

УДК 37.016:78

САНОГЕННЫЙ ПОДХОД К СИСТЕМЕ МУЗЫКАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

И. А. Малашевская

кандидат педагогических наук, доцент

Институт искусств Национального педагогического университета имени
М. П. Драгоманова (Украина)

В статье обосновывается необходимость использования музыкотерапии в качестве саногенного подхода к музыкальному обучению детей дошкольного и младшего школьного возраста. Совершается анализ научных исследований в сфере использования здоровьесодержащих технологий в системе музыкального образования, использования звуков в сфере лечебной практики. Определена сущность понятий “саногенез” как процесс запуска защитных функций организма, “саногенный потенциал” как резервные и адаптивные возможности организма, “саногенное мышление” как мышление, которое уменьшает внутренний конфликт и позволяет контролировать эмоции, потребности и желания.

Ключевые слова: музыкальное образование, дошкольники и младшие школьники, саногенез, саногенное мышление, резервные и адаптивные ресурсы организма, патогенное мышление.

Постановка проблемы. В период активной технологизации, информатизации и обновления образовательных процессов проблема здоровья подрастающего поколения приобретает особую актуальность. Развитость цивилизации любой нации определяется уровнем физиологического и духовно-нравственного здоровья населения. В этих условиях проблема развития умения руководить ресурсами собственного здоровья и переориентации образования в оздоровительно-развивающее русло требует своего незамедлительного решения.

Музыкальное образование детей дошкольного и младшего школьного возраста обладает огромным потенциалом в плане интеграции процессов обучения, развития и оздоровления. Музыка, имея эмоционально-чувственную природу, создает все условия для эффективного развития музыкальных способностей и творческого потенциала подрастающего поколения, а также обладает способностью гармонизировать внутренний мир человека и активизировать самоисцеляющие возможности организма. Результаты последних исследований в области музыкотерапии подтверждают истинность этих утверждений. Использование методов и приемов музыкотерапии в практике музыкального обучения дошкольников и младших школьников в условиях современности является приоритетным заданием.

Анализ научных исследований. О необходимости применения здоровьесодержащих технологий в системе музыкального образования отмечает **С. Нечай**. Автор поднимает проблему подготовки будущих воспитателей к реализации применения развивающих и оздоровительных возможностей музыки в

разнообразных видах детской деятельности. Аргументами актуализации данной проблематики являются, во-первых, осознание значимости дошкольного периода в плане укрепления здоровья и развития физических качеств человека, его психических функций и интеллектуальных способностей, а во-вторых, понимания музыки, как феноменального явления в плане влияния на человека с целью повышения резервных возможностей организма [1, с. 130].

С позиции саногенного (оздоровительного) подхода особое внимание заслуживает музыкально-педагогическая модель психологической реабилитации детей с психосоматическим профилем личности, которую разработала **Т. Львова**. Согласно этому исследованию влияние музыки совершается на физическом, эмоциональном и интеллектуальном уровнях. *Физический* уровень гармонизируется с помощью дыхательных и двигательных упражнений. Осознанное выражение подавленных негативных чувств и эмоций способствует изменению на *эмоциональном* уровне. Изменение содержания болезненной симптоматики на позитивную установку происходит, благодаря влиянию на *интеллектуальную* сферу. Эта модель является подтверждением наличия здоровьесберегающего потенциала музыкально-образовательной деятельности и способности обеспечения психолого-педагогического сопровождения, реабилитации и профессионального развития психосоматического профиля личности школьника. Основой педагогической реабилитации является обращение к долговременной (эмоциональной) памяти ребенка, проигрывания и принятия невыраженных эмоций, чувства страха и обиды, плача и агрессии через активную музыкально-творческую деятельность и применение методов арт-педагогики. Это влечет запуск механизма катарсиса и возобновление живого потока эмоциональной жизни ребенка. В целом музыкальное обучение владеет не только образовательным и воспитательным факторами, но и способностью гармонизовать внутреннее состояние, обогатить и углубить эмоционально чувственную сферу детской личности, – уверяет автор [2, с. 198].

Целью нашей статьи является обоснование применения саногенного подхода к процессу музыкального обучения детей дошкольного и младшего школьного возраста, исследование сущности понятий “саногенез”, “саногенный потенциал”, “саногенное мышление” в научной литературе и практике.

