

◀ FİLLİ BOYA
◀ ÇOCUKLARDA
◀ RENK ETKİSİ

“Bebek, Çocuk, Genç Odaları Renkleri”



www.filiboya.com





UZM. PSİKOLOG AYBEN ERTEM KİMDİR?

Ortadoğu Teknik Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji bölümünü bitirdikten sonra ilk önce çalışma hayatına Koç grubu bünyesinde başladı. Koç grubunda 5 yılını Ankara'da, 1.5 yılını da İstanbul'da geçirdikten sonra klinik alanda çalışmak istediğine karar verip Amerika'da Walden Üniversitesi'nden Sağlık Psikolojisi alanında master diplomasını aldı. Masterdan sonra yurtdışında ve yurtdışında psikolojik testler, bireysel terapi, oyun terapileri ve aile terapileri alanında çeşitli eğitimler aldı. 2001 yılından beri neurofeedback ve biofeedback konusunda Amerika, Avrupa ve Kanada'da birçok kongre, seminer ve çalıştaylara katıldı. 15 yıldan fazla bir zamandır birey, çocuk ve ailelerle çalışıyor. Renklerin insan psikolojisi üzerindeki etkileri uzun zamandır ilgisini çekiyor ve bununla ilgili çalışmalar yapıyor.

Çeşitli terapi yaklaşımlarının yanında mesleki uygulamalarında neurobiofeedback'i sıklıkla uyguluyor ve eğitimler veriyor. Biofeedback Uluslararası Birliğinden Board Sertifikasyonu var (BCIA).

2015 yılından beri de kendi markası olan "Ayben ile Terapötik Etkinlikler" kapsamında çocuklar ve aileler için kart ve board oyunları üretiyor. Çeşitli kurumlara oyunun önemiyle ilgili eğitimler, seminerler veriyor.



Renk,
bilinçaltının
ana dilidir.
CARL JUNG

Her renk kendi
gizemiyle
yaşar.
KANDINSKY



RENKLERİN GÜCÜ

Renk, sadece nesnelerin, mekanların ve yüzeylerin bir fiziksel özelliği değil, gözün tanıdığı ve beynin yorumladığı ışığın neden olduğu bir algıdır. Renk, görsel sistemlerin aldığı bilgiye karşı beynin verdiği cevaptır. Tıpkı sarımsak tozunun kokusunun beynimizde gerçek sarımsak kokusuna benzer bir etki yaratması gibi farklı kombinasyonlardaki ışık da aynı bakış açısı ile “renk” olarak algılanır. Zihnimiz ışığın dalga boyu karışımlarını bizim “renk” olarak adlandırdığımız şekilde görür. Renk, ışıkla oluştuğu için aynı zamanda enerjinin bir formudur. Bu enerji zihni ve duyguları etkilediği gibi aynı zamanda vücut fonksiyonlarına da yön verir. Bu sebeple ışık ve renk birbirinden ayrı düşünülemez. Dolayısıyla ışık ve renk; psikolojik, fizyolojik, görsel ve estetik açıdan ele alındığında eşit olarak ele alınmalıdır. Renk ve ışık, insan yapısı ortamlar için başlıca etki faktörleridir. Onların etkisi, psikolojik reaksiyon ve psikolojik sağlık için çok önemlidir.

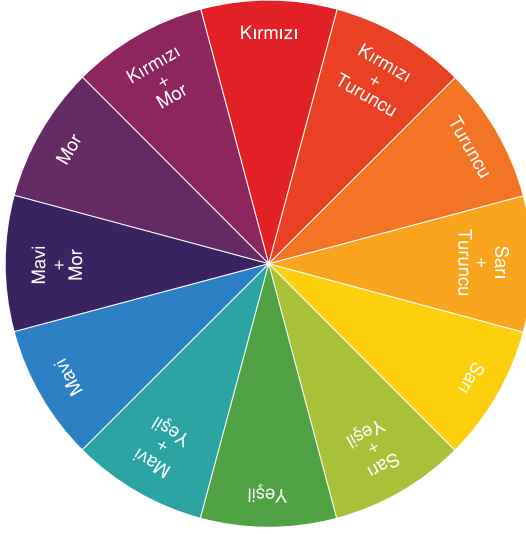
Fiziksel, Fizyolojik, Psikolojik

Araştırmalar, ışığın ve rengin insan organizmasını hem görsel hem görsel olmayan temelde etkilediğini göstermiştir. Bilimsel çalışmaların da kanıtladığı gibi ışık ve rengin tek rolü, uygun bir aydınlatma ve hoş bir mekan yaratma amacının çok ötesindedir. Günümüzde yapılan analizlerde EEG, Fonksiyonel MRI gibi daha sofistike teknikler kullanılmaktadır. Böylelikle rengin beyin dalgalarını, otonomik sinir sistemi fonksiyonlarını ve hormonal aktiviteyi etkilediği bilinmektedir.



RENKLERİ VE RENK ÇEMBERİNİ ÖĞRENELİM

Beyaz ışığın yaydığı ışınların prizmadan yansması ile ortaya çıkan, halk arasında gökkuşaağı denilen oluşuma renk spektrumu denir. Banttaki her renk bir diğeriyle harmanlanır. En uzun bant boyu kırmızı olmak üzere sırayla turuncu, sarı, yeşil, mavi ve mor olarak devam eder. Renk teorisi bu bantları daha anlaşılır olması ve birbirleriyle ilişkilerini de göstermek açısından bir renk çemberine dönüştürür.



RENK ÇEMBERİ:

Ana renkler (kırmızı, mavi, sarı)



Ara renkler (yeşil, turuncu, mor)



Ana ve ara renklerin birleşmesinden oluşan **üçüncül renklerden** (kırmızı-turuncu, mavi-yeşil) oluşur.



ARA RENKLER,

Kırmızı, mavi ve sarıdan oluşan ana renklerin birbirleri ile ayrı ayrı karıştırılmasından oluşur. Örneğin sarıyla mavi karıştırıldığında yeşil elde edilir.

Mavi çocuklara huzur, dinginlik veren bir renktir, yeşil de öyledir ama çocuğunuzun odasında tüm duvarı boyamak söz konusu olduğunda, içerisinde sarının daha baskın olduğu yeşil oluşumu yerine mavinin daha fazla hissedildiği bir yeşil sayesinde huzur veren bir renk elde edilebilir. Bir ana renk maviyle bir ara renk yeşili karıştırarak turkuaz gibi bir üçüncül renk elde edilebilir. Turkuaz mutluluk veren, enerjik bir renktir, zihni açık tutar aynı zamanda sakinleştirici etkisi vardır. Zihni açık tutması bakımından okul çocuklarının odasında da bir duvarda vurgu olarak kullanılırsa ders çalışırken faydası hissedilir.



Örneğin; siz kırmızıyı çok sevebilir ve çocuğunuzun odasında kırmızı kullanmak isteyebilirsiniz ama bilimsel olarak kırmızının fazla uyarıcı olduğunu bilerseniz renk çemberinin de yardımıyla yeşil ve mavi gibi tamamlayıcı renklerden faydalanarak kırmızının baskınlığını hafifletebilirsiniz.



RENKLERİN TEMEL ÖĞELERİ

Renk türü:

Renk türleri, bir rengin diğer renkten ayırt edilebilmesini sağlayan temel özellik ya da nitelik olarak tanımlanabilir. Ayırt edilebilen temel türler tayfsal tonlardaki kırmızı, turuncu, sarı, yeşil, mavi ve mordur. Türler, dalga boylarıyla belirlenir.

Beyaz, siyah ve gri renksiz olarak algılanır. Bu renkler hiçbir şekilde, kırmızımsı, sarımsı, yeşilimsi ya da mavimsi olarak anılamazlar. Bu renksizlik (kroma) onların akromatik renkler şeklinde adlandırılmalarını sağlar.

Doygunluk/Yoğunluk:

Doygunluk, rengin diğer renkten ayırt edilmesinde ikinci önemli boyut olarak öne çıkar. Rengin etkinliği, yoğunluğu veya kroması (safılık derecesi) olarak da anılır. Doymunluk rengin saflığını, grileşmiş renkten farkını belirler. İki rengin tonu aynı olabilir ama yoğunlukları yine de farklı görünür.

