



**Подумайте,
какие эмоции
у вас вызывают
разные цвета**

Мягкий, естественный
голубой напоминает
о чистом небе — он
расслабляет.

1

Наше восприятие цвета



Цвет в интерьере гораздо больше, чем вопрос покраски стен. Мебель, полы, текстиль и картины тоже добавляют свои оттенки в пространство. Цвета оказывают на нас и физическое, и эмоциональное воздействие, но почему?

Есть много теорий цвета, но нам более всего интересна предложенная психологами Стивеном Палмером и Кареном Шлоссом теория экологической валентности, которая объясняет, почему мы по-разному реагируем на различные цвета. Согласно ей, эти эмоциональные реакции основаны на ассоциациях: нам нравятся цвета, с которыми у нас связан положительный опыт. Как правило, нас привлекают те, которые напоминают о цветущей, буйной природе, поскольку это прямой сигнал о здоровье, жизни и безопасности.

Представьте себе комнату, в которой есть:

- **мягкие переливы естественного голубого** — мы вспоминаем чистое небо и прохладные, спокойные водоемы и расслабляемся;
- **оттенки яркого зеленого** — мы чувствуем прилив сил и умиротворение, как будто гуляем по лугу или лесу;
- **градации желтого** — мы словно под теплым летним солнцем, на полях созревшей пшеницы или среди подсолнухов; желтый согревает и зовет нас радоваться общению;
- **пурпурные и лиловые краски** — они переносят нас в волшебные часы рассвета или сумерек; это таинственные, духовные и медитативные цвета;
- **оранжевые и красные тона** — они напоминают о спелых фруктах и ягодах, разжигают аппетит, наполняют энергией, бодрят.

Не так давно эти природные сигналы помогали нам выживать. Мы унаследовали эти сложившиеся в ходе эволюции предпочтения, поэтому, если использовать их в интерьере правильно и в нужных местах, они помогут создать необходимое настроение. Исследование эмоциональных реакций на цвет показало, что пастельные оттенки (светло-зеленый, сиреневый и синий) чаще всего действуют на участников успокаивающе, а более яркие (желтый, оранжевый и розовый) будоражат и заряжают оптимизмом.

2

Спланируйте цветовую гамму

Цвет мы относим к природным аналогам — он напоминает нам экосистему, по сути не будучи ею.

Натуральные цвета, которые дополняют друг друга и имитируют естественный рисунок, вызовут ощущение связи с природой, даже если поблизости нет ее настоящих объектов. Это улучшит настроение и поможет создать нужную атмосферу в интерьере: успокаивающую и расслабляющую или бодрящую и побуждающую к общению.

Сначала решите, как вы хотите чувствовать себя в этом пространстве, а затем создайте для него цветовую схему. Основываясь на задуманной атмосфере для конкретной комнаты, попробуйте собрать доску настроения из пейзажей.

Соблюдайте пропорции, чтобы одного цвета не было слишком много. Избежать



перенасыщения поможет одна хитрость: используйте цвета в интерьере в тех же пропорциях, в каких мы встречаем их в природе.

Полезно иметь в виду, что в естественной среде вы никогда не встретите изолированный цвет. Если мы рассмотрим пейзаж, то заметим, насколько гармонично сочетается множество оттенков. Цвета леса — огромное разнообразие зеленых и коричневых тонов, но в целом здесь царит ощущение гармонии. Даже акценты ярких, контрастных лепестков цветов на лесной подстилке не кажутся неуместными.

Теперь вы понимаете, что покрасить все четыре стены комнаты в один цвет не един-

ственный вариант. Немного творчества — и ваш интерьер наполнится жизнью. Мы хотим достичь баланса природных пропорций, гармонии и контрастов, чтобы нам было комфортно, но все органы чувств остались восприимчивыми. Разве не так мы чувствуем себя на природе?

Планируя цветовую гамму для конкретной комнаты, нужно учитывать естественную многослойность и то, как вы хотите ее выразить в интерьере. Для этого выберите на вашей доске настроения отдельные цвета и разместите их по всей комнате — на стенах, полу, мебели, светильниках, фурнитуре и текстиле.





