

**ЗНАЧЕННЯ ТА РОЛЬ САНОГЕННО-ОСОБИСТІСНОЇ ПАРАДИГМИ
МУЗИЧНОГО НАВЧАННЯ ДОШКІЛЬНИКІВ
І МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

У статті обґрунтовується актуалізація саногенно-особистісної парадигми музичної освіти дошкільників і молодших школярів, яка розглядає музичне навчання не лише з позиції музичного розвитку чи формування музичної компетентності дитячої особистості, а й в аспекті екології та профілактики її внутрішніх переживань, світу її емоцій і почуттів. Стаття підіймає проблему спрямування музично-педагогічної роботи з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку в оздоровчо-розвивальну площину. У дослідженні розкриваються механізми залежності захворювань дітей від стану їх психосоматичної сфери та можливості впливу музики на врегулювання цих процесів.

Ключові слова: музичне навчання, дошкільники і молодші школярі, музично-оздоровча робота, психосоматика, саногенно-особистісна парадигма.

В статье обосновывается актуальность саногенно-личностной парадигмы музыкального обучения дошкольников и младших школьников, которая рассматривает музыкально-педагогическую деятельность не только с позиции формирования музыкальной компетентности детской личности, но и в аспекте экологии и профилактики ее внутренних переживаний, мира ее эмоций и чувств. Статья поднимает проблему направления музыкально-педагогической работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста в оздоровительно-развивающую плоскость. В исследовании раскрываются механизмы зависимости заболеваний детей от состояния их

психосоматической сферы и возможности влияния музыки на урегулирование этих процессов.

Ключевые слова: музыкальное обучение, дошкольники и младшие школьники, музыкально-оздоровительная работа, психосоматика, саногенно-личностная парадигма.

THE IMPORTANCE AND ROLE OF SANOGENIC AND PERSONAL PARADIGM OF MUSIC EDUCATION FOR PRE-SCHOOL AND PRIMARY SCHOOL CHILDREN

The urgency of the article is a sanogenic and personal paradigm of music education for pre-school and primary school children, which does not consider the musical and educational activity only as a contemplation of forming the musical competence of the child's personality, but also as a aspect of environment and measures to prevent an inherent contradictions, the world of emotions and feelings as a governor of harmonious combination of intellectual and emotional development. There are discover the mechanisms of children dependency diseases on state of their psychosomatic scope and opportunities of music impact as a possibility of adjustment these processes. It raises questions of using a music therapy as a process of the musical training to focus its development on the children emotional well-being, the disclosure the compensation and reserve capacity of the child's body. The music therapy as a method of development and changes of conscious and unconscious aspects of the individual psyche allows experimenting with feelings, exploring and expressing them in symbolic level.

Keywords: *music education, pre-school and primary school children, musical and healthy functioning, psychosomatics, sanogenic and personal paradigm.*

В сучасних умовах розвитку цивілізації національна освіта має готувати людину, яка буде відчувати себе досить сильною та впевненою у своїх силах, бути готовою входити у будь-яку нестандартну ситуацію й творчо знаходити із

неї вихід, мати нестандартне, креативне мислення, бути досить сміливою і відважною, не боятися робити помилки й невдалі спроби до тих пір, поки вірне рішення і вихід із ситуації не буде знайдено.

У зв'язку з тим, що у глобалізаційному середовищі така людина здатна жити і діяти більш ефективно, перед нами постає широкий спектр завдань – від усвідомлення важливості спонтанності й імпровізаційності у будь-якій професійній діяльності до відпрацювання навичок нестандартного й практично-творчого вирішення завдань будь-якого рівня і важливості, від розуміння гігієни психосоматичної сфери людини до відпрацювання механізмів впливу, які сприятимуть розкриттю внутрішніх резервів дитячої особистості.

Низка вчених-психологів запевняє, що здоров'я й успішність людини залежить від стану її емоційного центру – хаос не у світі, він у середині нас. Варто розуміти, що будь-які дитячі хвороби, неврози, некерованість поведінки мають свою причину. І вони є лише зовнішнім відображенням внутрішніх проблем дітей. Як правило – це негативні та пригнічені переживання, невисловлені та невиражені почуття та емоції або ж відсутність позитивних переживань.

Саме тому музика, посідаючи одне із перших місць серед факторів, які мають велику силу впливу на емоції та почуття людини, здатна перебороти цей хаос і гармонізувати емоційну сферу людини. Музикотерапія як метод розвитку та зміни свідомих і несвідомих сторін психіки особистості дає змогу експериментувати з почуттями, досліджувати й виражати їх на символічному рівні. Завдяки цьому відбувається трансцендентальний вихід із зони конфлікту та розгляд цього конфлікту з погляду інших уявлень та життєвого досвіду.

