

ТЕХНОЛОГИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫХ РАССТРОЙСТВ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ МУЗЫКИ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Пупышева А. В.

ГБОУ ВПО «Московский городской педагогический университет», Москва, Россия (129226, г. Москва, 2-й Сельскохозяйственный проезд д.4.), e-mail: pav-music462@yandex.ru

В статье рассматривается технология реализации педагогической профилактики психоэмоциональных расстройств младших школьников на уроках музыки в общеобразовательной школе; даны рекомендации соблюдения норм педагогической профилактики психоэмоциональных расстройств администрации учебных заведений; представлена структура технологии реализации педагогической профилактики психоэмоциональных расстройств младших школьников на уроках музыки, содержащая семь последовательных этапов, для каждого из которых заранее прописан результат, критерии оценки эффективности каждого этапа и технологии в целом, даны рекомендации родителям школьников, администрации учебных заведений; описаны требования к урокам музыки.

Ключевые слова: технология реализации педагогической профилактики психоэмоциональных расстройств, уроки музыки в общеобразовательной школе, проблема психоэмоциональных нарушений у детей, область музыкальной терапии, вокалотерапия.

TECHNOLOGY IMPLEMENTATION OF PEDAGOGICAL PREVENTIVA MAINTENANCE OF PSYCHO-EMOTIONAL FRUSTRATION OF SHOOOLCHILDREN AT MUSIC LESSONS AT COMPREHENSIVE SCHOOL

Pupysheva A. V.

«Moscow City Pedagogical University», Moscow, Russia (129226, Moscow, 2nd Selskohozyaistvennyi proezd 4), e-mail: pav-music462@yandex.ru

The article considers the technology of realization of pedagogical prevention of psycho-emotional disorders of Junior pupils at the lessons of music in comprehensive school; the recommendations of compliance with the norms of pedagogical prevention of psycho-emotional disorders administration of educational institutions; the structure of implementation technologies of pedagogical prevention of psycho-emotional disorders of Junior pupils at the lessons of music containing seven successive stages, each of which pre-registered a result, the criteria for evaluating the effectiveness of each stage and technology in General, recommendations are given to parents of schoolchildren, administration of educational institutions; description of the requirements to the lessons of music.

Key words: implementation technology for teaching prevention of psycho-emotional disorders, music lessons at comprehensive school, the problem of psycho-emotional violations of children, the area of music therapy, vocal-therapy.

Современный человек, самосознание которого в связи с развитием цивилизации резко возросло, ежедневно переживает во много раз больше стрессовых ситуаций, чем его предки даже в недалеком прошлом. Все это вызывает перенапряжение функции жизненно важных систем организма человека, он не в состоянии адаптироваться к ним, вследствие чего возникают соматические и психические расстройства.

Эмоциональные проявления в реагировании на действительность необходимы человеку, так как они регулируют его самочувствие и функциональное состояние. Дефицит эмоций снижает активность центральной нервной системы и может явиться причиной снижения работоспособности. Чрезмерное влияние эмоциогенных факторов может вызвать состояние **психоэмоционального напряжения** и срыв нервной деятельности. Под психоэмоциональ-

ной напряженностью понимается пограничное состояние, формирующееся в результате чрезмерного возрастания психоэмоционального напряжения и характеризующееся временным понижением устойчивости и психических и психомоторных функций, выраженное соматовегетативными реакциями и снижением качества обучения [6, С. 11]. Наиболее частой причиной психоэмоциональной напряженности детей являются многодневные напряженные действия, зачастую в опасных для жизни и здоровья условиях, при невозможности полноценной эмоциональной разрядки и отключения от тревожно-депрессивных переживаний.

В этой связи перед российскими педагогами встаёт проблема поиска новых подходов к организации учебного процесса, разработки технологий педагогической профилактики психоэмоциональных расстройств младших школьников и их внедрения в образовательную практику современной школы.

Под технологией реализации педагогической профилактики психоэмоциональных расстройств (далее ПЭР) понимается способ внедрения процедур ПЭР в образовательный процесс школы, основанный на взаимодействии педагога и учащихся, межличностных взаимодействиях учеников, поэтапной практической деятельности учителя по достижению поставленной цели. При этом создаются максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития эмоционального, интеллектуального, творческого, личностного и физического здоровья всех субъектов образования, как учащихся, так и педагогов.