Değer/Ton :

Bir rengin tanımlamasında üçüncü boyut tondur. Koyu bir rengin açık bir renkten farkını niteler. Renk veren madde- nin (pigment) canlılığı, o yüzeyden ne kadar ışık yansıdığı- nın ölçümü olarak adlandırılır. Beyazdan siyaha değişen grilerin skalasıdır.

Skalanın üst kısmındakiler 'aydınlık', ortaya yakınlar 'orta değer', skalanın altına yakın olanlar 'karanlık' olarak tanımlanır. Beyazla karıştırılarak elde edilen renklere açık ton, siyahla karıştırılmış renklere koyu ton denir.



RENGİN ÇOCUKLAR ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Renkler ışığın ürettiği enerji ile vücut fonksiyonlarını, zihni ve duyguları etkiler. Yapılan çalışmalar renklerin beyin gelişimine, yaratıcılığa, verimliliğe ve öğrenmeye faydasını kuvvetli bir şekilde göstermekte. Rengin heyecandırma, sakinleştirme, ilham verme, endişe yaratma, gerginlik hissettirme, huzur verme gibi etkileri vardır. Bu etkilerin çocuklarda yansması daha da belirgin olarak hissedilir. Çocuklar renklere daha hassas olabilmektedirler.

Bu sebeple çocuklar için uygun renkler seçmek oldukça önemlidir. Huzursuz bir çocuğun kıyafetlerinde, odasında ve çantasında yoğun kırmızı rengi kullanmak onu daha huzursuz ve gergin yapabilir. Çok hareketli çocuklar için de aynı şey geçerlidir.

Enerjik kırmızı, hareketli bir çocukla birleştiğinde hareketli çocuk bütün gün zıplayarak etrafta dolaşabilir. Bu durum onların eğitim başarısını da olumsuz etkileyebilir. Enerjik ve huzursuz çocukların eşyalarında mavi, yeşil ve mor kullanmak daha uygun olabilmektedir.

Çocukların odalarına ayrı bir hassasiyet göstermek gerekir. Evin her odası tabii ki önemlidir ancak çocuk odaları hem çekici ve eğlenceli olmalı hem de öğrenimlerine, beyin gelişimine katkı sağlayacak unsurlar içermelidir. Duvar rengi seçerken onların hem görme duyusunu koruyacak hem de uygun çalışma ortamı sağlayacak, fiziksel ve ruhsal sağlığını koruyacak, rahat uyuyabileceği ortamlar yaratacak renkler seçmek gerekmektedir.

Yatak odaları, ebeveynler için sıradan önem derecesinde olabilir. Çocuk için ise odaları; hem uyuduğu, hem kendi başına oynadığı hem de arkadaşlarıyla zaman geçirdiği bir yer olabilir. Çocuğun yaşı ne kadar küçük ise yaşadığı oda da o kadar sade olmalıdır. Bir bebeğin odası ile 4 yaşında bir çocuğun odası şartlar mümkünse aynı olmamalıdır.



RENKLER, ÇOCUKLARIN BEYNİNDE NASIL ETKİ YARATIYOR, ONLARI NASIL ETKİLİYOR?

Renkler, kullanıldığı duruma göre hem pozitif hem negatif etki yaratabilir. Tonuna, doygunluğuna göre bir odada tek başına kullanılan her renk pozitif etki beklerken negatif etki de yaratabilme ihtimali taşımaktadır. Fazla uyarıya maruz kalmak nefes alışverişinde, nabızda, kan basıncında, kas gerginliğinde değişiklikler yaratır. Eksik uyarım ise huzursuzluk, uykusuzluk, duygusal tepkilerde aşırıya kaçma, konsantrasyon bozukluğu ve sinirlilik yaratabilir.

Örneğin ortamın tamamen beyaz olması eksik uyarıdır ve bu bilinenin aksine dengeli, nötral bir etki bırakmaz.

Bilimsel çalışmalar renklerin yalnızca beynin üst tabakasını değil tüm merkezi sinir sistemini etkilediğini göstermiştir. EEG ve nabız oranlarını ölçen sistemlere göre erkekler ve kadınların renklere farklı tepkiler gösterdikleri farkedilmektedir. Hiperaktif, enerji dolu bir çocuğun mavi ya da pembe renge boyanmış bir odada nabzının yavaşladığı farkedilmektedir.

Renk, gözden beyne iletildiğinde beynimiz, duyguları, zihinsel berraklığı ve enerji seviyesini etkileyen bir hormon salgılar. Renklerin kombinasyonlara göre de insanlar üzerinde negatif ya da pozitif psikolojik etkileri görülebilir. Bebekler kendilerini yoğun sarının olduğu bir odada tedirgin hissederken, mavi ve yeşil ile kombinlenmiş sarı odada ise huzurlu hissedebilmektedirler.



‘KIRMIZI,



Kırmızı,

Tüm renkler içerisinde en baskın renktir. Şiddetli bir uyarıcıdır. Bilimsel çalışmalarda kırmızının görsel aktivite ve otonomik sinir sistemi fonksiyonları üzerinde maviye nazaran daha uyarıcı etkisi olduğu farkedilmektedir.

Kırmızı bütün dikkati üstüne çeker ve diğer renklerin etkisini de bozar. Göz lensi kırmızıya odaklanabilmek için ayar yapmalıdır. Doğal odak noktası retinanın arkasındadır. Kırmızının dinamikliği, beyazın etkisiyle pembe renge dönüştüğünde azalır ve daha yumuşak, sakin bir renk haline gelir. Bu yüzden de çocuk odalarında duvar rengi olarak yoğun bir kırmızı kullanılmamalıdır. Kırmızı, güçlü ve sıcak bir tesiri de olduğu için bej, mavi ve kahverenginin kullanıldığı çocuk odalarında vurgu olarak kullanılabilir. Hem ders çalışmak hem arkadaşlarıyla vakit geçirmek hem de uyumak için odasını kullanan çocuklarda yoğun kırmızı kullanmanın negatif tesiri olabilir. Yoğun kırmızıya boyanmış odalarda çocuklar kendilerini gergin ve agresif hissedebilirler.

‘SARI,



Sarı,

Renk skalasının en neşeli, en mutlu olanıdır. Bilgeliği ve iyiliği temsil eder. Sıcaklık, keyif, coşkunluk, neşe ve ilham sağlar. Etkisi kırmızı kadar sert değildir. Sarı nispeten açık bir renktir ve ferahlatıcı etkisi vardır.

Sembolik olarak da sarı zihinsel ve ruhsal olarak aydınlanmayı, gün ışığını ve iletişimi ifade eder. Hafıza, motivasyon ve dikkati de etkilediğinden çocuk odalarında kullanılması uygundur. Ancak çok yoğun kullanılırsa gerginlik ve öfke yaratabilir. Yapılan çalışmalarda yoğun sarı kullanımının bebeklerin daha fazla ağlamasına sebep olabileceği farkedilmiştir.

Bebek odaları için mavi ve yeşille kombin edilmiş sarı renklerin kullanılması ile çocuklar için daha sakin ve huzurlu bir ortam yaratılabilir.

MAVI,



Mavi,

Tüm açılardan kırmızının karşıtıdır. Görünümde mavi transparan ve ıslakken, kırmızı opak ve kurudur. Psikolojik olarak mavinin soğuk ama rahatlatıcı doğası, kırmızının sıcaklığı ve heyecanının tam zıttıdır. Kırmızının tersine mavi vücut ısısını, kan basıncını ve nabzı düşürür, iştahı keser. Gökyüzünün ve okyanusun rengi olarak ferahlık, açıklık ve rahatlatıcı bir his verir. Mavinin siyah eklenmiş koyu tonları giderek siyaha yaklaştığında depresif, melankolik bir durum yaratabilir. Mavi çocuk odalarında yaygın olarak tavsiye edilen bir renktir. Özellikle bebek odalarında bebeklerin rahat uykuya geçmelerinde, huzurlu olmalarında etkisi vardır. Hareketli, aktif çocuklarda da sakinleştirici özelliği olduğundan rahatlıkla kullanılabilir. Tüm renklerde olduğu gibi duvar rengi olarak maviyi tercih ettiğinizde odada kırmızı, sarı aksesuarlardan da faydalanabilirsiniz.