Усвідомлення значущості окреслених проблеми спонукало нас до розробки **саногенно-особистісної парадигми**. Ми визначаємо її як систему ідей, що сприяє підвищенню продуктивності музичної освіти дошкільників і молодших школярів на основі актуалізації розкриття внутрішнього

потенціалу, резервних та адаптивних можливостей дитячого організму засобами музикотерапії у процесі навчання музики. Саме застосування саногенно-особистісного підходу створює передумови для переходу на новий щабель музичної освіти, яка уможливорює оптимізацію процесу музичного навчання дітей на основі активізації саморегулювальних процесів психофізіологічного та особистісного станів дитячої особистості. Показниками гармонізації внутрішнього світу дітей є високий рівень їх навчальної працездатності, адекватна поведінка та позитивний емоційний стан.

У контексті музикотерапевтичного впливу на особистість широкого огляду набули питання впливу музичного мистецтва на психофізіологічний та емоційний стани особистості (І. Волженцева, В. Петрушин, Г. Побережна) [1; 6; 7]. В окремих роботах розкрито особливості регулятивного потенціалу музики (Л. Мазель, Є. Назайкінський, Б. Теплов)[4; 5; 8]. Поглибленням даної тематики слугують наукові розробки музично-педагогічної моделі психологічної реабілітації дітей (Т. Львова) [3] та використання музики як засобу саморегуляції функціональних станів учнів (Н. Євстигнєєва) [2].

Мудрість суфійців зазначає: не варто боротися із темрявою – досить запалити світло і темрява сама розсіється [10]. «Стукати у двері» під назвою «негатив» є розповсюдженою помилкою більшості сучасних людей. Однак важливо зрозуміти, що будь-які хвороби, життєві труднощі й негаразди, – це результат відсутності у нашому житті «світла» – любові, гармонії, добра, душевного тепла, впевненості у своїх силах, поваги до інших тощо. Тож варто запалити це «світло» і проблеми почнуть розсіюватися самі по собі.

Ми переконані, що музично-освітня діяльність може виступати тією «свічкою», тим «вогнем», які здатні розсіяти «морок» у внутрішньому світі дитини. Усвідомлення цієї аксіоми спонукало нас до розробки та практичної апробації саногенно-особистісної парадигми музичного навчання дошкільників і молодших школярів, яка розглядає музичне навчання не лише з позиції формування музичної компетентності дітей, а й в аспекті екології та

профілактики їх внутрішніх переживань, світу їх емоцій і почуттів, регулятора гармонійного поєднання їх інтелектуального й емоційного розвитку.

При вивченні причин захворювань людини було з'ясовано, що майже 80 % фізичних захворювань пов'язані з порушенням емоційного або психічного стану, тобто мають психосоматичну природу: хвороба виникає у фізичному тілі людини, а причини закладаються в її внутрішньому світі – переживаннях, емоціях і почуттях. Сам термін психосоматика має подвійну складову: «psyche» в перекладі з латинської означає душа, а «soma» – тіло. Відповідно стан здоров'я перебуває в залежності від стану нашої емоційно-почуттєвої сфери, настрою, думок, характеру тощо [9].

Дія традиційної медицини спрямована на усунення наслідків хвороб, а причини хвороб перебувають у взаємозв'язку із внутрішніми конфліктами та переживаннями негативних емоційних станів і залишаються поза увагою медиків. У теорії і практиці психосоматичної концепції існує такий перелік хвороб і відповідних причин їх виникнення: *ангіна*, захворювання горла – відчуття нездатності самовиразитися та постояти за себе, стримування гнівних слів; *очні захворювання* – неприйняття власного я, небажання бачити, що робиться в сім'ї або в навколишньому середовищі; *головний біль* – недооцінка себе, самокритика, страх; *дизентерія* – страх і концентрація гніву; *заїкання* – відсутність можливості самовираження, заборона плакати; *захворювання шкіри* – переживання погроз, неспокою, страху; *нежить* – прохання про допомогу, внутрішній плач; *нетримання сечі* – переповнення емоцій, стримування почуттів, страх; *отит* – небажання чути (в основному сварки батьків), втома від гамірного середовища; *запалення легень* – емоційні рани, відчай; *рани* – почуття провини та гніву, спрямовані на себе [9].

