***«Цветотерапия***

***как метод укрепления***

 ***психологического здоровья»***

**Цель:** дать представление о цветотерапии и ее влиянии на здоровье человека и умение применить полученные знания в жизни.
***-Поговорим?***

***-О чем?***

***-О разном и о прочем.***

***О том, что хорошо,***

***и хорошо не очень.***

***Много знаете Вы.***

***А что-то мне известно.***

***Поговорим?***

***-Поговорим.***

***Вдруг будет интересно.***

**ЦВЕТОТЕРАПИЯ – ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО**

**СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И**

 **РАБОТОСПОСОБНОСТИ.**С самого рождения мы окружены цветом. Он сопровождает нас

повсюду и всегда. Он также многогранен, как сама жизнь. Цветовая гамма всегда влияет на наше сознание и физическое самочувствие, на эмоции, хотим мы этого или нет.

**Цвет** – это инструмент, с помощью которого мы можем получить необходимые нам энергии. Но постоянное воздействие на наш организм одного и того же цвета приводит к дисбалансу жизненных энергий.

**Цветотерапия** – это немедикаментозный метод лечения, основанный на том, что каждая из биологически активных зон организма реагирует на один из цветов: воздействие цветом происходит на орган зрения, а через него и через зрительный анализатор - на нервную систему. Воздействие определенного цвета снимает энергетическую блокаду, являющуюся причиной функционального расстройства.

 **В каких случаях цветотерапия может помочь?**

* различные расстройства сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, пищеварения, мочеполовой системы и др., возникновение которых связано со стрессами),
* при стрессах, неврозах - для снятия напряженности и предупреждения развития невротических и психосоматических расстройств,
* при психоэмоциональных нарушениях: при снижении работоспособности и настроения, нарушение сна, раздражительность, плаксивость,
* при бессоннице, зимней депрессии, эмоциональном напряжении и заболеваниях обусловленных им, в т.ч. психосоматических расстройствах,
* для коррекции психоэмоционального состояния женщин с климактерическим синдромом (рекомендуются профилактические и лечебные курсы женщинам старше 40 лет)
* головные боли, повышенное и пониженное артериальное давление (вегето-сосудистая дистония, гипертоническая болезнь), повышенная метеочувствительность,
* как профилактика и лечение глазных заболеваний: близорукость, дальнозоркость, катаракта (начальная стадия), глаукома (начальная стадия); при зрительном утомлении, при лечении и профилактике близорукости у детей (с 5 лет),
* для профилактики негативных последствий длительной работы с экранами мониторов.

**Рисунок "Мое настроение"**

- Сегодня мы говорим о цветотерапии, а точнее о цвете и о влиянии на настроение и здоровье человека.

- Сейчас вам предстоит выполнить небольшое задание с помощью изобразительных средств на листе бумаги, изобразив свое настроение на данный момент, (педагоги выполняют рисунки на фоне спокойной музыки)

 - А теперь кто желает расскажет о своем настроении, которое он выразил через рисунок.

**Упражнение «Цветные люди»**

(Цель: включение участников в общегрупповой процесс,

на­стройка на активное осознание себя и восприятие друг друга. Раз­витие понимания своего состояния и состояния других людей.

Инструкция: «Я предлагаю начать сегодняшний день с того, что сейчас каждый из нас подумает, какого он сейчас цвета. Речь идет об отражении вашего внутреннего состояния. Говорить пока ничего не надо, нужно просто запомнить свой цвет. (Дается 1,5- 2 мин на обдумывание.)

Теперь пусть каждый обратит внимание на своего соседа слева и постарается понять, какого он сейчас цвета, с вашей точки зре­ния. Подождем, пока все это сделают, а затем кто-нибудь из нас первым скажет своему соседу слева, какого он, его сосед, сейчас цвета, а также кратко пояснит, почему он так решил. Потом тот, кто только что выслушал впечатления о себе, выскажет свои впечатлкен

ия своему соседу и т.д. по кругу. После того как круг замкнется, каждый скажет цвет, который он для себя выбрал в начале упраж­нения».

Обсуждение: В обратной связи участники дополняют высказы­вания о себе и отвечают на вопросы. Совпали ли впечатления о вас с вашим внутренним ощущением себя? Трудно ли было угадать цвет своего соседа? Было ли легче понять себя или другого?

**Презентация про цветотерапию**

**Презентация цвета**

**Цвет** имеет огромное значение в жизни человека, в каждом из нас также живет **цвет**, попробуем заглянуть внутрь себя и ощутить все богатство необъятного мира своего *«Я» через выбор конфет*

 Презентация **цвета - 5 мин**., объединяются те, у кого **цвета** совпали и придумывают рекламу своему **цвету**: в песне, стихах, пантомиме, скульптуре…, дать положительные хараткеристики

**Арт-терапевтический тренинг для педагогов по профилактике синдрома эмоционального выгорания «Веер перемен»**

Перед вами лежат веера и разные предметы. Сегодня мы будем делать талисман - веер, который будет создавать вам Ветер перемен к лучшему.

Что такое талисманы? Вы все слышали о том, что мысль материальна. Мысль действительно материальна, она способна создавать реальность. Но тут возникает основной вопрос-чтобы что-то изменить к лучшему, надо верить, а откуда взять веру в лучшее, если все плохо?

Сегодня каждая из нас будет создавать свое чудо, волшебный талисман, Веер перемен.

Визуализация:

Закройте глаза и подумайте, какого рода перемены вы хотите увидеть в вашей жизни. Представьте себе эту перемену: как начальство объявляет вам о повышении зарплаты и вы держите в руках эти деньги, как они шуршат, пахнут, какие на ощупь! Или отдых на море, вы на пляже, почувствуйте всем телом песок и солнечный жар, запах соли и шум волн… Представили?

А теперь украсьте веера так, как вам хочется.

*Украшение вееров под музыку, 40 мин.*

*Мы с вами создали прекрасные веера, но это еще не все. Каждая из вас вложила в веер свои мечты, желания, надежды. Вы задумывались над тем, почему люди нечасто сами изготавливали амулеты, в основном принимали их от кого-то - шамана, родителей, друзей? И это считались очень сильные амулеты. Стремясь к исполнению своих желаний, важно не зацикливаться на них, уметь отпускать. Чаще всего чудеса случаются в жизни тех, кто умеет быть счастливым и без них.* Это сложно, поэтому сейчас мы проведем некий ритуал в помощь нам. Положите, пожалуйста, ваши веера на стулья вокруг вас. Педагоги кладут веера на стулья, расставленные кругом, сами встают в центр круга. По команде психолога берутся за руки, делают три круга в разные стороны.

Психолог. А теперь, не открывая глаз, дойдите до какого-нибудь стула и возьмите в руки веер. Откройте глаза.

Обсуждение: кому чей веер пришел, какие мысли и чувства, ассоциации он вызывает. Пожелания от создателя веера его новому владельцу.

**Заключение.**

Уважаемые коллеги, теперь это ваши талисманы на перемены к лучшему. Я желаю вам, чтобы эти перемены свершились и не заставили себя долго ждать! Спасибо вам за ваше активное участие. На этом мы закрываем Неделю психологии.

**Презентация Релаксация**

 *«****Цвет моего настроения****»*

Пуантилизм - рисование пальцами своего настроения. Не думайте, просто переносите на бумагу свое настроение теми красками, к которым потянется рука. После рисования - предлагаю посмотреть: какое **многоцветие мира**. В постоянной спешке мы утрачиваем способность радоваться миру, его краскам. Общая картина нашей встречи яркая, позитивная.

**Рефлексия** – метод шляп

**Буклеты**