Изложение основного материала статьи. Понятие “саногенез” происходит от лат. “sanitas” (здоровье) и греч. “genesis” (происхождение), что в буквальном переводе означает “происхождение здоровья”. Саногенез является сложным процессом запуска ряда защитных механизмов, которые направлены на ликвидацию повреждений и возобновление структурно-функциональной целостности организма [3, с. 17].

Понятие саногенеза было введено в 1966 г. профессором **С. Павленко**. Ученый определяет здоровье как высокоустойчивое состояние саногенных механизмов, которые являются выражением не только биологической сущности, но и социальной [4]. Включение этих механизмов возникает в ответ на действие патогенных факторов окружающей среды. Выделяют три вида приспособляемых процессов: *защитные*, которые предупреждают возникновение в организме процессов расстройства; *обновительные*, которые способствуют нормализации патологического состояния или свойств различных структур организма; *компенсаторные*, обеспечивающие нормализацию сниженной функции деятельности отдельного органа или его части, а также системы целиком.

Человеческий саногенез, имея биосоциальный характер, направлен на восстановление здоровья и социального статуса. Согласно научным исследованиям, каждая личность владеет саногенным потенциалом.

Существуют следующие определения саногенного потенциала:

- резервные и адаптивные возможности организма, так называемые “здоровые” черты личности, ресурсы сопротивляемости, эмоциональная стойкость к стрессу, позитивное мышление [3].
- психоэнергетический потенциал личности, который сформировался как производный от богатства внутреннего мира, широты социального и духовного пространства, наработанного опыта, достижений собственного благополучия [5].

Составляющие саногенного потенциала можно разделить на три группы. К первой группе относятся те составляющие, которые формируются воспитанием, образованием и социальным окружением. Вторую группу составляют особенности, опыт, знания и умения личности, которые возникают в результате работы с психотерапевтами, психологами, врачами и педагогами. Третью группу составляют качества и особенности личности, развитые ею самостоятельно.

Проблему развития саногенных чувств учеников профессиональных технических учебных заведений поднимает **Л. Левицкая**. Автор усматривает в саногенных чувствах фактор здоровья и успеваемости обучения, определяя их как “стойкие, позитивные эмоциональные переживания, которые возникают на основе оздоровительного мотивирования, рефлексии, саморегуляции, интеллектуализации объектом своей эмоциональной сферы, ее подъема до высшего чувственного уровня и улучшение здоровья личности, эффективность ее деятельности” [6, с. 14]. В данном научном исследовании изучено влияние саногенных чувств на трех уровнях: **духовном** (всестороннее совершенствование человека и усвоение духовных измерений личности, таких как доброта, красота, истина), **социальном** (улучшение взаимоотношений человека в социальной среде) и **психофизиологическом** (блокировка развития хронических заболеваний, гармоничное развитие человека). А также определены следующие механизмы развития саногенных чувств: повышение субъективности, что предусматривает актуализацию способности к эмоционально чувственной деятельности; активизация оздоровительных способностей, целью которой является усиление оздоровительной деятельности и способности к решительным действиям; персонализация, которая осуществляет творение себя как личности в процессе саногенной деятельности [5, с. 18].

Также известно, что руководить своими эмоциями и чувствами возможно с помощью разума, оздоровительного мышления. Исследованию саногенного и патогенного мышлений посвящены научные поиски **Ю. Орлова**. Ученый утверждает, что саногенное мышление заключается в осознании собственных эмоций и чувств, способности к саморегуляции своей эмоционально-волевой сферы с целью оздоровления.

Саногенное мышление имеет следующие определения:

- мышление, которое уменьшает внутренний конфликт и напряжение, позволяет контролировать эмоции, потребности и желания, предотвращает заболевания [7, с. 54];
- средство управления эмоциями путем осознания и управления теми умственными операциями, которые автоматически их порождают [8, с. 67].

Основными **принципами** саногенного мышления являются: **принцип признания реальности эмоций** (понимание того, что любое эмоциональное состояние является результатом нашего мышления); **принцип уместности умственных актов** (уместность или неуместность мышления как поведения в плане

сохранения здоровья); **принцип самоосознания** (осознание привычек собственного ума); **принцип интроспекции** (сдерживание патогенных привычек ума и культивирование саногенных); **принцип рефлексивности** (способность субъекта подниматься над проблемной ситуацией с целью познания себя и необходимости изменения своих умственных привычек); **принцип научности повседневного мышления** (наличие умений и навыков умственного поведения, которое позволяет контролировать мысли и руководить эмоциями).