Ми подали перелік найпоширеніших хвороб, відповідно, якщо унеможливити причини хвороб, тобто негативну сторону емоційних переживань, то це сприятиме оздоровленню дітей, а акумулювання

позитивних переживань додасть імунітету дитині, здійснить пробудження резервних і адаптивних можливостей організму.

Світогляд і внутрішні налаштування дуже впливають на стан здоров'я людини, а підсвідомі процеси часто є причиною багатьох захворювань. Негативні емоції, такі як гнів, жага помсти, образа, неприйняття себе особистістю, відчуття провини, є основними причинами поганого самопочуття людини. Будучи поєднанням двох субстанцій – фізіологічної (тіла) та свідомості із внутрішнім світом (душею), людська особистість стає здоровою в таких умовах, де має місце гармонія між даними двома складовими. Недаремно давні філософи (Піфагор, Арістотель, Платон) вважали здоров'я тіла продовженням здоров'я душі.

Теорія психосоматичної природи захворювань є досить молодого, їй близько 200 років. Німецький лікар *Хайнрот* уперше дав визначення психосоматики в 1818 р., але в сучасній науці та практиці вказане явище має різні тлумачення. Зокрема, **З. Фрейд**, який свою версію виникнення психосоматичних захворювань назвав **конверсією** – перетворенням поганого у ще гірше, вважав, що внутрішній конфлікт, не маючи виходу, трансформується в певні фізіологічні симптоми. Конфлікт несвідомих бажань і заборон, викликаючи відчуття емоційного дискомфорту, за умови перенесення у сферу тілесного знімає відчуття емоційного конфлікту. Учений наголошує, що людина набуває захворювань, які мають певний зв'язок із пережитим. Наприклад, небажання бачити й чути оточення призводять до психосоматичних захворювань органів зору та слуху. За теорією відомого психолога фізіологічна хвороба сприяє позбавленню від того чи іншого негативного емоційного переживання. Однак **Ф. Александер**, запевняє, що хвороба не послаблює внутрішній конфлікт тому, що емоція не знайшла зовнішнього прояву. Відповідно, беручи до уваги, будь-яку з названих теорій, слід усвідомити, що важливим є саме виведення негативних емоційних переживань із свідомих і підсвідомих процесів людської особистості [9].

Одним із головних завдань музичного оздоровчо-розвивального навчання є спрямування музично-навчальної діяльності дошкільників і молодших школярів на розвиток емоційного благополуччя дітей. Підсилюється ця необхідність і тим, що саме в дошкільному та молодшому шкільному віці відбувається емоційне становлення дітей, удосконалення здатності до рефлексії та децентрації. Цей період надзвичайно благодатний задля розвитку емоційної сфери дітей, формування їхніх емоційних звичок.

Особливу увагу необхідно звертати на психологічний мікроклімат на музичному занятті чи уроці. Безпечне емоційне середовище у процесі музично-оздоровчого навчання, посідаючи одне з найважливіших місць, передбачає наявність такої міжособистісної взаємодії, за якої не здійснюється психологічне насилля над дитиною і перевагою якої є гуманістична центрація, тобто акцентування як власної сутності, так і внутрішнього світу інших. Це надзвичайно яскраво відображається в комунікативних та особистісно-емоційних характеристиках суб'єктів взаємодії.

Головною запорукою емоційного благополуччя дітей є забезпечення умов для ефективної міжособистісної взаємодії, яка передбачає виявлення взаємоповаги та довіри один до одного. Емоційне благополуччя дитини супроводжується радісними переживаннями, проявами впевненості в собі та своїх силах, адекватним сприйняттям певних невдач або помилок. Незважаючи на те, що кожна дитяча особистість має індивідуальні риси характеру, середовище спонукає її до певних норм поведінки. Створення емоційно збагаченого середовища як для виведення негативних емоцій, так і для акумулювання позитивних є основним із головних завдань оздоровчо-розвивального спрямування музичної освіти.

Наявність емоційного благополуччя залежить від самооцінки дітей, яка має бути адекватною, будуватися на впевненості в собі, позитивному ставленні як до себе, так і до інших. Суб'єктне уявлення про свої можливості є визначальним у ситуаціях успіху чи невдач людини. Упевненість у своїх силах є запорукою будь-якого успіху і навпаки – втрата віри у свої сили

спричиняє невдачу. Саме тому надзвичайно важливо скеровувати музично-навчальну діяльність дошкільників і молодших школярів з урахуванням важливості формування вказаних відчуттів.