Создайте цветовую многослойность
Используйте разные по насыщенности и светлоте оттенки, а также дополнительные.

3 Создайте цветовую гармонию

Цветовая гамма и ее слои должны гармонично сочетаться. В природе оттенки не воспринимаются изолированно; цвета, которые вы выбираете для стен, создают фон для остальной палитры (мебели и предметов интерьера).

Есть два подхода к созданию гармоничной гаммы: использование разных оттенков одного цвета по светлоте и насыщенности; использование смежных цветов на цветовом круге.

Стоит продумать цвет не только стен, но и потолка, плинтусов, дверей и дверных проемов, подоконников и рам, полок, шкафов и облицовки камина. Создавайте неявные слои разных оттенков одного цвета. Начните с основного из выбранных и добавляйте к нему:

- **серый**, чтобы «приглушить» интенсивность. Этот прием дает более элегантные оттенки, тогда как чистые и яркие цвета смотрятся

игриво. У вас могут получиться очень светлые или очень темные тона, но ни один из них не будет ярким;

- **белый**, чтобы осветлить выбранный цвет. Этот прием создает пастельные тона: цвет тот же, но бледнее, и будет казаться легче, воздушнее и мягче;

- **черный**, чтобы получить затемненный вариант выбранного цвета: от чуть более темного до почти черного; будто на поверхность ложится тень. Оттенок будет мрачнее и окажет более глубокое воздействие.

Другой вариант: выбирайте цвета, расположенные рядом на цветовом круге. Например,



4

Цвет и свет

Прежде чем выбирать цветовую гамму, нужно определить, куда выходят окна комнаты: на север или на юг.

Если вы живете в северном полушарии, комнаты с окнами на север в вашем доме, скорее всего, не получают достаточно естественного света, и в них лучше использовать теплые цвета. В комнату с окнами на восток проникает утренний свет, но более теплые оттенки гарантирую, что в ней будет приятно до вечера. Для комнаты на южной стороне можно выбрать более холодные цвета: теплый естественный свет здесь наверняка сохранится в течение всего дня.

Восприятие цвета меняется в зависимости от времени суток, а также от того, естественное или искусственное освещение в комнате. Прежде чем принять решение, поместите образец желаемого оттенка на листе бумаги или образец выбранной ткани в помещение на 24 часа.

Если вам кажется, что в нем не будет достаточно света, примените светоотражающие краски, отбрасывающие блики по всей площади.

ТЕПЛЫЕ ЦВЕТА



ХОЛОДНЫЕ ЦВЕТА

если вы создали многослойность из оттенков зеленого, можете добавить желтого или синего: сочетание с ними подарит более гармоничное ощущение, чем с красным. Но если вы хотите создать энергию и контраст, расставьте акценты с помощью дополнительных цветов.



5

Добавьте акценты цвета

Природные пропорции — отличный способ использовать в дизайне интерьера более смелые цвета, но визуально не делать комнату тесной и угнетающей.

Вместо того чтобы закрашивать все стены в комнате одним цветом, рассмотрите вариант акцентной стены или половины стены по высоте. Диагональные блоки создадут динамику; такое решение подойдет для комнат, где вы хотите заниматься активной деятельностью и общаться.

Акцентирование отдельных предметов — отличный способ добавить яркие цвета в интерьер, не перегрузив его. Например, чтобы выделить книжный шкаф, покрасьте его заднюю часть в яркий оттенок или сделайте контрастным наличник двери, чтобы он будто приглашал зайти внутрь. Возможно, вы захотите покрасить стену или ее часть вокруг любимого зеркала или вешалки; если вы настроены решительно и смело, акцентируйте этот предмет, нарисовав вокруг естественную, плавную форму; это особенно эффектно. Обозначая важные предметы таким способом, мы расставляем акцентные «якоря», и при этом не будет пестрить в глазах.

Вы даже можете немного «поиграть» с дизайном лестницы: покрасить вертикальные панели или балясины. Эта техника особенно хороша в традиционных домах: так мы привносим новизну, придавая современной цветовой гамму типичным изделиям из дерева.

Лестница чаще всего первое, что мы видим при входе в дом, поэтому такое решение в интерьере станет отличным способом поприветствовать гостей и вызвать у них улыбку.