Главная функция саногенного мышления заключается в конструктивной регуляции эмоциональных состояний человека, которая предоставляет возможность осознать, анализировать и искать возможности исправить свои ошибки. Однако саногенное мышление имеет свою противоположность – патогенное мышление, которое определяется как “будничное мышление, которое находится под властью привычек и автоматизмов, программируемых требованиями культуры” [7, с. 141].

Основными признаками патогенного мышления являются: отсутствие привычки контролировать и сдерживать свое мнение, постоянное переживание стрессовой ситуации, отсутствие рефлексии, способности рассматривать себя и свое состояние со стороны, удержание своих обид и страхов, негативных эмоций и переживаний, неумение понять себя и свое состояние.

Еще одной характеристикой двух стилей мышления является разница в возникновении и протяженности стрессовой реакции. Патогенное мышление продлевает действие стресса за его пределы, а саногенное – способствует прекращению влияния стрессового фактора на функциональное состояние человека, способствуя его оздоровлению.

Мышление очень тесно связано с поведением человека. Соответственно саногенное поведение определяется как поведение, которое способствует улучшению здоровья и благополучия личности. Поведение, которое имеет негативное влияние на жизнедеятельность личности, называется – патогенным. Оба вида поведения тесно связаны со здоровым и нездоровым образом жизнью [7, с. 124].

Следовательно, саногенез, саногенный потенциал, реакции, мышление и поведение имеют чрезвычайное влияние на гармоничное развитие и становление человеческой личности. Пребывая в тесной взаимосвязи с позитивным мышлением, сбалансированностью эмоционально-чувственной сферы и душевным комфортом, саногенез человека становится сильным или слабым.

Также определено, что в целом человек имеет два вида эмоций: удовлетворение (позитивный вид) и недовольство (негативный вид). И от того, в каком состоянии находится человек, либо в радостном и удовлетворенном, либо в раздражительном и злом, зависит состояние его здоровья и личностного развития.

Применение музыкотерапии в качестве саногенной терапии предлагает **П.И. Сидоров**, который в своей работе использует аудиозаписи аранжировок биоритмов мозга человека. Осуществляя адаптированное биоуправление во время реабилитации и лечения психосоматических заболеваний и зависимостей, автор методики проводит применение звуков и закодированных частот бинауральных и моноуральных биттов¹ во взаимодействии с влиянием на специфические зоны мозга. Это вызывает повышение концентрации эндорфинов и серотонина (гормонов счастья), которые способствуют повышению настроения

¹ **Бинауральные и моноуральные битты** – частотные амплитудные колебания с разными характеристиками в левом и правом каналах мозга.

человека и его работоспособности. В результате достигается эффект дестабилизации патологического состояния личности, активизация резервов организма и процессов возобновления структурно-функциональных систем, которые отвечают за жизнедеятельность организма [9, с. 14].

Таким образом, использование музыкотерапии в системе обучения музыки детей дошкольного и младшего школьного возраста позволит повысить уровень саногенных реакций и раскрытия саногенного потенциала детского организма. Музыка, влияя на эмоционально-чувственную сферу, вызывает позитивные эмоции и переживания, а также совершает своеобразную сублимацию негативной энергии в творчество. И это приводит к улучшению психофизиологического состояния ребенка путем избавления от негативных эмоций и переживаний социально приемлемым способом. Музыкальные терапевты утверждают, что если ребенок начинает плакать в процессе слушания той или иной композиции, значит, вы дотронулись до чего-то глубокого и сокровенного. С помощью слез ребенок выводит подавленные негативные эмоции наружу и, таким образом, избавляется от них. Таким же способом ребенок избавляется от агрессии, стыда, обиды и других проявлений подавленного негативизма.

Но самое главное, что музыка помогает проживать и аккумулировать позитивные эмоции и чувства. Проводя практические занятия по музыкотерапии в детском саду и начальной школе, мы неоднократно свидетельствовали проявление детьми чувства радости, восторга, выражение любви к педагогу и своим сверстникам, постоянного ожидания последующих занятий. Благодаря использованию техник, методов и приемов музыкотерапии в процессе музыкального обучения у детей дошкольного и младшего школьного возраста образуются ресурсные эмоционально-чувственные состояния, которые в моменты переживания стресса исполняют роль эмоциональной «подушки безопасности».

