

***СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА***

 Уважаемые коллеги!

Наступающие холода, дожди, плохое отопление наших квартир или его полное отсутствие наводят на грустные мысли. Осень считается периодом упадка душевных сил, недаром медики и психологи оперируют понятием «осенняя депрессия».

Учитывая, что работа учителя, воспитателя полна стрессогенными ситуациями в любое время года, не лишней будет профилактика сезонной депрессии, ведь сниженный фон настроения мешает нам во всех сферах жизни.

Мне хочется поделиться с вами информацией о простых приемах поднятия настроения собственными силами и доступными незначительными средствами.

Сегодня мы поговорим о ***цветотерапии,*** в частности, об оранжевом цвете, о том, какое психическое воздействие он оказывает на человека.

***ОРАНЖЕВЫЙ*** – это цвет радости, удовольствия, стремления к достижению и самоутверждению, цвет энергии и силы. Он оказывает благотворное действие на психику человека, снимая напряжение в конфликтах. Великий немецкий поэт И. Гете, будучи широко образованным человеком, занимался теорией цвета, которую считал главным делом своей жизни. Он характеризует оранжевый цвет как цвет теплоты и блаженства, раскаленного жара, пекла, накала, и в то же время, мягкого отблеска заходящего солнца. Поэтому этот цвет приятно радует глаз, когда используется в окружающей обстановке или одежде. Активная сторона оранжевого цвета связана, по мнению И. Гете, с его высочайшей энергией. Стоит ли поэтому удивляться, что энергичные и здоровые люди особенно рады этому цвету. Оранжевый цвет называют пламенем любви и милосердия.

**Психическое воздействие оранжевого цвета** исследователями единодушно характеризуется как возбуждающее, теплое и радостное. Есть высказывания об оранжевом цвете известных художников, философов, психологов, психотерапевтов, где все сходятся в отношении цвета как радостного, согревающего, подчеркивающего светлые стороны жизни, вызывающего жизнерадостное начало. Оранжевый цвет укрепляет волю, поддерживает сексуальность, активизирует деятельность желез внутренней секреции, регулирует обменные процессы, способствует укреплению легочной ткани, лечит болезни мочеполовой системы, улучшает кровообращение и цвет кожи, эффективен при заболеваниях селезенки, благотворно действует на пищеварение, обостряет аппетит и вызывает чувство эйфории. Оранжевый цвет символизирует развитие, направленность на успех.

 **Привнесите в ваш быт оранжевый цвет!** Повесьте оранжевые шторы или скатерть, или просто бросьте на диван декоративную подушку в оранжевом чехле. Купите оранжевую блузку или оранжевый домашний халат. Ваше пространство не должно, конечно, полыхать оранжевым цветом, так как он имеет свойство быть и агрессивным. Но иметь в интерьере или гардеробе оранжевые вещи, особенно в осенне-зимний период, когда нам так не хватает тепла и солнечного света, очень полезно. Можно повесить над столом картину в оранжевых тонах. На рабочем месте просто повесьте или положите на стол лист оранжевой бумаги и почаще смотрите на него, это тоже способствует повышению настроения и улучшению самочувствия. Будьте здоровы и благополучны, дорогие коллеги! Мы многое можем для этого сделать, если захотим.

Ваш психолог.