

Козырев Н.П. Социально-психологические аспекты идентичности подростка

Рассмотрено понятие «идентичность» как экзистенциальная потребность человека, как основа Я-концепции индивида, раскрыто его понимание в основных психологических концепциях Э. Фромма, А. Бандуры, З. Фрейда, К. Юнга, Р. Бернса и т. д. Показаны генезис, уровни, измерения, формы, определяющие периоды формирования идентичности в процессе жизнедеятельности, а также формы ее нарушения.

Ключевые слова: подростковый возраст, идентичность, Я-образ, социальная идентичность, личностная идентичность, фазы, этапы идентичности.

Kozyrev M.P. Social and psychological aspects of adolescent identity

The notion of «identity» as an existential human need, as the basis of self-concept of the individual is examined, its understanding based on psychological concepts of Erich Fromm, A. Bandura, Sigmund Freud, Carl Jung, R. Burns ets is revealed. Its genesis, levels, dimensions, forms, formative periods in the life, forms of violation of identity are explained.

Key words: adolescence, identity, self-image, social identity, personal identity, phases, stages of identity.

УДК 373.21

К.В. Левшунова

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЧИННИК ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДОШКІЛЬНИКА

Проаналізовано проблему ефективного використання здоров'язберігаючих технологій у практиці дошкільного виховання, розкрито сутність традиційних та інноваційних засобів фізкультурно-оздоровлювальної роботи в ДНЗ, зроблено висновки, що період дошкільного дитинства найбільш сенситивний та ефективний для формування здорової особистості.

Ключові слова: здоров'я, здоров'язберігаючі технології, фізичний та психічний розвиток, дошкільник.

Постановка проблеми. Проблема здорового способу життя, подолання хвороб у сфері фізичного та психічного здоров'я дітей дошкільного віку нині надзвичайно актуальна. Її висвітлено у низці чинних державних документів, зокрема Законі України «Про освіту», «Про дошкільну освіту», Державній національній програмі «Освіта», Базовому компоненті дошкільної освіти, інструктивно-методичних

рекомендаціях про організацію роботи в дошкільних навчальних закладах у 2012–2013 навчальному році та інших кваліфікованих виданнях, де акцентовано на турботі про фізичне, духовне, соціальне благополуччя дитини, її психологічному комфорту та позитивному самопочутті.

Провідні дослідники в галузі дошкільної психології впевнено зазначають, що вказаний вік є ґрунтовною основою для забезпечення морфологічного розвитку підростаючого організму та пізнавальної сфери дитини, становлення індивідуально-психологічних особливостей особистості, можливістю побудови успішної життєдіяльності в навколишньому середовищі, становлення адекватної «Я-концепції», врівноваженого спілкування з однолітками та дорослими, формування відповідальності дошкільника за власне здоров'я.

Вважаємо, що одним із нововведень, які формують попередньо зазначені характеристики, є сукупність традиційних і нетрадиційних форм фізичного виховання дитини, що поповнюють категорію здоров'язберігаючих технологій та впливають на становлення її пізнавальної сфери. Однак, на жаль, не завжди широкий арсенал теоретичних перспектив здатен на практиці сприяти комплексним змінам усіх сфер особистості дошкільника. Тому в контексті статті спробуємо встановити, як можна отримати максимально якісний вплив психолого-педагогічних засобів та технологій рухової діяльності на благополуччя психічної сфери дошкільника.

Стан дослідження. Теоретичне вивчення проблеми збереження фізичного здоров'я дітей дошкільного віку стало предметом обговорення чималої кількості наукових праць, зокрема її розкривали Н. Денисенко, М. Єфименко, О. Богініч, Е. Вільчковський, О. Дубогай, Л. Лохвицька та ін. Дослідження психічного аспекту простежуються в наукових доробках І. Беха, Л. Божович, О. Кононко, В. Котирло, С. Ладивір, М. Максименка, Т. Піроженко, Р. Павелкова та ін.