Педагогическая профилактика психоэмоциональных расстройств с содержательной точки зрения включает в себя:

1. Использование данных мониторинга состояния здоровья учащихся, проводимого медицинскими работниками и психологами, и собственных наблюдений учителей в процессе реализации образовательной технологии уроков музыки, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными.

2. Учет особенностей возрастного развития школьников и разработка педагогической профилактики ПЭР, ее стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д. учащихся данной возрастной группы (школьники младших классов).

3. Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии.

4. Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности учащихся, направленных на сохранение и повышение резервов психоэмоционального здоровья и активизации работоспособности на уроках музыки.

Цель: использование средств музыки в сочетании с психотерапевтическими парадигмами артпедагогики и арттерапии на уроках музыки для профилактики и коррекции психоэмо-

циональных расстройств младших школьников в общеобразовательной школе.

Задачи, которые решает данная технология: создание благоприятного эмоционального фона в процессе обучения; побуждение к поиску средств выражения при создании образа персонажа в музыкальной игре; развитие интереса к музыкально-игровой деятельности; формирование познавательных интересов; развитие творческого мышления, эмоциональной сферы; развитие наблюдательности; освоение приемов фантазирования (рисование и раскрашивание под классическую музыку); стимулирование коллективного творчества; развитие в комплексе исследовательские, рефлексивные и самооценочные умения и навыки, формирование самостоятельности, инициативности, коммуникативных способностей в процессе урока музыки.

Следует отметить, что сама педагогическая профилактика ПЭР имеет несколько составляющих, которые влияют на эффективность технологии реализации: комплексная профилактика психических заболеваний, профилактика и коррекция психоэмоционального здоровья; сочетание с методиками артпедагогики и арттерапии, способствующими яркому преподнесению учебного материала; формирование и развитие творческих способностей учащихся.

Технология реализации педагогической профилактики ПЭР и ее основные компоненты, входящие в данную технологию, показаны на рисунке 1.



Рисунок 1. Технология реализации педагогической профилактики ПЭР младших школьников на уроках музыки

Этапы технологии реализации: ценностно-ориентированный, конструктивный, практический, заключительный, оценочно-рефлексивный. Рассмотрим содержание каждого этапа:

1. Ценностно-ориентированный этап.

Анализ научной литературы по проблеме исследования, обоснование цели, задач, гипотезы исследования, методологического аппарата и программы эмпирического исследования, составление тестов диагностики психоэмоциональных состояний.

2. Конструктивный этап.

Диагностика психоэмоционального состояния младших школьников. Анализ результатов диагностики ПЭР младших школьников. Поурочное планирование педагогической профилактики ПЭР для 2, 3, 4-х кл.

3. Практический этап.

Опытно-экспериментальная проверка гипотезы исследования; разработка и апробация теоретической модели педагогической профилактики психоэмоциональных расстройств младших школьников на уроках музыки в общеобразовательной школе.

Для проведения уроков музыки с целью профилактики ПЭР разработан комплекс упражнений, песен и игр, который следовало выполнять по 10 мин в начале каждого урока музыки.

Состав упражнений рассчитан для 2, 3, 4-х классов по 36 уроков в год. Состоит из 2 разделов: первый – упражнения на разминку (см. таблицу № 1); второй – 36 специально подобранных песен, игр и различных видов упражнений, также декламационного характера. Структура технологии реализации представлена в таблице № 1.

Таблица 1. Структура практического этапа технологии реализации педагогической профилактики ПЭР

Компоненты	Деятельность учителя музыки	Деятельность школьников	Упражнения
<i>Разминка 3 мин в начале урока</i>	Создание положительного эмоционального фона; снятие эмоционального напряжения; сплочение группы.	Ослабление степени напряжения и тревоги; установление контакта со сверстниками и взрослым; возникновение положительных эмоций.	Психофизическая разминка под музыку, произнесение гласных без определенной высоты, совмещающая с дыхательной гимнастикой, Упражнение, активизирующее диафрагму, выполняется по тональностям вверх и вниз по полутонам, чередуя гласные и др.
<i>Песни, упражнения, игры с использованием музыкального материала в сочетании с методами арттерапии и артпедагогики</i>	Коррекционно-развивающая работа в зависимости от проблемы детей; проведение игр и упражнений с учетом психодинамических свойств личности; использование техник (арт-терапия, песочная терапия, кукло-терапия и др.); организация продуктивных видов дея-	Активное, добровольное участие; решение личностных проблем в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми.	Песня – «Дыхание для устранения обид», упражнение – «Танец 5 движений», упражнение – «Одевание пальчиков», песня – «В чем проблема?» и др.

