**Коррекция психоэмоционального состояния дошкольников**

**при помощи цветотерапии.**

Цвету издавна приписывалось магическое значение, благотворное или отрицательное действие на человека, ведь для человека зрение является самым важным из всех видов чувств. Воздействие цвета на людей неоднозначно, а сугубо индивидуально, оно носит избирательный характер, и это необходимо учитывать в работе с дошкольниками.

Цветотерапия – это способ корректировки психоэмоционального состояния ребенка при помощи определенных цветов. Благодаря такой простой методике, воздействию определенного цвета на ребенка, можно добиться значительных результатов в лечении апатии, раздражительности, чрезмерной активности и даже начинающейся детской агрессии. Цветотерапия для детей предполагает в первую очередь определение любимого цвета каждого ребенка, а затем наполнение этим цветом как можно большего пространства, которое его окружает. Обычно дети называют своими любимыми цветами красный, зеленый или желтый – это свидетельствует о том, что ребенок нормально развивается, ему интересно все новое, яркое и необычное, он динамичен и не останавливается в своих исследованиях мира ни на минуту. А вот любимый белый или черный цвет могут сказать о том, что ребенок немного замкнут и ему вполне комфортно в одиночестве. Дети в детском саду постоянно ощущают на себе воздействие замкнутого пространства, поэтому в своей работе мы применяем упражнения цветотерапии, которые позволяют снять напряжённость у детей, стабилизировать их настроение. Цветотерапия направлена на то, чтобы вернуть ребенка в счастливый мир детства и радости.

Исходя из вышесказанного, мы ставим перед собой следующие задачи:

* Расширять представления детей о разных цветах и развивать умения их различать;
* Развивать слуховое и зрительное внимание;
* Снижать эмоционально-психическое и телесное напряжение;
* Совершенствовать коммуникативные навыки;
* Развивать фантазию и творческое воображение.

Решение названных выше задач и приводит к развитию навыков саморегуляции или, по-другому, к расширению возможности управлять эмоционально-волевыми процессами.

Осознавать – значит чувствовать, что с тобой происходит в данный момент: что ощущает твое тело, какие эмоции ты испытываешь, о чем думаешь… Поэтому на занятиях по цвету предлагается чувствовать цвет, ощущать, какое настроение он создает, какие ассоциации пробуждает… Осознавая, что чувствуют губы, язык, нёбо, когда во рту кусочек яблока или орех, осознавая, что ощущают руки, ноги, разные части тела во время расслабления, осознавая свои симпатии и антипатии по отношению к цвету или какому-то образу, осознавая свои мечты и фантазии, ребенок расширяет границы общения с миром. Он становится более внимательным, терпеливым и радостным.

В своей работе мы используем различные дидактические методики, игры и пособия. С помощью дидактической методики *«Разноцветные странички»* мы диагностируем эмоциональное отношение ребенка к соответствующему содержательному фрагменту его дня в детском саду. Выбор цвета карандаша для закрашивания своего имени в известной мере характеризует самооценку ребёнка. Игра *«Цветные феи»* способствует развитию цветовосприятия и цветоощущения, слухового и зрительного внимания. Проведение *«Разноцветных недель»* позволяет расширить представления детей о разных цветах. Очень хорошо снижают эмоционально-психическое и телесное напряжение, а также создают положительный настрой такие игры как *«Сухой дождь»*, *«Коврик настроений»*, *«Зажги радугу»* и другие. А все вместе это позволяет нам совершенствовать коммуникативные навыки у детей, развивать у них фантазию и творческое воображение.

Работать с детьми можно как в группе, так и индивидуально. Групповые и индивидуальные занятия различаются как по целям, так и по процедуре и приемам работы. Есть задачи, которые эффективно решаются в ходе встреч один на один – снятие эмоционального напряжения, преодоление негативизма, коррекция страхов, устранение различных барьеров и пр. А группа сверстников дает возможность удовлетворить потребность во взаимодействии с детьми, научиться учитывать мнение других и отстаивать свое, проявлять активность, сдерживаться и пр.

Используя представленные игры, нам удается корректировать поведение детей, их настроение, эмоциональное состояние, т. е. создавать благоприятный психологический климат в детском коллективе. Все это, в конечном итоге, благотворно влияет и на физическое здоровье детей.

Коррекция психоэмоционального состояния детей – очень важная и ответственная работа, которая помогает становлению личности маленького человечка. Каждый взрослый, работающий с ребенком, помогает малышу становиться личностью. Отношение к ребенку как к личности, на наш взгляд, должно быть определяющим. Можно обучать ребенка математике, можно исправлять недостатки речи, можно приучать его к хорошим манерам, но если забыть о душе, то грош цена нашим благим намерениям.