Мета статті – проаналізувати доцільність і ефективність застосування здоров'язберігальних технологій у ДНЗ; з'ясувати сутність впливу останніх на психічне благополуччя дошкільника.

Виклад основних положень. Найперше пропонуємо розглянути сутнісний корінь «здоров'язберігаючий» й слова «здоров'я», що є однією з основних багатограних характеристик людини. ВООЗ трактує його як стан повного фізичного, психічного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб. Тлумачний словник дає інше пояснення, у ньому здоров'я розглядається як стан організму, за якого нормально функціонують всі органи, проте це стосується лише фізичного самопочуття [4]. Тракткування валеологічного поняття у дошкільній психології цікаво розглянуте у дослідженні Т. Андрю-

щенко, яка вводить нову дефініцію терміна «здоров'я» – «власне здоров'я дошкільників», пояснюючи його як оптимальний стан організму, який характеризується гармонійною сформованістю фізичної, психічної, духовної та соціальної складових здоров'я, залежить від способу життя дитини, її ставлення до оточуючого світу» [2, с. 38]. Підтримуємо такі думки, роблячи свій висновок, що здоров'я – це комплексна структура, всі складові якої (фізичне, психічне, духовне, соціальне) спрямовані на формування особистісної цілісності людини.

На думку С. Пахаревої, фундамент здоров'я закладається в перші роки життя, що визначається особливостями нервової системи. У цей період розпочинають розвиватися етичні якості, задатки інтелекту, менталітет (образ думок), спосіб майбутньої життєдіяльності людини [12, с. 85]. І. Тукач займає подібну наукову позицію, доводячи, що значення дошкільного вікового періоду у психофізичному розвитку дитини та початкове становлення її індивідуально-психологічних рис тісно пов'язане із можливістю позитивної соціалізації до навколишнього світу, формуванням життєтворчого підходу, усвідомленим ціннісним ставленням до власного образу «Я» [13, с. 258].

Е. Вільчковський розглядає цю проблему через потребу в рухових навантаженнях, зазначаючи таке: «...у перші шість років життя фізичне виховання є основою всебічного розвитку дитини, адже саме тоді закладається фундамент здоров'я, формується рухова підготовленість, виховуються такі людські риси, як сміливість, воля, витривалість, уміння діяти у злагоді з товаришами» [6, с. 15].

Є. Аркін у своїй фундаментальній праці «Дошкільний вік» стверджує, що на цьому віковому етапі зв'язок між психічним і фізичним розвитком тісніший і міцніший, ніж у подальші періоди життя. І. Сеченов уперше пов'язує рухові функції з функціями вищих відділів центральної нервової системи. На думку М. Кольцової, Г. Касаткіна, О. Кенемана, Т. Осокіної, співвідношення фізичного та психічного, пізнавального та рухового розвитку вказують на те, що засобами фізичного виховання можна позитивно впливати на психічний розвиток дитини [3, с. 11].

О. Богиніч підтримує попередньо висвітлену думку про те, що саме в період дошкільного дитинства закладаються основи здоров'я, довголіття, різносторонньої локомоторної підготовки і гармонійного фізичного розвитку. Ця позиція ототожнюється з висновками досліджень О. Кононко, яка переконана: у шість років розпочинається усвідомлення дитиною місця і значущості своєї фізичної суті в структурі особи та свідомому аспекті. У молодшому дошкільному віці ставлення дошкільника до свого здоров'я визначається впливом найближчого оточення [8]. Принагідно

поділяємо думку О. Дубогай, яка теж доводить, що фізичний розвиток і формування здоров'я дитини мають бути процесом і результатом цілеспрямованої взаємодії дорослих вдома та в дошкільному закладі, оскільки фізичний та психічний розвиток дошкільника особливо важливий для подальшого успішного навчання в школі [7, с. 7].

