**Рівновага в інклюзивному освітньому просторі:**

**психофізіологічний аспект**

**Кочерга Олександр Васильович,** доцент кафедри

дошкільної та початкової освіти, заступник директора

Інституту післядипломної освіти

Київського університету імені Бориса Грінченка.

кандидат психологічних наук, доцент

**Анотація.** Постає важливе питання щодо збалансованості дій педагогів у розумній природовідповідній розбудові адекватного освітнього середовища для всіх дітей, тобто такої, яка охоплює все різноманіття палітри їхніх особливих освітніх потреб.

**Ключові слова:** психофізіологія; рівновага; інклюзивний простір;

Пошук зважених рішень, як ніколи, стає актуальним у сучасному світі певної віртуальності, невизначеності, умовності, швидкоплинності, непередбачуваності. Тому важливо розширяти можливості для активності різних проявів як то потенційних людських можливостей, так і різноманітності людського «ареалу особливого бачення» у взаємодії зі світом та його індивідуальному відображенні. Особливі освітні потреби дитини стали невід’ємним фактором для нової філософії освіти, що закладена в розбудову Нової української школи.

Розвиток особистості сучасних дітей набуває особливої ваги тому, що вбирає в себе не тільки так звану «норму», але й охоплює весь можливий спектр специфічних особливих дій дитини в її процесах сприймання і взаємодії зі світом. У природі кожної дитини є приховане потенційне латентне прагнення до взаємодії з навколишнім предметним світом і світом людей. Інша справа – прагнення дитини до взаємодії ще не є доконаним фактом його здійснення. Цей процес потребує іноді «розумного втручання» у формі підтримки, «м’якого супроводу», патронажної взаємодії з боку батьків та педагогів.

Ми не будемо зупинятися на педагогічних особливостях таких дій батьків і педагогів, а поміркуємо над природними діями (психофізіологічних систем), спираючись на думку батька педагогіки Я. А. Коменського, який вважав, що головним фактором життєздатності будь-якої педагогічної системи є її природовідповідність до можливостей дитини [1]. Саме тому, взаємодіючі з дитиною в освітньому процесі, педагоги мають враховувати її реальні природні особливості, розуміючи, що кожна дитина має свою індивідуальну траєкторію дозрівання, розвитку і становлення психофізіологічних систем її організму.

У цьому контексті постає важливе питання щодо збалансованості дій педагогів у розумній природовідповідній розбудові адекватного освітнього середовища для всіх дітей, тобто такої, яка охоплює все різноманіття палітри їхніх особливих освітніх потреб. Тому налагодження цих продуманих взаємодій у розбудові освітнього середовища має спиратися на відповідні природовідповідні засади. Інше питання, де маємо їх шукати і на що спиратись у своїх пошуках. Зрозуміло, що однозначної відповіді не існує.

Між тим наші багаторічні дослідження дають певний оптимізм для практичного розв’язання цього завдання [2,3]. Але маємо одразу зазначити: це не є панацея від всіх негараздів чи недоліків або пігулка на всі випадки життя. Задача є складною, але, як відомо, мудрість природи йде дуже часто шляхом найменшого супротиву, відшуковуючи шляхи оптимізації у заощадженні енергетичних витрат, пропонуючи механізми енергозбереження з високим коефіцієнтом корисної дії одночасно. Тому варто уважно придивитись до психофізіологічних механізмів, які забезпечують рівновагу його дії.

Вони достатньо різноманітні за своєю дією впливів: клітинні, окремих органів, систем органів, організму в цілому. Це можна порівняти з роботою своєрідного живого метроному, який допомагає узгоджувати роботу різних систем організму людини. Розмірковуючи над особливостями проявів цього феномену в роботі організму, ми прийшли до розуміння того, що чутливість у процесі вибудовування та пошуку стану (стабільної) рівноваги це не просто метафора, яку активно використовують філософи, психологи, біологи, соціологи, культурологи, письменники, художники.

Ми допускаємо, що це є реальним психофізіологічним механізмом, який підтримує в необхідному тонусі чутливість усіх систем і навіть органів, організму людини. Земне тяжіння і феномен прямоходіння по суті вплинули на створення особливого біологічний виду – людини, сформували її як соціальну істоту, здатну мислити себе, навколишній світ та власну взаємодію в ньому. Чутливість вестибулярного апарату активно впливає, корегує і формує модель діяльності організму людини в цілому, встановлюючи відповідну до необхідного рівня адекватну тональність його дій (фізичних, психофізіологічних, психічних, ментальних, ціннісних).