YEŞİL,



Yeşil,

Psikolojik olarak yeşil sağlığı temsil eder, sinir sistemi üzerinde rahatlatıcı etkisi vardır. Huzur, sakinlik, sessizlik verir. Gözün lensi yeşile retinanın üstünde odaklandığından yeşil en rahatlatıcı renktir.

İçindeki sarı renk keyifli, hoş bir karakter verirken mavi de onu daha sıcak yapar. Açık yeşil, basıncı azaltır. Sembolik olarak bakıldığında yeşil doğanın, hayatın gücüdür ve bu yüzden de en doğal, rahatlatıcı, dinlendirici, dengeli renk olarak görülür. Kırmızıdaki tehlike var "dur" sinyali yerine yeşil "geç" sinyali verir ki bu da vücuttaki gerilimi azaltır. Bebek odalarında, çocuk ve ergen odalarında yeşil rahatlıkla kullanılabilir. Bebek odalarında yeşil tonlar kullanıldığında bebeklerin daha rahat ve huzurlu uykuya geçmelerine yardımcı olacaktır. Sarısı biraz daha fazla olan yeşil kullanıldığında zihinsel berraklık, netlik de oluşturacağından okul hayatında başarı için ergenlerin odasında kullanılabilir. Mavinin dinginliği ile sarının zihinsel netlik vermesi onlara iyi gelecektir.

TURUNCU,



Turuncu,

Kırmızıya göre daha yumuşak, daha yalındır. Kırmızıdan aldığı heyecanla, sarıdan aldığı enerjiyle mutluluk, sosyallik, dışadönüklük ve neşeyi temsil eder. Yorgunlukla başa çıkmak için en ideal renktir. Sıcaklık sağlar, iştah açıcı ve uyarıcıdır, sabah erken kalkmanıza yardım eder. Doğunluğu az olduğunda enerjisi düşebilir. İçine kapanık, sosyalleşme problemi olan çocukların odalarında kullanmak için idealdir. Turuncu fiziksel olarak kendine güveni, bağımsızlığı ve bir parça da rekabeti temsil eder. Evde ayrıca bir oyun odası varsa çocuklarınız arkadaşlarıyla orada vakit geçiriyorsa turuncu tonlardan rahatlıkla faydalanabilirsiniz.



MOR,



Mor,

Fiziksel ve psikolojik olarak birbirinin zıttı kırmızı ve mavinin karışımıdır. Farklı tonlarında narinlik, zarafet ve zenginlik barındırdığı gibi zaman zaman rahatsızlık verici de olabilir.

Mor, beynin yaratıcılıkla ilgili bölümünü uyarır. Aynı zamanda yatıştırıcı özelliği vardır. Menekşe, morun daha açık bir tonudur ve tayfta yer alır. Mor ise karışık bir renktir ve aslında renk türü olarak ikisi arasında muazzam farklılıklar vardır. Kız çocukları pembe ve mor renkleri çok sever. Mor çocuklar için uygun bir renktir. Özellikle yaratıcılık gerektiren faaliyetler gerçekleştiren okul öncesi çocuklar için ya da akademik becerilerine katkı sağlaması için ergen kızların odalarında da rahatlıkla kullanılabilir. Fiziksel ve ruhsal dinginliğe de yardımcı olacağından mor ve tonları hiperaktif, hareketli çocukların odasında da rahatlıkla kullanılabilir.



‘PEMBE,





Pembe,

Kırmızının beyazla karışımından oluşan pembe, fiziksel olarak bizi olumlu etkiler. Rahatlatıcı ve sıcaktır. Kırmızının, açık rengine ayrı bir isim verilen tek renktir. Diğer renkler kısaca açık yeşil, açık mavi olarak anılır. Pembe, psikolojik olarak da oldukça güçlü bir renktir. Canlı türünün devamını, feminenliği temsil eder. Çok teskin edici özelliği vardır. Çok fazla pembe yorucu, bunaltıcı olabilir. Çekingen, içine kapanık çocukların odasında çok fazla pembe kullanılması uygun değildir, çünkü enerjik bir renk değildir. Bu tür çocuklarda daha fazla içine kapanıklık yaratabilir. Aktif, enerjik çocukların odasında kırmızının yoğunluğunun az olduğu pembe rahatlıkla kullanılabilir. Sıcaklık, rahatlık, huzur verir.

‘KAHVERENGI,



Kahverengi,

Kırmızı, sarı ve siyahtan oluşur. Siyah kadar ciddidir ama biraz daha yumuşak ve sıcaktır. Kırmızı ve sarıdan aldığı özelliklerle bu sıcaklığı taşır. Tabiatla, evrenle ilişkili bir renktir. Yoğun, güvenilir, sıcak ve pozitifdir.

Siyahın aksine çoğu insan tarafından güvenilir ve destekleyici bulunur. Özellikle ergenlerin odasında rahatlıkla kullanılabilir. Kırmızı ve sarının enerjisi ama siyahın ciddiyeti ile daha gerçekçi bir renk olduğundan ergenlerde sorumluluk ve koruma duygusunu geliştirmede yardımcı olur. Sahip olma, irade ile de ilişkili bir renktir. Ergenlerde aile ve arkadaşlık ilişkilerinde kahverenginin olumlu tesiri vardır. Aynı zamanda sakinlik ve huzur da verir. Ergenlerin kıpır kıpır enerjisini sakinleştirip akademik anlamda da ayaklarının yere basmasına yardımcı olan bir renktir. Eğitimde başarı ve aynı zamanda rahatlamayı bir arada yakalamak için genç odasının bir bölümünü vurgu olarak sarının ağırlıklı olduğu bir renk ile boyayabilirsiniz. Bebek odalarında da ipeksi, bej ve hasır tonları birlikte kullanılabilir. Güven hissi yarattığı gibi aynı zamanda rahatlatıcı etkisini görebilirsiniz.





HER ÇOCUK İÇİN DOĞRU RENK KULLANIMI

Çocukların yaşı renk kullanımında oldukça önemlidir. Okul öncesi çocuklar, ilköğretimde okuyanlar, ergenler ve lisede okuyan çocukların odalarındaki renk seçimleri birbirinden farklı olmalıdır. Renkler okul öncesi ve ilkokul çocuklarında daha sıcak tercih edilirken ergen ve lise öğrencilerinde daha soğuk renkler olmalıdır. Daha soğuk renkler çalışmaya yardımcı olan ve odaklanmayı sağlayan renkler olduğu gibi aynı zamanda hormonal dengeyi de sağlar.

HER KIZIN ODASI PEMBE VEYA HER ERKEĞİN ODASI MAVİ Mİ OLMALIDIR?

20. yy. başlarından önce renkler cinsiyet ayrımında kullanılmıyordu. Pembe kızların, mavi erkeklerin rengi değildi. Hatta tersine erkeklerin pembe, kızların mavi giydiği bir dönemdi 1800'li yıllar.

1927 yılındaki Time Dergisi; güçlü ve kararlı bir renk olan mavi renginin erkekler için, zarif ve kibar bir renk olan pembenin de kızlar için uygun olduğunu yazıyordu. 20. yy.' dan itibaren çok da belirgin olmayan sebeplerle pembe ve mavi şimdiki konumunu almış olsa da pembe, sakinlik, dinginlik veren bir renk olarak erkek çocukların odalarında da kullanılabilir bir renk olarak bilinmelidir.

0-2 yaşı

Bebekler ilk 6 ayda çok hızlı değişim gösterirler. Doğduğunda daha kafasını tutamazken 6. ayda oturmaya başlarlar. Bu yüzden de bebek odalarında sadelik, rahatlık ama bir o kadar da beyinlerini uyararak, öğrenmelerine katkı sağlayan bir oda tasarlamak oldukça önemlidir. Bebekler farklı renkleri ayırt edemezler, kontrastı ve farklı şekilleri ayırt edebilirler. Yumuşak, sıcak seçilen duvar renkleri parlak renkli oyuncaklarla, yastıklarla, farklı aksesuarlarla birleştğinde bebeğin öğrenmesine fayda sağlar.