Безсумнівно, спираючись на логічні висновки дослідників, розуміємо, що період дошкільного дитинства є найбільш сензитивним у формуванні основ здорового способу життя. На думку С. Пахаревої, такій ситуації сприяє підвищена рухова активність дошкільників, інтерес до власного тіла, дисциплінованість та легка корекція їхньої поведінки, формування потреби у визнанні та схваленні вчинків авторитетними дорослими.

Зміцнення фізичного, психічного, соціального, духовного здоров'я дітей дошкільного віку може здійснюватись через використання усіх можливих засобів рухової діяльності. Зокрема, в науці такими є здоров'язберігаючі технології.

Слово «технологія» грецького походження і трактується як «вчення про мистецтво». Л. Гарашенко у своїх дослідженнях зазначає, що пропонуваній термін є своєрідною конкретизацією методики, змістовою техніки реалізації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми; системним педагогічним процесом, спрямованим на досягнення прогнозованих індивідуальних показників здоров'я, фізичного, рухового, загального розвитку дітей, побудованим на певних алгоритмах діяльності [5, с. 56]. О. Московченко акцентує на розумінні терміна по-іншому та зазначає, що здоров'язберігальні технології – це сукупність наукових знань, засобів, методів і прийомів, що дозволяють оцінити функціональні та психофізіологічні параметри здоров'я індивіда [9].

Ми переконані, що в статті варто детальніше висвітлити інноваційні (нетрадиційні) оздоровчі технології, які використовують у вітчизняних дошкільних установах. Однак вважаємо за потрібне окреслити традиційні методи корекції життєдіяльності дітей (обов'язкові для застосування в освітньому процесі) та трактувати поняття «інновація».

З огляду на думку дослідників, які вивчають цей термін, зробили висновок, що інновація – це створення й впровадження нововведень, які здатні вносити значні корективи у практичний процес будь-якої галузі наукового пізнання. Е. Вільчковський та О. Курок вважають, що традиційні фізкультурно-оздоровчі заходи, що здійснюються у режимі дня, в середовищі ДНЗ або сім'ї, обов'язкові і необхідні для дітей дошкільного віку. Їх основна мета – сприяти зміцненню здоров'я, підвищенню розумової працездатності дітей, активізації рухового режиму у дошкільному закладі [6, с. 250].

Зокрема, заняття з фізичної культури є основною організаційною формою навчання дітей фізичних вправ і спрямовані на виконання оздоровчих, освітніх та виховних завдань освіти [6, с. 268]. Ранкова гімнастика визначається науковцями як комплекс фізичних вправ, що виконується щодня після сну. Вона позитивно впливає на всі фізіологічні процеси організму, сприяє формуванню правильної постави і попереджує профілактику пласкостопості. У психічному та соціальному аспекті – дисциплінує дошкільників, формує наполегливість, увагу, почуття колективізму [6, с. 250–251]. Гімнастика після денного сну охоплює загальнорозвивальгі вправи, що сприяють не лише підвищенню функціональних можливостей молодого організму, а й у психологічному аспекті допомагають долати незграбність дитини, надмірну сором'язливість, емоційну загальмованість, забезпечують кращу адаптивну реакцію дошкільника в навколишньому середовищі. Фізкультурні хвилинки та фізкультпаузи (динамічна перерва) пояснюються як короткочасна зміна діяльності дітей у вигляді комплексу гімнастичних вправ, що дають змогу зменшити стомленість і відновити працездатність дошкільнят [6, с. 262–263]. Поняття «загартування» В. Ніколаєнко пояснює як систематичне використання оздоровчих сил природи для підвищення стійкості організму до несприятливих умов навколишньої дійсності [10, с. 74]. Це позитивно впливає на життєдіяльність дитини у контексті формування здорової психічної сфери, зокрема на корекцію температурного режиму, забезпечує релаксаційний ефект, який сприяє психологічному розвантаженню дошкільника та набуттю емоційної рівноваги в процесі виховання та навчання.