Если вы снимаете жилье и не можете ничего покрасить, попробуйте создать цветовые контрасты, подобные природным, с помощью мебели, текстиля и картин. Выбирайте дополнительные цвета, расположенные друг напротив друга на цветовом круге, сочетание теплого с холодным хорошо работает. Например, для синей или зеленой комнаты добавьте вкрапления желтого или красного для контраста.

Почему бы не устроить собственную картинную галерею над диваном или в коридоре? Отличное решение для тех, кто арендует жилье или любит часто переезжать.

Попробуйте приобрести мебель или другие предметы интерьера, которые помогут расставить яркие акценты. Это может быть диван из разноцветных блоков, шторы с эффектом омбре, яркие декоративные подушки или двухцветные покрывала и ковры. Цветовые слои помогают пространству стать визуально более фактурным и привлекательным.





**Мебель
и текстиль**

Добавьте цветовые
акценты в виде подушек
и покрывал: создайте
многослойность.

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)



Выделите кабинетную зону
Выделите рабочую или учебную зону в интерьере цветом, который взбодрит и вдохновит на творчество.

6

Зонирование цветом

Если у вас открытая планировка или большие комнаты, попробуйте разделить пространство на несколько зон с помощью цвета.

Обычно зоны создают, если надо отделить от основного пространства место, служащее определенной цели. Можно обозначить рабочую зону в гостиной особым цветом, а уголок для чтения — мягким дополнительным оттенком.

Допустимо добавить немного графики, например использовать вертикальные, горизонтальные или диагональные полосы цвета, которые сразу начнут определять

пространство. Их можно сочетать с выбранной мебелью, текстилем и цветом напольного покрытия.

Этот прием организует пространство, что особенно важно, если в семье несколько человек и у каждого свое занятие. Деликатно формируя небольшие зоны, вы выделяете место под определенный вид деятельности. Так легче поддерживать порядок и избегать ссор между членами семьи.

Деликатно формируя зоны, вы выделяете место под определенную деятельность.

7

Осторожнее с темными цветами

Легко понять, почему в последнее время тенденция использовать темные цвета в интерьере становится все популярнее. Это классический подход, такие тона ассоциируются с изысканностью, глубиной и таинственностью. Но если переусердствовать, пространство в темных тонах будет казаться маленьким и угнетающим. Ниже вы найдете несколько советов, которые помогут уверенно работать с темной палитрой.

Как и в природе, в темных пространствах мы чувствуем себя безопаснее: возникает ассоциация с убежищем, будто мы внутри кокона или пещеры. Темные тона подходят для пространств, где мы уединяемся: тихий уголок для чтения, уютная гостиная или зона вокруг кровати. В темных комнатах романтическая атмосфера, как на ужине при свечах. Темные цвета поглощают отраженные лучи, в таких комнатах свет исходит только от своего источника (окна или лампы).

Интенсивные темные цвета могут перетягивать на себя внимание, поэтому лучше применять их в комнатах, где вы не проводите много времени. Идеальное место для них — в прихожей для покрытия стен на половину высоты или плитка на крыльце. Такое дизайнерское решение станет ярким запоминающимся моментом сразу при входе в дом.

Экспериментируя с темными тонами, тщательно продумайте освещение в каждой комнате. В помещениях с ярким светом темные цвета станут насыщенными и глубокими, но при низкой освещенности покажутся мрачными. Если вам нравятся такие оттенки, возможно, стоит использовать их в комнатах с самыми большими окнами или самым ярким освещением.

Если, по вашему мнению, в помещении недостаточно света, покройте некоторые поверхности глянцевой краской — она отразит свет, который уже там есть. Но будьте осторожны: глянцевая краска подчеркивает недостатки стен!

Наконец, оживите пространство в темных тонах, добавив яркие акценты (желтый радиатор, ярко-красное кресло или цветущие растения). Это сделает интерьер интереснее и наполнит комнату энергией.

ТЕМНЫЕ АКЦЕНТЫ



Темные цвета выгодно смотрятся в хорошо освещенных комнатах



Оживите поверхности светоотражающей отделкой и предметами



Темные тона выгодно смотрятся возле кровати, создавая ощущение кокона



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)