствие и настроение, характер и восприятие. Цветовую светотерапию применяют психологи и терапевты, отдающие предпочтение натуральным методам лечения.
**Красный цвет** положительно влияет на: апатию, депрессию, страх, неуверенность в себе, повышает физическую силу и работоспособность, внутреннюю энергию и выносливость. Лучше применять красный в сочетании с зеленым или синим цветами, а при лечении красным цветом всегда заканчивать сеанс воздействием этих холодных цветов. Не применять (например, не носить одежду красного цвета) при повышении давления и людям, склонным к агрессивности (для них лучше оранжевый, не способствующий агрессивности)

**Оранжевый цвет**в древности олицетворял любовь земную и небесную, т.к. дарит ощущение тепла и любви, оптимизма и энтузиазма, хорошего настроения, вобрав в себя физическую энергию красного и утонченную изысканность золотого (поэтому способствует мыслительным процессам). Это самый жизнерадостный и теплый цвет. Помогает принять негативные события в жизни (например, разрыв отношений или потеря близкого человека, тоска, боязнь перемен), помогает простить другого человека, отпустить неразрешимую ситуацию. Так же как стакан апельсинового сока, тонизирует и заряжает энергией на весь день. Способствует пищеварению и усвоению полезных веществ в пище (например, усвоение витамина С).
Способствует улучшению настроения, снимает чувство страха , омолаживает , улучшает умственную работоспособность, память , снимает напряжение. Стоит надеть оранжевую одежду в те моменты, когда вы чувствуете упадок сил, а вот переизбыток оранжевого цвета может привести к самодовольству и лени. Очень удачное сочетание оранжевого цвета и синего. В психологии цвета такое соотношение называют - смиренная вера, гордое самосознание.

**Желтый цвет —** цвет золота, или застывший солнечный цвет. У детей повышает познавательный интерес, улучшает память. Обладает антидепрессивным действием, помогает при творческих блоках, заниженной самооценке, пессимизме. **Не рекомендуется:** при тяжелых заболеваниях желудка, бессоннице. Наиболее удачное сочетание – желтого и фиолетового. Эти цвета взаимодополняют и уравновешивают друг друга.

**Зеленый** — цвет травы и листьев, юности и надежды. Действует успокаивающе, гармонизирует внутреннее состояние, но может производить и угнетающее впечатление (не случайно тоску называют «зеленой», а сам человек «зеленеет» от злости). Объединяет с природой, помогает быть ближе друг к другу. Если недостает зеленого цвета, вы лишаетесь гармонии. Помогает при неуравновешенности, злобе, грубости, скованности в эмоциях и чувствах. Уравновешивает процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе, обладает мягким успокаивающим действием, расслабляет, компенсирует энергетические потери. Если вам необходимо вызвать доверие или убедить человека в чем-то, отдайте предпочтение одежде именно этого цвета.

**Синий цвет** –символизирует небо и вечность, скромность и меланхолию. Психология цвета: развивает психические способности, мышление, освобождает от тревог и страхов, позволяет услышать внутренний голос и принять правильное решение (интуиция). Помогает одержимости, паранойи, истерии.  При заболевании или переутомлении потребность в синем цвете увеличивается. Успокаивает дыхание, уменьшает боли. **Не рекомендуется:** людям склонным к сезонным депрессиям. Самодостаточные и психически стабильные люди предпочитают одежду синего цвета.

**Фиолетовый цвет –** цвет вдохновения, свойственен творческим личностям. Поможет научиться принимать все происходящее с вами со спокойным сердцем, успокоить душу и напитать ее энергией вдохновения. Фиолетовый уравновешивает два конца спектра, и также уравновешивает мужскую и женскую энергии в человеческом организме. Помогает при негативных психических состояниях: невроз, потеря веры, отчаяние, потеря самоуважения. Фиолетовый цвет подходит для рационалистов, которые стараются держать все свои чувства под строгим контролем. Снижает уровень обмена веществ, устраняет чувство голода, помогает при сниженной самооценке , омолаживает ,повышает иммунитет, повышает творческую активность **Не рекомендуется:** людям с тяжелыми психическими заболеваниями и с алкоголизмом. Выбирайте одежду фиолетового цвета, когда вам нужно укрепить уверенность в себе, чувствовать себя мудрее и психически сильнее.

**Анималотерапия** – это натуральный природный метод лечения и оздоровления, проверен многовековой историей. Детям особенно показан при гиперактивности, импульсивности, замкнутости, скованности и др. Выделяют:

- иппотерапию (общение с лошадьми и верховая езда),

- дельфинотерапию,

- тюленетерапию,

- канистерапию (общение с собаками),

- фелинотерапию (терапевтическое воздействие кошек) и др.

Все живые существа, и даже их образы, звуки, могут оказать эффективную, психологическую помощь детям в современном социуме:

- при переживании эмоционального отвержения,

- при чувстве одиночества,

- трудностях эмоционального развития (замкнутости и т.д.),

- при снижении эмоционального тонуса,

- при импульсивности,

- при повышенной тревожности и страхах,

- при дисгармоничной самооценке и низкой степени самопринятия,

- при наличии внутрисемейных и межличностных конфликтных ситуациях и т.д.

Основными функциями анималотерапии являются:

- катарсистическая (очищающая, освобождающая от негативных состояний),

- регулятивная (снятие нервно - психического напряжения),

- коммуникативно - рефлексивная (коррекция нарушений общения).

Формируются ценные умения и навыки:

- самоорганизация, дисциплинированность, произвольность поведения,

- умение слушать и слышать,

- наблюдать,

- общаться,

- обогащается словарь,

- совершенствуется понимание пространственно - временных соотношений,

- снижается уровень аффективного дискомфорта в контактах с миром (успокоить или активизировать и т. д,),

- развитие эмпатических способностей (заботы, сочувствия, ответственности, доброты)

Самого счастливого и полезного вам лета с детьми!!!