Психічне становлення особистості дошкільника також відбувається за допомогою фізкультурних свят і розваг, основна мета яких – розвивати увагу, спритність, гнучкість, кмітливість, навички орієнтації в просторі та відчуття рівноваги, сприяти створенню у дітей гарного настрою, викликати радісні емоції. В соціальному аспекті – виховувати товаристські стосунки та морально-етичні взаємовідносини, формувати поведінковий самоконтроль та вміння чітко дотримуватись правил.

Т. Андрющенко, спираючись на твердження учених, зробила висновок, що кожна людина для підтримки свого здоров'я має перебувати у природньому середовищі мінімум 200 годин, тобто 36 днів на рік. Тому така форма відпочинку та оздоровлення, як туризм, набуває великого поширення. Дитячий туризм дає змогу не тільки коригувати розвиток рухової сфери дошкільнят, а й формує їхні особистісні якості, зокрема сприяє формуванню здатності прогнозувати результати власної діяльності та поведінки, створює умови для розвитку бажання пізнати навколишній світ, самих себе, свої можливості [1, с. 24].

До інноваційних форм фізичного виховання дошкільника відносять низку лікувально-профілактичних процедур, спробуємо ґрунтовно проаналізувати та з'ясувати їхній вплив на психічне становлення особистості.

Одним із різновидів новітніх засобів здоров'язберігаючих технологій є фітотерапія, застосування якої пов'язане із використанням лікарських рослин, настоїв, чаїв. Такі заходи перспективного оздоровлення, як правило, спрямовані на профілактичне зміцнення та збереження не лише фізичного самопочуття дошкільників, але і забезпечення емоційної рівноваги в нервовій системі, покращення роботи фізіологічних структур дитячого організму. Основна мета ароматерапії – профілактика і лікування багатьох захворювань шляхом впливу на організм біологічних ефірних олій. Техніка супроводжується релаксаційним ефектом, забезпечує душевний спокій, гармонію у внутрішньому світі дитини.

Не менш корисним та цікавим для дошкільників є масаж, який виступає пасивним видом гімнастики, сприяє формуванню опорно-рухового апарату, підвищує тонус м'язів дитячого організму, забезпечує розвиток пластики тіла. За нашими спостереженнями, під керівництвом фахівців діти активно використовують техніки самомасажу. Точковий масаж виконується шляхом натискання пучками пальців на шкіру, м'язи, розгалуження нервів і спрямовується на стимуляцію захисних сил дитячого організму та профілактику респіраторних захворювань.

Модернізованим підходом на сьогодні вважається використання спелеотерапії, яка є немедикаментозним методом лікування, різновидом кліматотерапії. Вона полягає у тривалому перебуванні дітей в умовах мікроклімату печер, гротів, шахт. Як правило, спелеотерапія слугує для профілактики та лікування захворювань дихальних шляхів, позитивно впливає на фізіологічні процеси в нервовій системі, покращує розвиток пізнавальних мозкових структур.

Чимало дослідників підкреслюють у своїх працях, що рух – це основа життя. Наші спостереження вказують на те, що лікувальна фізкультура для дітей базується саме на визначеному принципі та пов'язана із застосуванням фізичних вправ, які мають лікувально-профілактичні цілі. У техніці ЛФК по роботі з дітьми часто використовують елементи пластичного балету за методикою М. Єфименка, елементи психогімнастики, логоритміка. В цілому такий комплексний підхід забезпечує розвиток дихальної системи, м'язового тонусу, мовленнєвого апарату, сприяє зняттю психоемоційного напруження, розвиває почуття ритму у дітей.

Однією із нетрадиційних технік у збереженні здоров'я дітей є судожко-терапія. В основі методу лежать уявлення про те, що кисть і ступня є мініатюрними копіями людського тіла. Такий терапевтичний при-

йом має тактильний вплив на стимулювання спеціальних точок і натільних зон задля профілактики та корекції різних захворювань. З уваги на власний досвід, можемо констатувати, що діти з задоволенням виконують такі вправи, отримуючи фізичне та емоційне задоволення.