0-2 yaş



Bebek odalarında kullanılacak yeşil tonlar bebeğinizin öğrenmesine katkı sağlarken beraberinde sessizlik, huzur, dinginlik de getirir. Bebek, bilinçaltında güvende olduğunu, korunduğunu hisseder. Beyazla, kahve tonlarıyla yapılacak kombinler uygun olur. Yeşil ile beyaz ve morun açık tonlarını kombin ederseniz sakin, huzurlu, bebeğinizin rahat uykuya dalabileceği bir bebek odası yaratabilirsiniz.

buket 15

buket 80

yaprak 75



0-2 yaş



Pembe, kendi başına sakinleştirici etkisi olan duyarlı bir renktir. Bebek odalarında soft pembe tonlar kullanılmalıdır. Pembe tonlar ile renklendirdiğiniz bir odada beyaz, gri, mavi aksesuarlar kullandığınızda sakin, huzurlu bir bebek odası elde etmiş olursunuz. Pembe yalnızca kız bebeklerin odalarında değil, erkek bebeklerin odalarında da rahatlatıcı etkisinden faydalanmak için rahatlıkla kullanılabilir.

ıtır 45

karnaval 75

funda 45



0-2 yaş



Doğru tonlar seçildiğinde mavinin bebekler üzerinde yatıştırıcı ve rahatlatıcı etkisi vardır. Mavi bir odada pembe, gri, beyaz mobilya ve aksesuarlardan faydalanabilirsiniz. Mavi tonları bebeğin uykuya geçişini kolaylaştırır. Beyaz tonlar ile kullanıldığında sessiz ve huzur veren bir ortam yaratabilirsiniz. Parlak maviler üretkenliği arttırdığı için bebeklerin öğrenmelerine de fayda sağlayacaktır. Her ne kadar özellikle yeni doğan erkek bebeklerine özel bir renk olarak anılsa da kız çocuklarının odalarında da mavi kullanılabilir.

kozmik 130

yudum 235

kozmik 205



0-2 yaş



Beyaz, bej ve kahverengi kombini de bebek odaları için idealdir. Duvarlarda bej tonlarını kullanarak evrenin, toprağın rengi kahverengi ile sıcak, huzurlu bir ortam oluşturabilirsiniz. Kahverengiyi seçerken çikolata kahverengiden faydalanırsanız bebek odasında pozitif bir etki de yaratmış olursunuz. Bebek odalarında dikkat edilmesi gereken minimal etkinin bu renk grubunda daha kolay uygulanabilmesi oda hazırlıklarında kolaylık sağlar.

ipeksi 40

bej 35

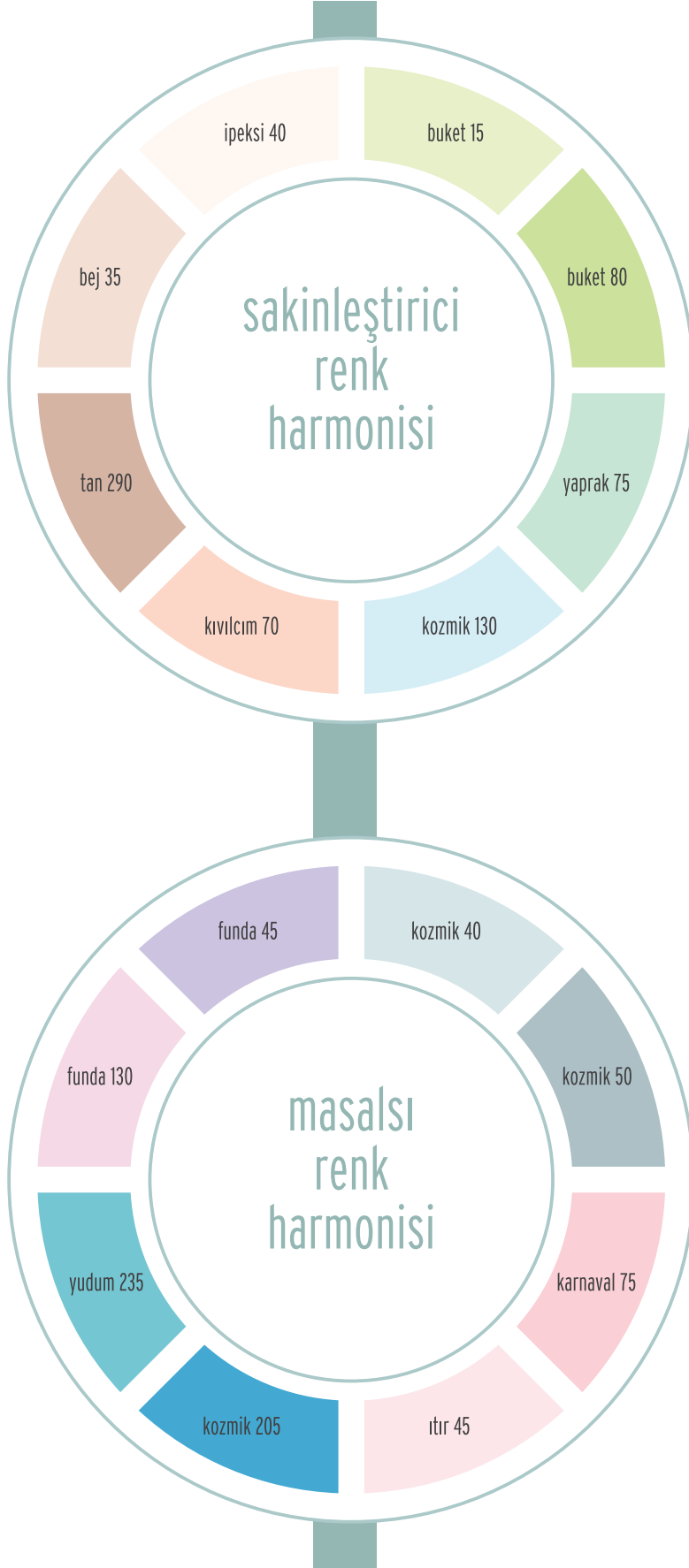
tan 290



0-2 yaş renk koleksiyonu

| | | | |
|-------------|-------------|------------|------------|
| ipeksi 40 | ıtır 45 | buket 15 | kozmik 40 |
| bej 35 | karnaval 75 | buket 80 | kozmik 50 |
| tan 290 | funda 130 | yaprak 75 | yudum 235 |
| kıvılcım 70 | funda 45 | kozmik 130 | kozmik 205 |

0-2 yaş renk harmonisi



3-6 yaşı

Okul öncesi çocuklar oyun ve uyku gibi aktiviteler için en fazla vakti odalarında geçirdiklerinden tamamen canlı renk kullanımı bir süre sonra gerginlik yaratabilir. Duvar rengi seçiminde daha pastel tonlarda renkler tercih ederseniz aksesuar ve oyuncaklarda da parlak renkler kullanabilirsiniz. Çocukların 3-4 yaştan itibaren genellikle renk tercihleri oturmaya başlar. Genelde de sıcak renkler olan kırmızılar, turuncular ve sarılar en sevdikleri renklerdir. Nadir de olsa siyah ve mavi kullanmayı seven çocuklar da olabilir. Onlar da kontrolde olmayı isteyen ve duygularını bastıran çocuklar olabilmektedirler.

Eğer çocuğunuzun favori renkleri hala çok net değilse, onların yaptığı resimlere bakabilirsiniz. En çok hangi renkleri kullanıyor? En sevdiği boya kalemlerini sorabilirsiniz ya da satın aldığınız kıyafetlerden en çok hangi rengi giymeyi tercih ediyorlar ona dikkat edebilir, buna göre aksesuarlar tercih edebilirsiniz.



3-6 yaş



3-6 yaş grubu için oyun vazgeçilmezdir. Oyuncaklarla ve arkadaşlarıyla birlikte oynamak ve etkinlik yapmak isterler. Hareket halindedirler ve içlerinde gerçek kaşifler vardır. Hala gelişme içinde olduklarından beyinleri her türlü algıya açıktır. Dolayısıyla bu yaş grubundaki çocuklar odalarında fazla vakit geçireceğinden duvar renklerinde yeşil tonları tercih ederek düşünme gelişimine yardımcı olabilirsiniz. Yeşilin konsantrasyon arttırıcı etkisi ile minik kaşifler yetiştirebilirsiniz. Kırmızı aksesuarlar ile odayı tamamlayabilirsiniz.

kaktüs 10

buket 30

yaprak 165



3-6 yaş



Okul öncesi çocuklar güven arar ve güvende olmak isterler. Sıcak renkler gerginliği ve kaygıyı azalttığı için duvarlarında turuncu veya sarı tonlarda sıcak ve parlak renkler kullanılabilir. Bu renkler yeşil ve mavi aksesuarlarla birleştirilebilir. Böylelikle çocuğunuzun hem fizyolojik hem psikolojik olarak rahat olmasına ve öğrenmeye açık olmasına destek vermiş olursunuz.