	тельности.		
Заключительная часть	Закрепление полученных навыков и знаний; снятие у детей эмоционального, мышечного и интеллектуального напряжения; стимулирование детей к анализу процесса общения, осознанию и обсуждению своих чувств в процессе взаимодействия; обучение детей навыкам рефлексии; саморефлексия педагога.	Анализ процесса общения; оценка происходящего.	

Следует выделить критерии оценки эффективности практического этапа: увлеченность всех обучающихся в процесс урока музыки; активность участников обучения; открытость участников новому опыту и новым знаниям; заинтересованность в обучении; стремление применить полученные знания на практике в рамках учебного пространства; успешность отработки новых и закрепления имеющихся навыков в ходе обучения; определение обучающимися своих достижений и сильных сторон.

4. Заключительно-обобщающий этап.

Осуществление качественной интерпретации результатов исследования, систематизация полученных материалов, промежуточные обсуждения достигнутых результатов (педагогические советы, научно-практические конференции, заседания кафедры вокала и хорового дирижирования).

5. Оценочно-рефлексивный этап.

Выводы и рекомендации по улучшению процесса обучения, составление методики педагогической профилактики ПЭР.

Степень общей **эффективности технологии реализации** предложенной педагогической профилактики ПЭР младших школьников на уроках музыки устанавливается в результате **оценки по всем критериям (см. таблицу 2).**

Таблица 2. Критерии эффективности технологии реализации педагогической профилактики ПЭР младших школьников на уроках музыки

<i>Критерий оценки эффективности технологии реализации</i>	<i>Показатели</i>	<i>Время проведения</i>	<i>Методы</i>
Эмоционально-ценностный	Поведенческие изменения – оценка эмоционального состояния младших школьников. Снижение тревожности учащихся, уменьшение страхов, агрессивного поведения и т.д. Повышение мотивационно-эмоциональной стороны обучения	До, во время и после завершения технологии реализации педагогической профилактики ПЭР	Наблюдение учителя, тестирование (тест на определение психологического климата класса)
Мотивацион-	Положительные отзывы	Во время или	Опрос, наблюдение

НО-ЛИЧНОСТНЫЙ	<p>учащихся о проведение уроков музыки; заинтересованность в обучении; развитие самостоятельности и активности; стремление обучающегося к разучиванию нового музыкального материала;</p> <p>стремление выйти за предполагаемые рамки изучаемого предмета, что способствует развитию стремлений к поиску новых видов творческой деятельности и творческого потенциала обучающегося</p>	по завершении технологии реализации педагогической профилактики ПЭР	ние, беседа с учащимися
Организационно-коммуникативный	<p>В ходе урока используются разные виды педагогического взаимодействия; реализация возможности творческой мобильности; разнообразие методик применения средств обучения в сочетании с методами арттерапии и артпедагогики</p>	Во время технологии реализации педагогической профилактики ПЭР	Наблюдение
Обученности	<p>Оценка того, смогли ли обучающиеся освоить новые навыки (интонирование, музыкальное исполнительство, слушание музыкальных произведений, музыкальная память, чувство ритма и др.) и использовать их на практике. А также сокращение затрат времени школьников для изучения нового музыкального материала и выявление степени обученности. Выяснение того, насколько возросли знания учащихся в результате проведенной технологии реализации – повышение качества обученности. Удовлетворенность учителя музыки успеваемостью и заинтересованностью учащихся</p>	<p>Во время педагогической профилактики ПЭР</p> <p>Через некоторое время после завершения педагогической профилактики ПЭР</p> <p>Во время или по завершении технологии реализации педагогической профилактики ПЭР</p>	Наблюдение, тесты, опрос, анализ показательных выступлений учащихся на школьных и внешкольных мероприятиях, устные или письменные опросы, беседа
Оценочно-результативный	Выявление изменений производительности и качества труда	До и после технологии реализации педагогической профилактики ПЭР	Оценка уровня успеваемости по предмету «музыка»

Таким образом, для всего психического здоровья человека главной целью является его правильное эмоциональное воспитание с самого раннего детства и на протяжении всей жизни. Особенно это можно отметить при воспитании младшего школьного возраста. Однако среди типичных детских эмоций нередко существенное место занимают не только положительные, но и отрицательные эмоции, негативно влияющие как на общий психологический настрой ребенка, так и на его деятельность, в том числе учебную. В результате во многих случаях можно говорить об одной эмоции страха или тревожности, и о целом их комплексе, который охватывает сознание ребенка практически целиком и тем самым предопределяет его

поведение и деятельность, зачастую весьма неэффективно.