Займаючись таким видом інноваційних технологій з дошкільного віку, як хатха-йога, дитина розвиває не лише гарну поставу, гнучкість, а й справжній спортивний дух і психологічну стійкість. Хатха-йога – це система виховання здорового тіла і здорової психіки за допомогою вправ, релаксації, психотерапії. Виконання цих вправ в кінці заняття допоможе якнайшвидше зняти фізичну втому та емоційну напругу [15, с. 18].

Анімалотерапія як вид нетрадиційних технік збереження здоров'я дошкільників набуває дедалі більшої популярності. Це науковий метод лікування та профілактики серйозних захворювань, який ґрунтується на використанні різних можливостей тварин та їхніх образів (малюнків, казкових персонажів, іграшок, а також живих тварин, спілкування з якими безпечне). Для дитячого організму техніка ефективність: знімає стрес і нормалізує роботу нервової системи у цілому, сприяє гармонізації міжособистісних стосунків між людьми, реабілітує і допомагає відновити контакт індивіда з навколишнім світом, підвищити самооцінку й відчувати впевненість у собі [14, с. 26].

Одним із дієвих методів у роботі з дітьми дошкільного віку є терапія мистецтвом. Л. Фірсова зазначає, що термін «арт-терапія» («art» – мистецтво, «art-therapy» – терапія мистецтвом) особливо поширений в англomовних країнах і означає найчастіше терапію образотворчою діяльністю з метою вираження свого психоемоційного стану. Арт-терапія здатна простими й екологічними засобами актуалізувати внутрішній потенціал кожної дитини, сприяти зціленню і встановленню гармонії особистості, формувати її творчу позицію. Різновидами цієї техніки є: піскова, казко-, ігрова, сміхо- та музикотерапія. В загальному підсумку вони формують вміння дитини встановлювати емоційний контакт із оточенням, знімають емоційне напруження у стресових ситуаціях, здійснюють психокорекційний вплив на життєвий шлях дошкільника через ігрові моделі поведінки, забезпечують розвиток психічної сфери особистості, збагачують дитяче світосприйняття інформацією про навколишній світ та ін.

Важливим аспектом у фізичному становленні дошкільників є вміння регулювати своє дихання. Таку фізіологічну здатність забезпечують вправи, що пов'язані з дихальною та звуковою гімнастикою, які є своєрідною розрядкою нервової системи, допомагають долати емоційне напруження, а також є хорошим засобом профілактики захворювань верхніх дихальних шляхів.

Висновки. Узагальнюючи вищевказане, зазначимо, що сучасна дошкільна галузь знань першочергово зосереджує увагу на формуванні, профілактиці та корекції дитячого здоров'я у всіх можливих аспектах розвитку. На сучасному складному етапі розбудови повноцінного освітнього простору метою є не лише формування інтелектуалізованої нації, а й виховання цілісної психофізичної та гармонійної особистості.

Здоров'язбігальні технології виступають домінуючим комплексом традиційних та інноваційних прийомів, що мають оздоровчий ефект. В дошкільному середовищі такі методи доцільні у застосуванні, оскільки, як правило, відрізняються практичною ефективністю, безпечні, універсальні та доступні у використанні, мають нетрадиційний підхід у збереженні здоров'я, є цікавими для дошкільного контингенту, ефективними у розвитку фізичних даних, пізнавальних структур психіки, соціалізації особистості та морально-емоційного відновлення у дитячій життєдіяльності.

Однак, вважаємо, що вивчення цієї проблеми все ж таки не обділене неточностями та практичними недоліками, що в перспективі плануємо дослідити детальніше.

Отже, проаналізована нами наукова література дає змогу зробити переконливий висновок про те, що чимало попередньо перелічених фізкультурно-оздоровчих засобів є вагомим чинником психічного благополуччя дошкільника.

1. Андрущенко Т. Туризм – нетрадиційна форма оздоровлення / Т. Андрущенко // Дошкільне виховання. – 2007. – № 7. – С. 24–25.