Надзвичайно ефективним засобом реалізації оздоровчо-профілактичного музичного навчання дітей є імітація ними різних емоційних станів (злості, радості, страху, сміливості тощо). Така робота сприяє навчанню дітей розпізнавати свої емоції, диференціювати їх, а робота м'язів обличчя (під час міміки) та рук (під час жестикуляції) дає дітям змогу зняти емоційну напругу, здійснити емоційну розрядку.

Одним із головних аспектів емоційного благополуччя дітей є довіра у педагогічному спілкуванні. Поява довіри в дітей дає їм змогу бути відкритими й безпосередніми, створює умови для вільного вираження своїх емоцій і почуттів. Відсутність можливостей задоволення цієї потреби, призводить до розбалансованості поведінки дітей, деструктивності, проявів агресії тощо.

Надзвичайно ефективним способом донесення до свідомості дітей інтерпретації їхніх особистісних дій та конфліктів є казково-ігрова спрямованість музичних занять на засадах саногенно-особистісного підходу. Вона спричиняє розвиток здатності розпізнавати емоції та почуття – як свої, так і інших – і правильно їх виражати, повноцінно переживати.

Створення емоційно благополучного музично-навчального середовища є одним із головних аспектів оздоровчо-розвивального музичного навчання. Для появи позитивних відчуттів необхідні стабільність, постійність та безпека, які створюють передумови для активізації захисних і компенсаторних функцій дитячого організму. Компенсація (compensate) у перекладі з латинської означає відшкодування. Будучи адаптивними рефлексорними реакціями, компенсаторні механізми спрямовані на усунення або послаблення функціональних зсувів в організмі, які викликані певними неадекватними факторами. Їх мобілізація відбувається відразу після потрапляння організму в неадекватні умови, а призупинення їх дії спостерігається лише з розвитком адаптаційних процесів. Маючи яскраво

виражену захисну природу реакцій організму, компенсаторні механізми у процесі свого розвитку удосконалюються – на їх основі формуються умовно-рефлекторні реакції на обстановку, що дає організму необхідну опірність і цілеспрямованість поведінки в неадекватних умовах або обставинах [1].

Адаптація ж, у свою чергу, є динамічним процесом пристосування організму до змінених умов існування, і її метою є оптимізація функціонування організму під час взаємодії із середовищем. Психічна адаптація – процес пристосування психічної діяльності, яка дає змогу встановлювати оптимальні стосунки з навколишнім середовищем, не порушуючи адекватної відповідності між психічними і фізіологічними характеристиками особистості.

Компенсація є реакцією організму на перешкоди до його адаптації і вона покликана зберігати цілісність за рахунок заміщення пошкоджених елементів системи діяльністю непошкоджених елементів. Отже, головною метою оздоровчо-розвивального напрямку музичної освіти є спрямування музично-навчальної діяльності дітей на підвищення компенсаторних та адаптаційних можливостей організму, що являє собою один із засобів оздоровлення та профілактики здоров'я дітей.

Такий підхід надає процесу музичного навчання особливої привабливості та комфортності. Педагога більше цікавить, що діти відчують і переживають у процесі музичного навчання, яке в них сформоване ставлення до того чи іншого музичного явища, а процес формування музичних знань, умінь та навичок у такий спосіб поступається місцем. Таке музичне навчання переносить дітей зі сфери навчання у сферу гри почуттів та емоцій, від свідомих образів до підсвідомих процесів, із царини зовнішнього світу в царство внутрішніх переживань.

Саногенно-особистісний парадигма зміщує акцент з інтелектуалізації та навчальної результативності музичного навчання на актуалізацію емоційно-чуттєвого «сприймання» змісту музики у процесі активної музично-творчої діяльності. Процес навчання збагачується яскравим «проживанням»

музичних образів і явищ у грі на музичних інструментах, музично-ритмічних рухах і танцях, співі й тонуванні звуків тощо.

Отже, на сонові нашого дослідження ми дійшли таких висновків:

■ в умовах розвитку сучасного суспільства надзвичайно важливим постає питання оптимізації процесу музичного навчання дітей, яке володіє великим потенціалом у напрямку загального оздоровлення та гармонізації внутрішнього світу дитини;

■ музично-педагогічна діяльність необхідно будувати не лише з позиції формування музичної компетентності дитячої особистості, а й в аспекті екології та профілактики її внутрішніх переживань, світу її емоцій і почуттів, регулятора гармонійного поєднання її інтелектуального й емоційного розвитку;

■ одним із головних завдань музичного оздоровчо-розвивального навчання є спрямування музично-навчальної діяльності дошкільників і молодших школярів на розвиток емоційного благополуччя дітей.