В силу своего становления и развития, психика ребенка весьма восприимчива к влиянию окружающей среды. Самые яркие переживания детства, позитивные и негативные, в последующем будут непосредственно влиять на мышление и поведение взрослой личности. Мы полагаем, что использование музыкотерапии в музыкально-обучающем процессе помогает производить своеобразную «чистку» от переживаний негативного опыта и, в свою очередь, создает некую «закладку» позитивизма в подсознании ребенка, которая будет срабатывать каждый раз при звучании определенных музыкальных композиций.

Выводы. В результате нашего исследования мы пришли к следующим выводам:

- в условиях современности особую актуальность приобретает использование музыкотерапии в качестве саногенного подхода к процессу музыкального образования детей дошкольного и младшего школьного возраста;
- на основе изучения научной литературы выявлено, что саногенный потенциал – это резервные и адаптивные возможности организма, «здоровые» черты личности, ресурсы сопротивляемости, эмоциональная стойкость к стрессу, позитивное мышление как система личностного смыслотворчества;
- использование саногенного подхода к процессу музыкального обучения детей дошкольного и младшего школьного возраста позволяет оптимизировать образовательный процесс в детских садах и начальной школе, а также способствует оздоровлению подрастающего поколения;

- последующего внимания заслуживают вопросы использования музыкально-гедонистического подхода к процессу музыкального обучения детской личности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. **Нечай, С.** Нові орієнтири використання музики як засобу педагогічного впливу у професійній діяльності вихователя дошкільного закладу / Світлана Нечай // Вісник Інституту розвитку дитини. – Вип. 5. Серія: Філософія, педагогіка, психологія : збірник наукових праць. – К. : Видавництво Національного пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова, 2009. – С. 130–137.
2. **Львова, Т. В.** Инновационное применение музыкально-педагогических технологий (на материале работы с проблемными детьми) : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 – Теория и методика музыкального обучения и воспитания / Татьяна Владимировна Львова. – Москва, 2012. – 215 с.
3. **Аршава, І. Ф.** Саногенетична парадигма у дослідженні особистості / І. Ф. Аршава, О. Г. Репіна // Медична психологія. – № 2. – 2010. – С. 16–21.
4. **Павленко, О. М.** Нозология / О. М. Павленко. – Москва, 1974. – 63 с.
5. **Варій, М. Й.** Психологія особистості : навчальний посібник / М. Й. Варій. – К. : Центр учбової літератури, 2008. – 592 с.
6. **Левицька, Л. В.** Розвиток саногенних почуттів в учнів професійно-технічних навчальних закладів : автореф. ... канд. псих. наук : 19.00.07. – Педагогічна та вікова психологія / Людмила Вікторівна Левицька. – Хмельницький, 2011. – 20 с.
7. **Орлов, Ю. М.** Оздоровляющее (саногенное) мышление / сост. А. В. Ребенок / Ю. М. Орлов. – Москва : Слайдинг, 2006. – 154 с.
8. **Морозюк, С. Н.** Основные принципы теории и практики саногенного мышления / С. Н. Морозюк // International Journal of Developmental and Educational Psychology INFAD Revista de Psicologia. – № 1. – Vol 2. – 2013. – Pp. 453–458.
9. Саногенетическая терапия зависимого поведения / П. И. Сидоров [и др.] // Наркология. – 2008. – № 1. – С. 13–21.

Поступила в редакцию 19.08.2014 г.

Контакты: artmal7@gmail.com (Малашевская Ирина Анатольевна)

Malashevskaya I.A. SANOGENETIC APPROACH TO MUSIC EDUCATION OF PRESCHOOL AND PRIMARY SCHOOL CHILDREN.

The article proves the necessity of music therapy as a sanogenetic approach in educating preschool and primary school children. The analysis of the research in the field of health-supporting technologies in music education as well as in the sphere of music therapeutic practice is carried out. The author defines the concept “sanogenesis” as the process that stimulates protective functions of the organism, the concept “sanogenetic potential” as reserve and adaptive resources of the organism, the concept “sanogenetic mentality” as mentality that reduces inner conflict and helps keep emotions, needs and desires in check.

Key words: music education, preschool children and primary school children, sanogenesis, sanogenetical mentality, reserve and adaptive resources of the organism, pathogenic mentality.