2. Андрущенко Т.К. Формування ціннісного ставлення до власного здоров'я в дітей старшого дошкільного віку: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Тетяна Костянтинівна Андрущенко. – К., 2007. – 258 с.

3. Богиніч О. Фізичне виховання дошкільників засобами гри: навч.-метод. посібник / О. Богиніч. – К.: Шк. світ, 2007. – 120 с.

4. Великий глумачний словник / гол. ред. В.Т. Бусел. – К., 2005. – 1728 с.

5. Гаращенко Л. Здоров'язбережувальні технології фізичного виховання дітей дошкільного віку: реалії та перспективи / Л. Гаращенко // Вісник Інституту розвитку дитини. Вип. 9. Серія: Філософія, педагогіка, психологія: збірник наукових праць. – К.: Видавництво Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова, 2010. – 157 с.

6. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посібник / Е.С. Вільчковський, О.І. Курок. – [2-ге вид., перероб. і доп.]. – Суми: Університетська книга, 2004; 2005. – 428 с.

7. Дубогай А.Д. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни школьников младших классов: автореф. дис. на соискание учен. степени д-ра пед. наук: спец. 13.00.01 / Александра Дмитриевна Дубогай. – К., 1991. – 34 с.

8. Кононко О.Л. Субсфера «Я – фізичне»; Субсфера «Я – психічне» / О.Л. Кононко // Коментар до Базового компонента дошкільної освіти в Україні. – К.: Дошкільне виховання, 2003. – 243с.
9. Московченко О.Н. Оптимизация физических нагрузок на основе индивидуальной диагностики адаптивного состояния у занимающихся физической культурой и спортом (с применением компьютерных технологий): автореф. дис. на соискание учен. степени докт. пед. наук / О.Н. Московченко. – М., 2008. – 62 с.
10. Ніколаєнко В.М. Фізкультурні хвилинки для малої дитинки / В.М. Ніколаєнко. – Х.: Вид. Група «Основа», 2010. – 96 с. (Дошкільний навчальний заклад. Ігри. Свята. Розваги).
11. Обиденна В. Комплексний підхід до оздоровлення / В. Обиденна, А. Проненко // Дошкільне виховання. – 2010. – № 2. – С. 15–17.
12. Пехарева С.В. Формування здорового способу життя у дітей дошкільного віку / С.В. Пахарева // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2012. – № 1. – С. 84–89.
13. Тукач І.І. Формування основ відповідального ставлення дошкільників до здоров'я як психолого-педагогічна проблема / І.І. Тукач // Науковий вісник Волинського національного університету ім. Лесі Українки. – РОЗДІЛ V. Соціальна педагогіка. Педагогічні науки. – 2010. – № 23. – С. 257–261.
14. Шавровська В. Анімалотерапія – оздоровлення і психологічна допомога дитині / В. Шавровська, Н. Шавровська // Дошкільне виховання. – 2012. – № 6. С. 26–29.
15. Штим Т. Нетрадиційні методи фізкультурно-оздоровчої роботи / Т. Штим // Палітра педагога. – 2008. – № 6. – С. 17–20.

Левшунова К.В. Здоровьесохраняющие технологии как фактор психического благополучия дошкольника

Проанализирована проблема эффективного использования здоровьесохраняющих технологий в практике дошкольного воспитания, раскрыта сущность традиционных и инновационных средств физкультурно-оздоровительной работы в ДЗУ, сделаны выводы, что период дошкольного детства является наиболее чувствительным и эффективным для формирования здоровой личности.

Ключевые слова: *здоровье, здоровьесохраняющие технологии, физическое и психическое развитие, дошкольник.*

Levshunova K.V. Healthkeeping technologies as a factor of mental well-being of preschoolers

The article analyzes a problem of effective use of healthkeeping technologies in the practice of preschool education, the essence of traditional and innovative means of physical and health work in kindergartens. The convincing conclusion that the period of preschool age is the most sensitive and effective for the formation of a healthy personality has been made.

Key words: *health, healthkeeping technologies, physical and mental development, preschooler.*