Виконане дослідження не вичерпує всіх аспектів порушеної проблеми. У процесі подальшої її розробки заслуговують на увагу такі питання, як забезпечення взаємозв'язку між оздоровчими та музично-освітніми завданнями професійної підготовки майбутніх учителів музики

Література

1. Волженцева И. В. Методологические и теоретико-эмпирические аспекты полифункциональной регуляции психических состояний личности эмоциогенными способами: монография / И. В. Волженцева; Макеев. Экон.-гуманитар. ин-т. – Макеевка: МЭГИ; Донецк: Донбасс, 2012. – 535 с.

2. Євстігнєєва Н. І. Підготовка майбутніх учителів до використання музики як засобу саморегуляції функціональних станів учнів: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Наталія Іванівна Євстігнєєва. – Вінниця, 2005. – 246 с.

3. Львова Т.В. Инновационное применение музыкально-педагогических технологий (на материале работы с проблемными детьми): дисс. ... кандидата пед. наук: 13.00.02 / Львова Татьяна Владимировна. – М., 2012. – 215 с.
4. Мазель Л.А. О природе и средствах музыки. – М.: Музыка, 1991. – 80 с.
5. Незанкинский Е. В. О психологи музыкального восприятия / Незанкинский Е. В. – М., 1972. – 258 с.
6. Петрушин В. И. Музыкальная психотерапия: Теория и практика: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / В. И. Петрушин. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2011. – 176 с.
7. Побережная Г.И. Ребенок третьего тысячелетия – дома и в школе: музыкальной и общеобразовательной / Г.И. Побережная. – К.: Українське агентство інформації та друку «Рада» 2014. – 184 с.
8. Теплов Б.М. Психология музыкальных способностей / Избр. труды: X т. – Т.1. – М.: Педагогика, 1985. – 287 с.
9. Хомуленко Т.Б. Основы психосоматики: навч.-метод. посіб. / Т.Б. Хомуленко. – Вінниця: Нова книга, 2009. – 120 с.
10. Хазрат Инайян Хан. Мистицизм звука / Хазрат Инайян Хан. – М.: Глобус, 1997. – 263 с.

Literatura

1. Volzhentseva I. V. Metodologicheskie i teoretiko-empiricheskie aspekty polifunktsionalnoy regulyatsii psikhicheskikh sostoyaniy lichnosti emotsiogennymi sposobami: monografiya / I. V. Volzhentseva; Makeev. Ekon.-gumanitar. in-t. – Makeevka: MEGI; Donetsk: Donbass, 2.
2. EvstIgnEEva N. I. Pidgotovka maybutnIh uchitelIv do vikoristannya muziki yak zasobu samoregulyatsIYi funktsIonalnih stanIv uchnIv: dis. ... kand. ped. nauk: 13.00.04 / NatallIya IvanIvna EvstIgnEEva. – VInnitsya, 2005. – 246 s.

3. Lvova T.V. Innovatsionnoe primeneniye muzyikalno-pedagogicheskikh tekhnologiy (na materiale raboty s problemnyimi detmi): diss. ... kandidata ped. nauk: 13.00.02 / Lvova Tatyana Vladimirovna. – M., 2012. – 215 s.
4. Mazel L.A. O prirode i sredstvakh muzyiki. – M.: Muzyika, 1991. – 80 s.
5. Nezankinskiy E. V. O psikhologii muzikalnogo vospriyatiya / Nezankinskiy E. V. – M., 1972. – 258 s.
6. Petrushin V. I. Muzyikalnaya psihoterapiya: Teoriya i praktika: Uchebnoye posobie dlya stud. vyssh. ucheb. zavedeniy / V. I. Petrushin. – M.: Gumanit. izd. tsentr VLADOS, 2011. – 176 s.
7. Poberezhnaya G.I. Rebenok tretogo tyisyacheletiya – doma i v shkole: muzyikalnoy i obscheobrazovatelnoy / G.I. Poberezhnaya. – K.: UkraYinske agentstvo InformatsIYi ta druku «Rada» 2014. – 184 s.
8. Teplov B.M. Psikhologiya muzyikalnyih sposobnostey / Izbr. trudy: H t. – T.1. – M.: Pedagogika, 1985. – 287 s.
9. Homulenko T.B. Osnovi psihosomatiki: navch.-metod. posIb. / T.B. Homulenko. – Vinnitsya: Nova kniga, 2009. – 120 s.
10. Hazrat Inayyan Han. Mistitsizm zvuka / Hazrat Inayyan Han. – M.: Globus, 1997. – 263 s.