Практика показала, что при реализации технологии педагогической профилактики ПЭР младших школьников необходимо соблюдать требования к уроку музыки:

1. Обстановка и гигиенические условия в классе (кабинете) должны соответствовать нормам: температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие / отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.

2. Обязательное проведение оздоровительных моментов на уроке – физминутки, динамические паузы, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз; проверить соответствие условий в классе для проведения таких норм работы, особенно для дыхательных упражнений. Норма: на 15–20 минут по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3–4 повторениями каждого.

3. Должно быть наличие мотивации деятельности учащихся на уроке. Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент и т.п. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу.

4. Учитывать психологический климат на уроке. Взаимоотношения на уроке: между учителем и учениками (комфорт, сотрудничество, достаточный учет возрастных особенностей); между учениками (сотрудничество, дружелюбие, заинтересованность, активность).

5. Рекомендуется наличие эмоциональных разрядок: шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, известное высказывание (афоризм) с комментарием, небольшое стихотворения, музыкальная минутка и т.п.

В конце урока обратить внимание на следующее.

6. Норма плотности урока, т.е. количество времени, затраченного школьниками на учебную работу, не менее 60 % и не более 75–80 %.

7. Также рекомендуется определять момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы. Норма: 35–40 минут в начальной школе, 30 минут – для учащихся классов компенсирующего обучения.

Контроль над выполнением требований необходимо осуществлять *заучу начальной школы и заучу по воспитательной работе.*

Рекомендации по использованию технологии реализации педагогической профилактики ПЭР для учителей музыки, классным руководителям младших классов и другим специалистам, работающим с младшими школьниками. Положительный результат зависит и от оптимистического настроения учителя. В противном случае работа педагога становится неэффективной. Следует вспомнить высказывание В. А. Сухомлинского, известного педагога в

нашей стране, распространяя его взгляд на работу учителя:

« ... Учителю надо обладать огромным талантом человеколюбия и безграничной любовью к своему труду и, прежде всего, к детям, чтобы на долгие годы сохранить бодрость духа, ясность ума, свежесть впечатлений, восприимчивость чувств – а без этих качеств, труд педагога превращается в муку».

Список литературы

1. Абдиров Ч. А. Здоровье населения и приоритетные проблемы медико-экологических исследований в условиях Южного Приаралья. – Материалы конференции «Медико-экологические проблемы Приаралья и здоровья населения». – Нукус: 1991. – С. 8–15.
2. Абрамова Г. С. Возрастная психология. – М.: Академия, 2003. – 704 с.
3. Апраксина О. А. Музыкальное воспитание в школе. – М.: Просвещение, 1999. – 120 с.
4. Асафьев Б. В. Музыкальная форма как процесс. – М.: Интонация, 1971. – 376 с.
5. Захарова Н. Н., Авдеев В. М. Функциональные изменения центральной нервной системы при восприятии музыки // Журнал высшей нервной деятельности. – Вып. – 1982. – № 5. – С. 5–11.
6. Петрушин В. И. Музыкальная психология: Учебное пособие для студентов и преподавателей. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2008. – 400 с.
7. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2004. – 712 с.
8. Школяр Л. В. Музыкальное образование в школе. – М.: Академия, 2001. – 232 с.
9. Шушарджан С. В. Исследование влияния различных видов музыкальных воздействий на жизнедеятельность культивируемых клеток меланомы, как модель изучения неспецифического акустико-биорезонансного эффекта. – М.: 1999. – 130 с.

Рецензенты:

Афанасьев В. В., д-р пед. наук, проф., профессор кафедры социально-педагогических технологий ГБОУ ВПО «Московский городской психолого-педагогический университет», г. Москва.

Савостьянов А. И., д-р пед. наук, профессор, профессор кафедры педагогики и психологии ФГАОУ «Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования», г. Москва.