Отже, біоелектричні імпульси, які надходять від різних органів і відділів тіла до рептильного мозку (в один із його відділів – довгастий мозок) і синхронізуючись у ньому, стимулюють активність вищих відділів головного мозку. А саме – лімбічного (емоційного) мозку ссавців та неокортексу – мозку приматів (де розташовано центр контролю дій і прийняття рішень людини). Тому так важливо підтримувати, налагоджувати та коректувати адекватну роботу вестибулярної системи організму людини.

Взаємодіючі з активністю вестибулярної системи людини, можливо змінювати характер роботи інших систем за рахунок зміни характеру їхньої чутливості, яка визначає діапазон налаштувань калібрування психомоторної, розумової чи будь-якої ментальної дії. Це дозволяє відкрити зовсім інші можливості для гармонізації освітнього процесу. Причому тут не виникає потреби в складних маніпуляціях із боку педагогів. Достатньо збагнути психофізіологічну природу цілеспрямованих дій педагога для досягнення довготривалих позитивних наслідків у гармонізації взаємодії дитини з освітнім процесом.

Коли створена «позитивна» тональність дії через «збудження» біоелектричних імпульсів від «м’язового каркасу» самого великого за своєю масою органу людського тіла здатна продуктивно тонізувати активність різних рівнів головного мозку (рептильного, ссавців, приматів). Цей унікальний психофізіологічний феномен налаштування, узгодження, резонування є по суті природним поясненням рівноваги. Остання є запорукою важливих кількісних і саме значуще – якісних змін у діяльності переважної кількості різноманітних психофізіологічних систем людського організму.

Наші дослідження вказують на позитивні зміни в діях психомоторної, пізнавальної (відчуттях, сприйманні, мисленні, увазі), емоційно-почуттєвої сфери людини. Як результат, це дозволяє поступово, без насилля і зайвої, часто безпредметної моралізації змінювати поведінку, постійно корегуючи її через стимуляцію неокортекса – центру контроля дій людини. Зрозуміло, що це тривалий часовий процес, а не одноразова акція. Він протікає у всіх дітей по-різному, але його активізація у частини дітей дозволяє впливати на інших, які запізнюються в своєму поступі. Дзеркальні нейрони дозволяють «заражати» стриманими діями інших, тому в подальшому цей процес може допомогти синхронізувати групу (клас) дітей [4].

Цінним, на наш погляд, є те, що в умовах освітнього процесу не виникає потреби у застосуванні жорстких регламентуючих правил. По суті, пропонується не нав’язливе, а «м’яке» просування в активізації роботи контролюючого центру дій людини (активується осмислення власних дій) з боку педагогів. Тобто ми говоримо про усвідомлення педагогами суті цих процесів. Це дає можливість діяти не хаотично, а відповідно до природовідповідних принципів розгортання потенціалів кожної конкретної дитини. Весь процес ґрунтується на засадах дії реальних психофізіологічних механізмів. Єдина корекція можливої похибки в діях конкретної дитини пов’язана з індивідуальними відмінностями дозрівання її нервової системи.

Інструментарієм для «запуску» в дію корекції чутливості вестибулярного апарату людини є баламетрична дошка, запропонована Ф. Белгау. Цей прилад нагадую міні гойдалку, на яку людина стає ногами, розміщаючи стопи ніг відповідно до калібровочної сітки, яка нанесена на прямокутну поверхню і допомагає фіксувати стопи ніг відповідно до метрики розмітки ліній. Калібрування дає можливість краще узгодити положення тіла людини в просторі. Напруження відповідних систем м’язів тіла людини, яка балансує на дошці, «стимулює» утворення відповідних біоелектричних імпульсів. Відповідно, потрапляючи до рептильного мозку, біоелектричні імпульси далі активують лімбічний (емоційний) мозок ссавців. І кульмінацією цього збудження біоелектричних імпульсів стає активація неокортексу – мозку приматів, найбільш досконалого для зародження мислення, осмислення почуттів та уяви. Саме він допомагає олюднити наші дії, пробуджуючи у нас здатність їх корегувати (уточнювати і навіть докорінно змінювати), перетворюючи на інші ракурси позитивних варіантів дій.

Отже, з’являється шанс вийти за межі програмного забезпечення наших генів (безумовних рефлексів) досягти умовного рефлексу і створити підвалини для творчих (імпровізацій) змін в умовах невизначеності та не лінійності дій. Досягаючи неокортексу (нової кори), біоелектричні імпульси вмикають, пробуджуючи, центри контролю, які дозволяють запускати в дію рефлексію подій та розуміння свого місця в них. Людина починає найважливіше: осмислювати, вповільнюючи свій «емоційний шторм» (різких, категоричних, упереджених, ситуативних емоційних оцінок у межах «так» чи «не так»), визначаючи своє місце «розташування» в подіях конкретної ситуації. Оцінка подій – це не просто буденна справа взяття ситуації під контроль людини, це нова реальність взаємодії зі світом, де інстинкти відступають перед новою, не прописаною заздалегідь моделлю вже колись пережитої конкретної ситуації.

