

# Kolory

*Dzieci są szczególnie wrażliwe na barwy, chociaż jeszcze nie znają nazw wszystkich kolorów. Za ich pomocą możesz poprawić nastój lub... apetyt malucha.*

## Odcień do emocji

*Każdy intuicyjnie wyczuwa, jaka barwa mogłaby w danym momencie poprawić mu samopoczucie. Kiedy jest się zmęczonym i odczuwa się napięcie nerwowe, ludzie marzą o chwili spędzonej w zieloności lasu, natomiast w upalny dzień już sam widok niebieskiego lustra wody daje poczucie ochłody.*

*Gdy jest ci wesoło, wszystko wydaje się być bardziej kolorowe, a gdy boli cię głowa, unikasz wszelkich jaskrawości, szukając spokoju w barwach stonowanych i przygaszonych.*

*Warto wiedzieć, jak poszczególne kolory wpływają na psychikę, by w przemyślany sposób operować barwą, np. urządzając pokój dziecięcy, wybierając zabawki czy ubranka.*

**CZERWONY, RÓŻOWY** - dodadzą energii, ożywiają.

- *Te barwy pobudzają do działania i dlatego czerwone akcenty nadają się do pokoju, w którym dziecko się bawi.*
- *Kolor ten dodaje wigoru, przeciwdziała lenistwu i smutkowi. Wzmaga aktywność układu nerwowego, ożywia krążenie krwi, „rozgrzewa”.*

Uwaga: *nadmiar czerwieni w otoczeniu może powodować zdenerwowanie, prowokuje agresję, niecierpliwość i ataki złości.*

### Porady:

- *Nie maluj ścian na różowo i nie kupuj czerwonych mebli maluchowi bardzo żywemu czy nadpobudliwemu. To dobre rozwiązanie dla dziecka spokojnego, cichego, zbyt „grzecznego”.*

## **POMARAŃCZOWY** - doda asertywności.

- *Nastraja optymistycznie. Wzmacnia pozytywne nastawienie do świata, ułatwia kontakty międzyludzkie, usuwa zmęczenie, mobilizuje do aktywności, dodaje odwagi, wzmacnia radość, sprzyja asertywności.*
- *Na organizm działa przeciwskurczowo, odprężająco (m.in. pomaga w leczeniu uporczywych zaparć nawykowych), pobudza krążenie krwi, „ogrzewa”.*

### Porady:

*Powieś pomarańczowe zasłony lub kup do lampki nocnej abażur w tym kolorze. Umieść je w kąciку do karmienia. Ten kolor wzmacnia wytwarzanie mleka.*

## **BRAZOWY** - sprowadza na ziemię.

- *Pobudza zmysł praktyczny. To kolor osób praktycznych, trzeźwo myślących, obowiązkowych, dobrze zorganizowanych, konkretnych.*
- *W mieszkaniu prezentuje się „solidnie” i bezpretensjonalnie, ale w nadmiarze bywa nudny i ponury.*
- *Dzieci na ogół nie lubią tej barwy i niechętnie widzą ją w swoich pokojach.*

## **ŻÓŁTY** - zachęca do rozmów.

- *Pobudza inteligencję. Ten „najłżejszy” z kolorów jest promienny i radosny w swoich wszystkich odcieniach.*
- *Bardzo pomaga w nauce i skupieniu, ponieważ usprawnia procesy myślowe. Zwiększa możliwości intelektualne, spostrzegawczość, dociekliwość.*
- *W otoczeniu bogatym w żółte akcenty wyostrza ci się dowcip i będziesz mieć ochotę na rozmowy.*
- *Dzieci bardzo lubią żółte klocki i kredki, bo kolor ten potęguje twórcze zdolności.*

Uwaga: ta barwa w nadmiarze jest niewskazana w otoczeniu gaduły, chorego na ostrą chorobę zakaźną i nerwicę.

### Porady:

- *Urządź na żółto pokój małego gąpcia, który ciągle o czymś zapomina i niechętnie zabiera się do działania.*
- *To także kolor dla leniuszka i śpiocha. Żółta pościel ułatwia poranną mobilizację.*

## **FIOLETOWY** - łagodzi stres.

- *Pobudza zdolności twórcze.*
- *Wycisza, gasi gwałtowne emocje, redukuje lęki i agresję. Sprzyja skupieniu, działa uspokajająco na układ nerwowy i dlatego dobrze wpływa na osoby cierpiące na epilepsję czy bardzo zestresowane.*
- *Jasne odcienie fioletu: liliowy, lawendowy i kolor bzu nadają się do sypialni.*

### Porady:

- *Jeśli twój maluch ma nocne lęki, wprowadź to jego pokoju jasnofioletowe elementy i zostawiaj mu na noc włączoną lampkę nocną. Fiolet wygania potwory spod łóżka!*

## **ZIELONY** - łagodzi emocje.

- Działa relaksująco. *Tłumi gwałtowne uczucia, łagodzi stresy, ucisza gniew, uspokaja i odświeża, wprowadza harmonię.*
- *Jeśli żyjesz w pośpiechu, w hałaśliwym mieście, masz nerwową pracę, urządz sobie w domu zielony „kącik relaksu”. Wygodny fotel w tym kolorze, kilka roślin doniczkowych i już lepiej odpoczywasz, uspokajasz skołataną nerwy, wyciszasz się.*
- *To kolor znakomity do sypialni - leczy bezsenność, obniża ciśnienie krwi, pozwala zapomnieć o kłopotach oraz do miejsca, w którym pracujesz, gdyż sprzyja skupieniu.*

### Porady:

- *W zielonej sypialni szybciej zaśnie gorączkujący czy chory na astmę maluch poczuje się lepiej.*
- *Kup soczystozielony obrus, bo to kolor dobry dla niejadków.*
- *Pokój w zielonej tonacji jest dobry dla nadpobudliwego, wybuchowego dziecka.*

## **NIEBIESKI** - sprzyja marzeniom

- *Uspokaja. Obniża ciśnienie krwi i gorączkę, uśmierza ból, działa przeciwzapalnie, zmniejsza apetyt. Na psychikę wpływa relaksująco i ochładzająco. Odpręża i przynosi ukojenie po nerwowym dniu.*

Uwaga: *nadmiar tego koloru sprzyja lenistwu, zniechęca do działania, skłania do fantazjowania.*

### Porady:

- *W niebieskiej pościeli dziecko zaśnie szybciej.*
- *Błękitne czy granatowe akcenty w otoczeniu złagodzą u malucha dolegliwości ząbkowania, ból głowy czy gardła oraz kaszel.*
- *Bardzo żywy brzdąc będzie spokojniejszy w niebieskim wnętrzu, a jego reakcje złagodnieją.*