ışığı 100

ışığı 25

eylül 85



3-6 yaş



Çocukların 3-4 yaşlardan itibaren genellikle renk tercihleri oturmaya başlar ve sıcak renkleri tercih ederler. Nadir de olsa koyu mavi ve siyah kullanmayı seven çocuklar da olabilir. Onlar da kontrolde olmayı isteyen ve duygularını bastıran çocuklardır. Bu yaş grubunda temalı odalar çocukların hoşuna gider. Odalarındaki bir gökyüzü ya da deniz teması zihinsel rahatlık sağladığından öğrenmeye de fayda sağlar.

yudum 135

yaprak 165



3-6 yaş



Okul öncesi çocukların duygusal hayatında rengin önemi çoktur. Bu yaş grubu dürtüsel, enerji doludur. Favori renkleri de kırmızı, turuncu, sarı ve pembe. Bu renklerle içsel duyguları serbest kalabilir ve kendilerini iyi hissederler. Sıcak renklerden değil de mavi, yeşil gibi soğuk renklerden hoşlanan bu yaş grubundaki çocukların temkinli ve daha az dürtüsel oldukları söylenebilir.

kıvılcım 190

karnaval 40

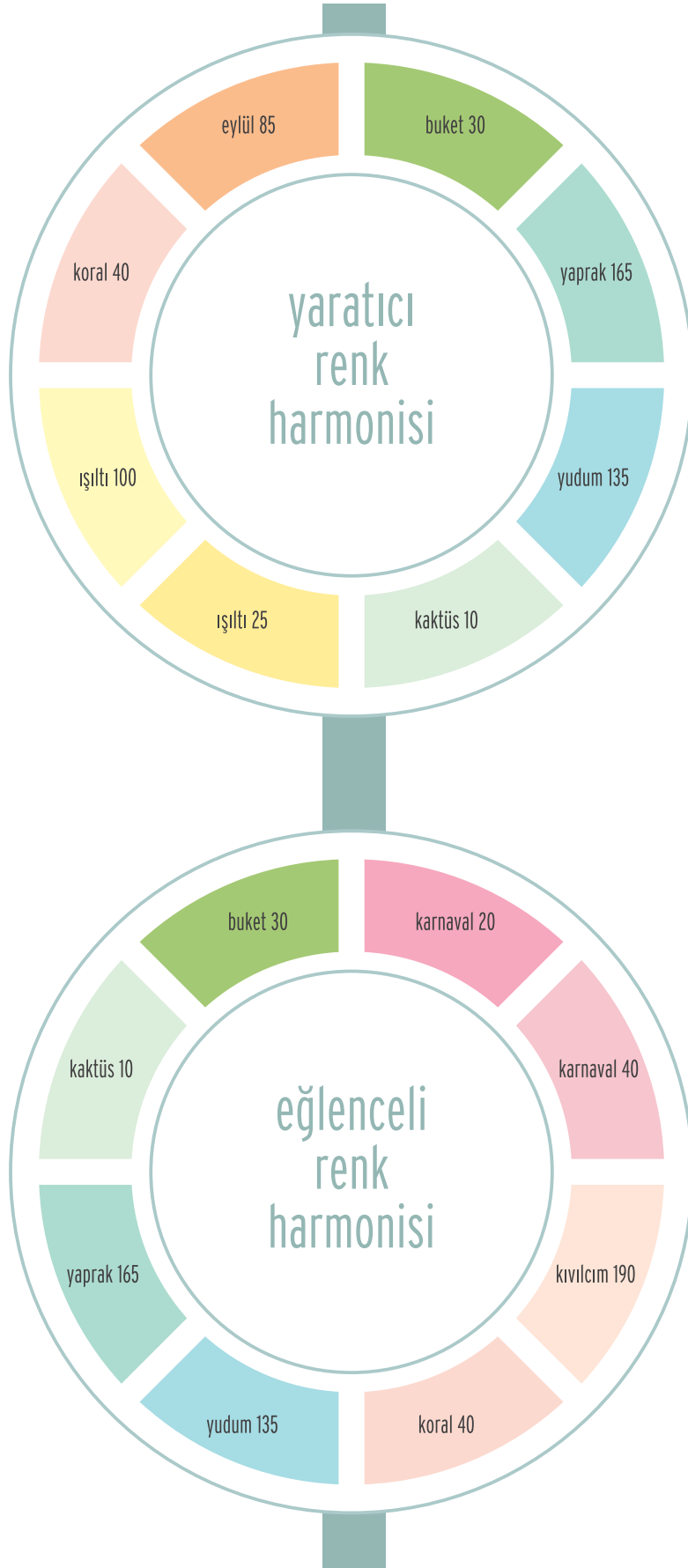
karnaval 20



3-6 yaş renk koleksiyonu

| | | |
|--------------|-----------|------------|
| kıvılcım 190 | ışığı 100 | eylül 70 |
| korall 40 | ışığı 25 | eylül 85 |
| karnaval 40 | kaktüs 10 | yudum 135 |
| karnaval 20 | buket 30 | yaprak 165 |

3-6 yaş renk harmonisi



6-9 yaşı

Okula başlayan çocukların tercihi de okul öncesi çocuklarla benzer şekilde sıcak renklerdir. Kırmızılardan, sarılardan, turunculardan hoşlanırlar. Rengin dikkat, öğrenme ve uyku üzerindeki etkisine dair araştırmalar olduğu için bu alanda her zaman çocuklara seçim yaptırmak çok doğru olmaz. Özellikle duvar rengi ve mobilyalar için sizin seçiminiz onların huzurlu olmasına ve aynı zamanda öğrenmelerine katkı sağlayacaktır. Bu yaş grubu çocukların odalarının renkleri çok uyarıcı renklere olmamalıdır. Ancak küçük aksesuarlar, yastıklar, resim çerçevesi onların favori renklerinden tercih edilebilir. Çocuklarda zaman zaman görülen huzursuzluk, gerginlik, davranış problemleri, çalışma isteğinin olmaması, uyku problemleri bazen çevresel faktörlerin hatalı olmasından, odalarında planlı bir şekilde ışık ve rengin kullanılmamasından kaynaklanabilir. Yapılan çalışmalara göre fonksiyonel ve düşünerek planlanmış ortamlar çocukların öğrenme becerisini geliştirir, dikkatlerini artırır ve fiziksel ve ruhsal huzur sağlar.



6-9 yaş



Araştırmalara göre maviye boyanmış odada uyuyan bireylerin, odaları diğer renklere boyanan bireylere nazaran daha uzun süre uydukları belirlenmiştir. Bunun nedeni gözlerimizle ilgilidir. Retinadaki özel reseptörler (ganglion hücreleri) mavi renge hassastır. Ganglion hücreleri vücudun 24 saatlik ritmini kontrol eden beynin ilgili bölümüne bilgi aktarmakla görevlidir. Bu, kişinin gün içerisindeki performansını ve hislerini etkiler. Mavi, huzur ve sakinlikle ilişkili bir renktir. Ganglion hücreleri bu bilgiyi alıp iletir ve bu da kişinin kan basıncını ve nabzını düşürür. İyi bir uykuya olanak sağlar. Maviyi seçerken koyu mavi değil daha açık mavi seçilmelidir. Çok koyu mavi çocukların kabus görmelerine neden olabilir.

kozmetik 160

rüzgar 160

rüzgar 135



6-9 yaş



Çocuklar uykudayken bir sürü şey yaparlar. Büyürler, yeni hücreler üretirler, organları, kasları harekete geçer, enerji sağlar ve en önemlisi beyinleri gün içerisinde öğrendikleri her şeyi işler ve bir sonraki gün daha fazla öğrenebilmek için geliştirir. Çocuklar iyi uyku uyuyamadıklarında stresli, huysuz ya da uyuşuk olabilirler. Araştırmalar iyi uyku uyuyan çocukların duygularının ve okul performanslarının daha iyi olduğunu göstermektedir.

