

ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания
Российской академии образования»

Муниципальное бюджетное учреждение
Дополнительного образования
«Городской дворец детского творчества им. А.Алиша» г.Казани

ТОО «Казахско-Американский Университет»
Республики Казахстан г.Алматы

**СОВРЕМЕННОЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ДЕТЕЙ:
РАЗВИТИЕ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ СОЧЕТАНИЯ ТРАДИЦИЙ И ИННОВАЦИЙ
К 100-ЛЕТИЮ ГОСУДАРСТВЕННОЙ СИСТЕМЫ (ВНЕШКОЛЬНОГО)
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

Материалы

VIII Международных Открытых Алишевских педагогических чтений

Казань, 2018

Наиболее легким и доступным способом цветотерапии, не требующим специальной подготовки и сопроводительного материала, является визуализация. Визуализация (визуальное представление отдельных картин или событий) является достаточно распространенным и удобным способом снятия напряжения и программирования будущего. В цветотерапии визуализация используется для создания цветовой картинки, которая воздействует на нашу психику через зрительные центры. Достаточно известным фактом является способность мозга реагировать на воображаемую ситуацию как на реальное событие (со всеми вытекающими последствиями в виде психофизиологических изменений внутри организма). Поэтому правильно проведенный сеанс цветовой визуализации в психотерапии абсолютно ничем не уступает сеансу световоздействия специальными приборами в медицинской практике. К тому же подобные психологические упражнения помимо лечебного эффекта имеют еще и тренировочный характер (тренинг) для развития концентрации внимания, воображения и саморегуляции.

Цветотерапия может использоваться и отдельно, и в сочетании с другими методами психотерапии. Так, цветотерапию можно сочетать с музыкотерапией, существуют специальные фильмы для выхода из депрессии, которые построены на основе воздействия цвета и музыки на психику человека.

Таким образом, можно сделать вывод, что цветотерапия позволяет оказывать влияние на эмоциональное состояние человека, снижать уровень его психического напряжения, а, следовательно, может быть использована в профилактике синдрома профессионального выгорания у педагогов образовательных учреждений.

В качестве предложений по профилактике синдрома профессионального выгорания можно предложить следующие меры:

1. Создание комнаты (или зоны) отдыха для сотрудников
2. Организация психологической помощи сотрудникам
3. Обучение сотрудников приемам релаксации (возможно цветорелаксации)
4. Оснащение образовательного учреждения компьютером и программами для цветорелаксации
5. Обучение сотрудников цветомедитации, как основе восстановления своих душевных сил и гармонизации психики.

Каждому педагогу необходимо и вполне реально освоить приемы цветорелаксации или цветомедитации, тем самым обеспечив профессиональное самосохранение. Результатом и показателем эффективности цветотерапии будет физическое и профессиональное творческое долголетие.

**Современное дополнительное образование детей как среда формирования
адаптивного поведения первоклассников**

*Агишина М.Р.
МБУДО «ДМШ № 30»
Советского района г.Казани*

В наше время многие родители стремятся к всестороннему развитию своего ребенка, поэтому с раннего возраста привлекают к занятиям в спортивных секциях.