Народження миттєвої імпровізації дії в процесі її стримування через «уповільнення» є процес власного осмислення. Процес осмислення – складний феномен, який потребує від психофізіологічних систем організму людини значних затрат її «енергії» (фізичної, психічної). Крім того, мають включатися в дію потужні механізми керування нервовими процесами збудження і гальмування, які є виснажливими і не завжди «вітаються» сталими і, у деякій мірі, генетичними (спадковими) моделями готових дій, що оберігають мозок людини від зайвих перенапружень, так щоб, як іноді кажуть, «не згоріли запобіжники».

Між тим осмислення (уповільнення) енергетично є більш затратне, але в той же час дозволяє реактивність замінювати пластикою дії врівноваження «тиску» біоелектричних імпульсів і переводу їх у стан гальмування. Оцінка власних дій особливо важлива для дітей з особливими освітніми потребами. Вправляючи чутливість вестибулярного апарату людини за допомогою баламетричної дошки, ми здатні допомагати природним шляхом, без використання жорстких обмежень і медикаментозних засобів, долаючи певні особливості роботи мозку дитини.

Особливо це важливо усвідомлювати педагогам при моделюванні умов освітнього процесу для нової української школи, вибудовуючи освітній процес на засадах природовідповідності організму дитини, з урахуванням психофізіологічних особливостей їхніх дій. Є можливість реально змінювати моделі налаштувань дій людини. Діти з особливими освітніми потребами отримують доступ до якісної, прихованої природної можливості корегувати свої «потужності» мозкових структур, а разом із цим змінювати якість взаємодії з навколишнім світом, в кращому його пізнанні, підвищенні потужності відчуттів, сприйманні, уваги, мисленні, почуттів та уяви та психомоторному вдосконаленні власного тіла.

Особливо закладаються майбутні зміни в соціальних взаємодіях (з однолітками, батьками, педагогами). Краще працюють так звані «дзеркальні» нейрони головного мозку. Тобто людина розширює можливості природних каналів комунікації з іншими. І саме важливе – «вчиться» керувати своїм емоційним станом за допомогою психофізіологічних механізмів впливу на активність власних мозкових структур за допомогою виконання вправ на баламетричній дошці, обережно (психофізіологічно коректно) стимулює активність центру керування діями. Привабливим є те, що ці вправи не мають побічних дій, протипоказань і не викликають нав’язливих залежностей.

Робота зі зміни чутливості вестибулярного апарату здатна якісно покращувати, підсилювати роботу слухового, зорового, тактильного аналізаторів людини. Отже, у цьому ракурсі вона здатна впливати на будь-яку людину як в стані норми, так і з її різноманітними варіаціями. Єдина умова – це послідовна, тривала в часі системна робота з боку педагогів, яка не потребує ніяких великих капіталовкладень, не порушує логіку різноманітної організації освітнього процесу і, як образно каже євангеліст Матвій: «Сліпі бачать і криві ходять; прокажені очищуються і глухі чують; мертві воскресають і вбогим проповідується Добра Новина» [5].

Природний потенціал людини її задатки містять «прихований інструментарій», якій дозволяє корегувати будь які дії та поліпшувати якість життя. Питання тільки в ретельному спостереженні та бажанні педагогів зрозуміти шляхи перетворення задатків у здібності і творчі дії для його розумного використання в гармонізації балансу (рівноваги) потенційних можливостей дитини.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Каменский Я. А. Великая Дидактика. М.: Наркомпрос, 1939. 318 с.
2. Кочерга О.В., Шорохова В.В. Використання балансувальної дошки доктора Френка Белгау в навчально-корекційної роботі з учнями 1-4 класів з порушеннями психофізичного розвитку. Київ. Видав. дім «Слово», 2015. 64 с.
3. Кочерга О.В. Сензитивність як психофізіологічний стан людини. *Педагогічна освіта: теорія і практика.* 2012. № 17. С. 71-74.
4. Риццолатти Джакомо, Синигалья Коррадо Зеркала в мозге: О механизмах совместного действия и сопереживания / Пер. с англ. О. А. Кураковой, М. В. Фаликман. Москва. Языки славянских культур, 2012. 208 с.
5. Святе Євангеліє. К.: Благо, 2019. – С. 51.