Bilim insanları yeşilin okula giden çocukların okuma hızında ve anlama becerisinde iyileşme yaratabildiğini belirlemiştir. Hem kaygıyı azaltan hem de akademik olarak faydalı bu rengi çocuk odalarında biraz fazla kullanmakta bir sakınca yoktur.

ipeksi 30

kaktüs 70

kaktüs 80



6-9 yaş



Çocuklar büyüdükçe dürtüsellikleri azalır ve disipline boyun eğerler. Rengin içsel duyguları dışavurma cazibesi okul öncesi gruba nazaran biraz azalmaya başlar. Ancak bu yaş grubunda sıcak renklerin hala azımsanamayacak yeri vardır. Sarı, mutluluk ve neşeyle ilişkilendirilen bir renktir. Yapılan çalışmalara göre motivasyonu ve konsantrasyonu artırmaya yardımcıdır. Parlak sarı da hafızayı güçlendirir. Çocuk odasında kullanacağınız sarı renkleri yeşil ve mavi aksesuar ve mobilyalarla kombin edebilirsiniz.

istiridye 10

ışığı 20



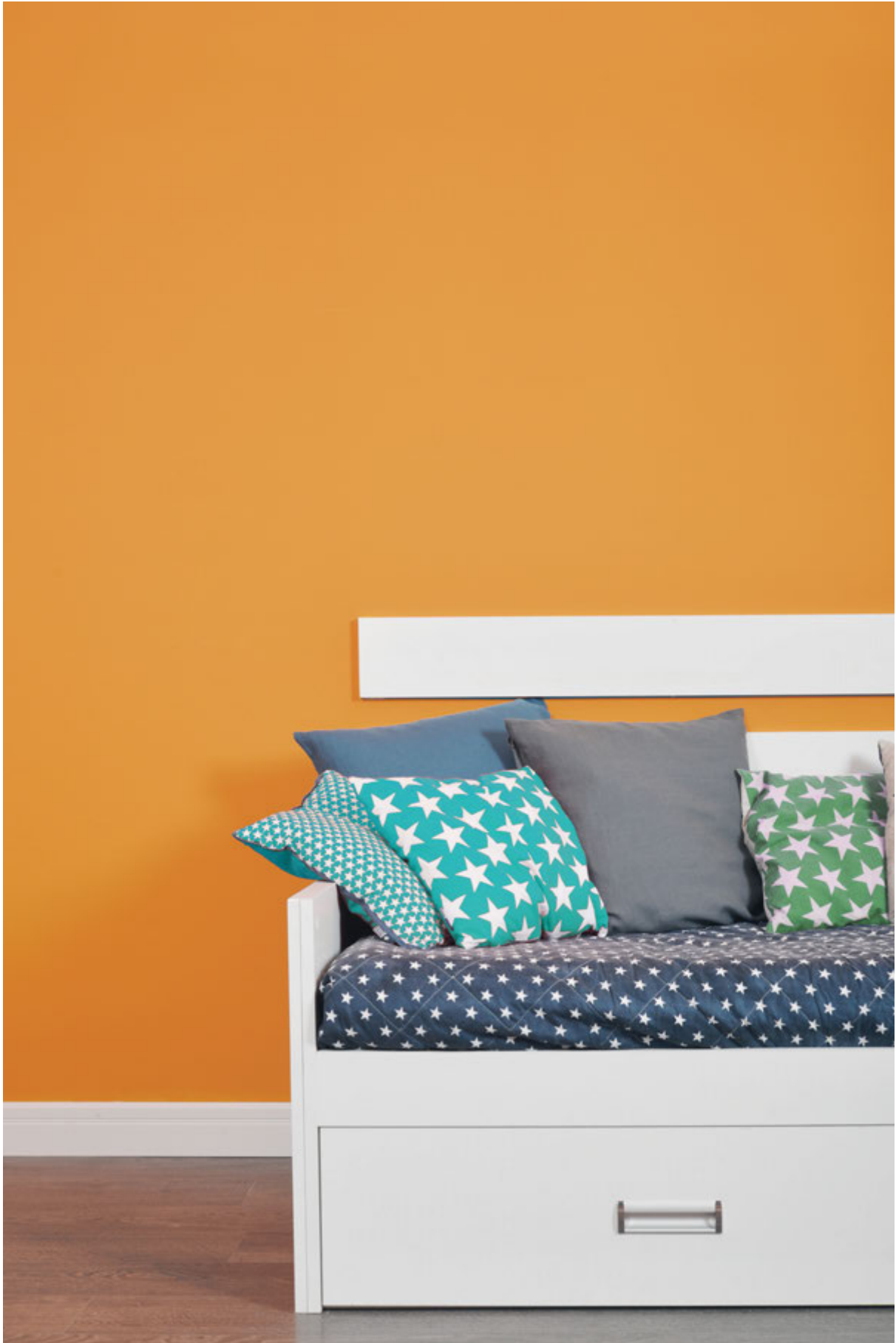
6-9 yaş



Turuncu, hassas ve içine kapanık çocuklar için uygun bir renktir. Turuncu tonları dışadönüklüğü, kendine güveni artıran renklerdir. Ancak çok yoğun kullanıldığında fazla uyarıcı olabilir. Biraz soğuk renklerle aksesuar ve mobilyada desteklenebilir ya da odanın küçük bir duvarı turuncu ile boyanabilir. Bazı teorisyenlere göre ortamda turuncunun olması beyne daha fazla oksijen gitmesini sağlamaktadır. Turuncu, zihinsel kapasiteyi uyarırken bir yandan da çekingen, utangaç çocukları gevşetir.

mango 145

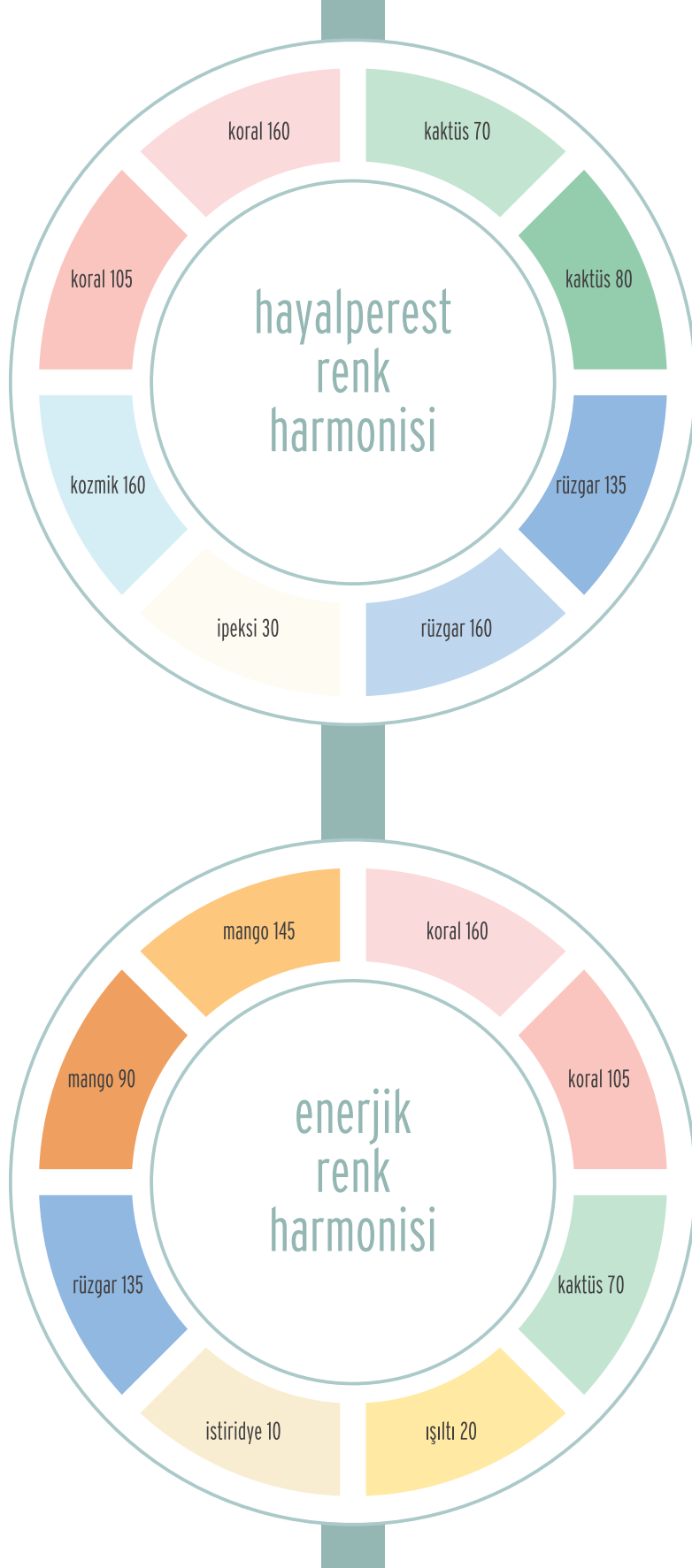
mango 90



6-9 yaş renk koleksiyonu

| | | |
|--------------|------------|------------|
| istiridye 10 | korall 160 | ipeksi 30 |
| ıılıtı 20 | korall 105 | kozmi 160 |
| mango 145 | kaktüs 70 | rüzgar 160 |
| mango 90 | kaktüs 80 | rüzgar 135 |

6-9 yaş renk harmonisi



Ergenlik

Ergenlik başlama yaşı kızlarda ortalama 9-11, erkeklerde 10-12'dir. Kızlarda erkeklere oranla 1,5-2 yıl erken başlar. Daha erken ya da daha geç başladığı durumlar görülebilmektedir. Ergenlikte hem fiziksel hem duygusal değişiklikler yaşanabilir. Daha fazla bireyselleşme görülür. Bu dönemde birçok ergen kimlik krizi yaşar ve kendini bulmaya çalışır. Çoğu zaman siyah renkten başka bir şey giymek istemezler. Her ne kadar ergenlerin bireyselleşme döneminde fikirlerini almak çok önemli olsa da, siyah ve grilerden oluşan bir oda hem duygusal hem de beyin gelişimine katkı sağlamaz. Odalarında hem duygu durumlarını yükseltecek hem de rahatlatacak renkler tercih etmek önem taşımaktadır.



Ergenlik Dönemi



Ergenlik döneminde genellikle dürtüsellik azalır ve olgunlaşma başlar. Enerji artık okul öncesine nazaran azalmıştır. Mavi, renk olarak daha fazla tercih edilmeye başlar ki bu da olumludur. Çalışmalara göre mavi rahatlamaya, uykuya rahat geçmeye yardımcı olmaktadır. Mavi, özellikle bu yaş grubu için huzur ve sakinlikle ilişkili bir renktir. Duvarlarda kullanıldığında öğrenmeyi destekleyici etkisi bulunmaktadır. Mavi seven ergenler daha sabırlı, daha dikkatli ve daha tutarlı olabilmektedirler.

yudum 195

yudum 240



Ergenlik Dönemi



Düşünmeye yardımcı diğer bir renk de gridir. Gri uygun kullanıldığında rahatlatıcı ve sakinleştirici bir etki yaratır. Bir konu üzerinde düşünürken kolay odaklanma için fayda sağlar. Sarı gibi sıcak ve parlak renklerle birlikte kullanıldığında etkisi artar. Menekşe ve mor ile birlikte kullanıldığında şık ve sıcak bir ortam oluşturulmasını sağlar.

dolu 20

krom 145



Ergenlik Dönemi



Ergenler ve lise öğrencileri için hem çalışma odası hem de uyuma amaçlı kullanılan odalarda yeşil renk kullanılabilir. Öğrencilerin ders çalışırken zaman zaman yeşil renge bakmaları hata yapma oranlarını azaltıp daha fazla konsantre olmalarını sağlayabilir. Yeşil renk aynı zamanda sosyalleşmeyle de ilişkilidir. Yeşil seven ergenler sosyal olarak daha uyumlu ve uzlaşımaya açık olurlar. Daha rahat davranırlar ve dürtüsellikleri daha azdır.

buket 190

kaktüs 25



Ergenlik Dönemi



Konsantrasyon için bir başka renk önerisi de bejdir. Bej, nötr bir renktir, toprağın rengidir. Rahatlatıcı ve sakinleştirici bir etkisi vardır. Ne fazla uyarır ne de depresif yapar. Çocuğunuz odasında hem yatıyor hem de ders çalışıyorsa çalıştığı masanın bulunduğu duvar rengi diğer duvarlardan farklı bir renk olabilir. Uzun bir zaman ders çalıştığında gözünü dinlendirmek için o alanı bej ile uyumlu toprak tonlarında renklendirebilirsiniz.

bej 50

hasır 150



Ergenlik Dönemi



Orta ergenlik döneminde (15–17 yaş arası) eflatun, lila ve mor da tercih edilen bir renk haline gelir. Çünkü bu renklerin de rahatlatıcı ve sakinleştirici etkisi vardır. Mor, eflatun, lila ile kırmızı ve mavilerin kullanımı bu dönemde öğrenmeye de fayda sağlayacaktır. Daha doygun renkte mobilya ve aksesuar kullanımı bu duvar renkleriyle uyumlu ve etkili olacaktır.

masal 15

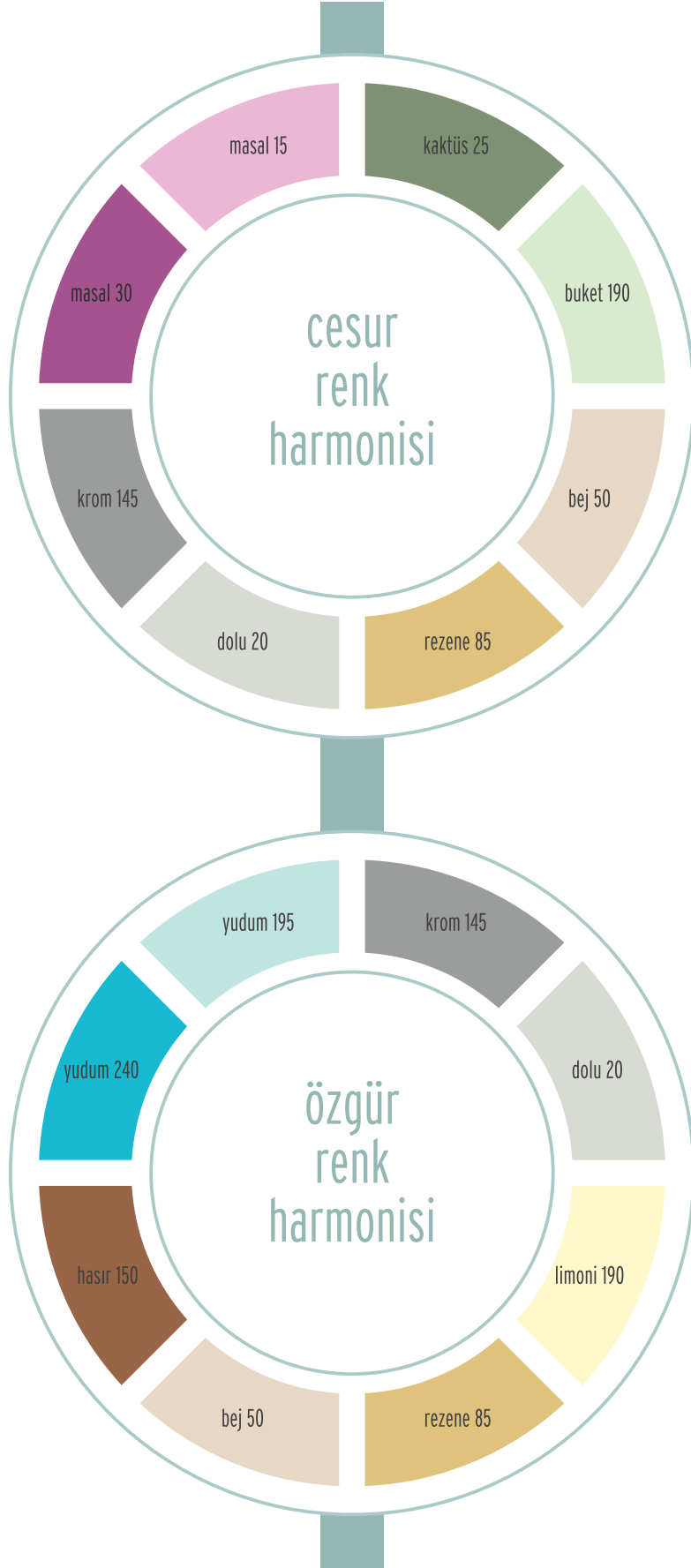
masal 30



Ergenlik dönemi renk koleksiyonu

| | | |
|-----------|-----------|------------|
| dolu 20 | masal 15 | buket 190 |
| krom 145 | masal 30 | kaktüs 25 |
| yudum 195 | bej 50 | limoni 190 |
| yudum 240 | hasır 150 | rezene 85 |

Ergenlik dönemi renk harmonisi







YARATICI ÇOCUKLAR İÇİN RENK KULLANIMI

Yapılan çalışmalara göre kırmızı ve mavi beyin performansı artırmada oldukça etkili iki renktir. Kırmızı, dikkatimizi detaylara vermemizi artıran etkili renktir. Mavi ise yaratıcı düşünme becerimizi destekler.

Mavi gökyüzünün, okyanusun ve suyun rengidir. İnsanlar maviyi açıklık, barış, huzur ve sakinlikle bağdaştırır.

İnsanlar kitap yazmak, resim yapmak, yeni bir proje hazırlamak için diğer insanlardan uzaklaşır, deniz kenarına giderler ve orada daha verimli olduklarını söylerler. Sarı da yaratıcılık için önemli bir başka renktir. Güzel sanatlar okuyan ya da dans eden çocuğunuz için duvarlarda sarı tonları tercih etmek uygun olacaktır.

Çocuğunuz konservatuarda okuyorsa odasında duvar rengi olarak mavi ve sarı kullanılabilir.

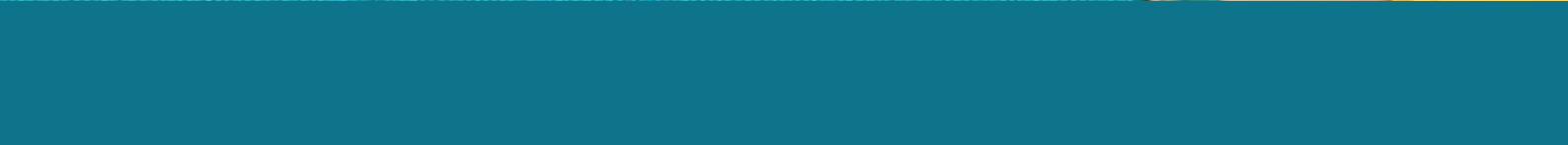


OTİZM SPEKTRUM BOZUKLUĞUNDA RENK KULLANIMI

Otizm spektrum bozukluğu olan çocuklarda alan tasarlarken renk kullanımı aslında oldukça önemlidir. Araştırmacılar, otistik spektrum bozukluğu olan çocukların göz bileşenlerinde anormallik olduğunu tespit etmişlerdir. Rod ve kon hücreleri kimyasal dengesizlikler ve nöral eksikliklerden dolayı değişime uğramıştır.

Çalışmalarda bu spektrumdaki çocukların %85'inin normal gelişen çocuklara nazaran renkleri olduğundan daha yoğun algıladıkları tespit edilmiştir. Parlaklığı az olan, içinde beyaz ve grinin olduğu renkler bu spektrumdaki çocuklar için sakinleştirici etki yaratır. Soluk pembe, yapılan testlerde otizmliler için favori renk olarak gösterilmektedir. Mavi ve yeşil gibi soğuk renklerde sakinleştirici, yatıştırıcı etki yaratan renklerdir. Ana renkler ve parlak renkler yalnızca odalarında oyuncaklarla sınırlandırılmalıdır. Odasında yapacağınız en ufak bir değişiklik, rengin yoğunluğunu, parlaklığını değiştirmek negatif etki yaratabilir. Normal gelişen çocuklarda turuncular, sarılar, kırmızılar sıcak hissettirse de bu spektrumdaki çocuklarda kırmızının öfke patlamaları yaratabildiğini hatta vücudunun herhangi bir yeri ağrıyormuş gibi hissedebildiklerini, beyazın bunaltıcı, çok parlak ve gözlerini yoran renkler olduğunu bilerseniz çocuğunuzun en fazla zaman geçirdiği yaşam alanını yeniden düzenleyebilirsiniz.



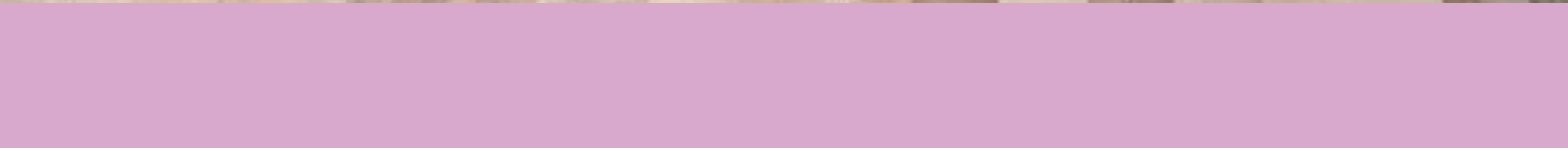


ÖĞRENME GÜÇLÜĞÜ ÇEKEN ÇOCUKLARDA RENK KULLANIMI

Öğrenme güçlüğü, bazı çocuklarda aktif davranış ve dürtü problemlerine yol açtığı gibi çocukların daha sakin, daha içine kapanık olmasına da sebep olabilir. Dolayısıyla çocuğunuzun içine kapanık olması durumunda enerjisi yüksek, dikkati artırmaya ve öğrenmeye faydalı sarı, turuncu ve mor renklerden faydalanabilirsiniz.

Çocuğunuzun enerjisi yüksek ise aynı hiperaktif çocuklarda olduğu gibi uyaran renklerden çok sakinleştirici mavi ve yeşil tonlarını tercih edebilirsiniz.







HİPERAKTİF ÇOCUKLARDA RENK KULLANIMI

Bilimsel araştırmalar, dikkat eksikliği hiperaktivitesi olan çocukların retinalarında fonksiyonel ve anatomik bir eksiklik olduğunu sarı, mavi ve kırmızı yeşil dalga boyunda problem yaşadıklarını göstermiştir.

Beyaz duvarlar, soğuk, sert, ve kaygı yaratabilir. Kırmızı yüksek enerjisi olan bir renk olduğundan hiperaktif bir çocuğun kan basıncını, nabzını arttırıp daha aktif gergin yapabilir. İştahını daha fazla açaabilir. Hiperaktivitesi, kaygısı olan çocuklarda tabiat renkleri kullanmak gerginliklerini azaltır.

Mavi tonları nabızlarını dūřürerek solunumu azaltır. İştahları kontrol edilebilir. Bu renkler sakin olup odaklanmaya teşvik eder. Renk beyinde biyokimyasal bir tepki yaratır. Hiperaktivitesi, öğrenme güçlüğü olan çocukların da beyinlerinde kimyasal sorunlar olduğundan istenilen tepkiyi yaratmak için uygun renkleri bulmak önemlidir. Soluk, pastel renkleri, mavileri, yeşilleri kullanmak kırmızı, sarı gibi sıcak ana renklerden mümkün olduğunca uzaklaşmak yalnızca küçük aksesuarlar olarak kullanmak size olumlu geri dönecektir.

**Otizm Spektrum Bozukluğunda,
Öğrenme Güçlüğü Çeken ve
Hiperaktif Çocuklarda
Renk Kullanımı**

| | |
|--------------|--------------|
| karnaval 75 | rüzgar 10 |
| kozmetik 190 | rüzgar 165 |
| ırmak 190 | kozmetik 165 |
| yudum 75 | yudum 135 |

Renkler fikir vermek amacıyla kullanılmıştır. Baskı tekniği ve ortamdaki ışığa göre orijinal renklerden farklılık gösterebilir. Renklerin gerçeğe en yakın hali Filleri Boya Renkmatik Yelpeze Kartelası'nda görülebilir.

- Küçük prensimin,
güneşten sarıya dönen
saçlarının ucundaki
altın rengin bir tık daha
koyusunu istiyorum.




renXmätik

FİLLİ BOYA
DANIŞMA MERKEZİ
444 1 222

 www.facebook.com/filiboya
 www.twitter.com/filiboya
 www.instagram.com/filiboya
 www.filiboya.com



www.filliboya.com

www.facebook.com/filliboya

www.twitter.com/filliboya

www.instagram.com/filliboya

DANIŞMA HATTI

444 1 222