

ПІДГОТОВКА ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ ДО РОЗВИТКУ НЕВЕРБАЛЬНОЇ ЕКСПРЕСІЇ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Черевко Т.С.
Бердянський державний
педагогічний університет
м.Бердянськ

Дитячий вік є вирішальним у процесі становлення особистості. В цей період закладаються майже всі основні властивості та особистісні якості людини. В кінці дошкільного віку дитина вже може усвідомлювати власні особистісні якості, здібності, причини успіхів та невдач. Це говорить про наявність у неї самосвідомості та певного образу «Я» як вершини особистісного розвитку дошкільника.

Отже, однією з важливих проблем психології особистості є поява та розвиток образу «Я», яка набуває особливої актуальності в період дошкільного дитинства, коли відбувається процес інтенсивного особистісного становлення. Уявлення про себе та самооцінка людини багато в чому визначають її життєві позиції, рівень домагань, всю систему оцінок, впливають на формування стилю поведінки та життєдіяльність. Від Я-концепції залежить, як буде діяти людина в конкретній ситуації, як інтерпретуватиме дії та вчинки інших, чого очікуватиме від близького та віддаленого майбутнього. У дитини при відсутності цілісного образу «Я» виникають труднощі в сприйнятті вимог, що висувуються до неї, а також в адекватній оцінці результатів своїх дій.

Науково-психологічний аналіз формування і розвитку образу «Я» представлений в роботах багатьох психологів (Р.Бернс, А.Бодальов, Е.Еріксон, Є.Лісіна, А.Маслоу, Р.Мейлі, К.Роджерс, В.Столін, П.Чамата, Н.Чеснокова та інші).

Питання формування самосвідомості, процесів самопізнання, вироблення емоційно-ціннісного ставлення до себе, саморегуляції на ранніх

етапах онтогенезу аналізуються в роботах Г.Абрамової, М.Боришевського, О.Запорожця, О.Кононко, В.Котирло, В.Мухіної, М.Лісіної, Н.Непомнящої, Є.Панько, А.Сілвестру та інших.

В контексті нашого дослідження важливим є аналіз наукової літератури, в якій розкриваються питання розвитку та прояву експресії як зовнішнього «Я» особистості. Ця проблема представлена в роботах В.Класовського, В.Лабунської, С.Рубінштейна, М.Сеченова, І.Сікорського, Т.Шкурко, М.Чистякової та інших.

Метою даної статті є дослідження взаємозв'язку між рівнем розвитку здатності дитини до невербальної експресії та образом «Я», обґрунтування ефективності впливу танцювально-ігрової діяльності на особистісний розвиток дитини.

«Я» - це психологічна категорія, яка використовується для означення індивідуальності, неповторності особистості (Н.Шавровська); те, з чим людина стикається, коли формує свої уявлення про себе та світ (В.Нікітін). Образ «Я» - це система уявлень людини про себе; результат процесу самосвідомості, форма, в якій самосвідомість відкривається особистості.

Образ «Я» має рівневу структуру і розуміється як система настановлень, спрямованих на самого себе (І.Кон, О.Ядов). Ґрунтуючись на тому, що настановлення складаються з когнітивного, афективного та поведінкового компонентів, в структурі образу «Я» виокремлюють три аспекти: змістовний, емоційно-ціннісний, операційно-дійовий.

Уявлення людини про саму себе, про її зовнішній вигляд, психічні властивості, моральні якості, усвідомлення власних бажань та можливостей характеризують змістовний компонент образу «Я». Ця сукупність уявлень про себе значною мірою впливає на емоційні та поведінкові реакції людини. Знання людини про себе не сприймаються нею байдуже, а пробуджують відповідні оцінки та емоції. Емоційно-ціннісний компонент образу «Я» пов'язаний з самооцінкою, що віддзеркалює ступінь розвитку у людини почуття самоповаги, відчуття власної цінності і ставлення до всього, що

стосується сфери її «Я». Потенційні поведінкові реакції, тобто конкретні дії, що можуть бути викликані уявленням людини про себе та самооцінкою є змістом операційно-дійового (поведінкового) аспекту.

Переживання наявності свого «Я» є результатом тривалого процесу розвитку особистості, який починається вже в ранньому та дошкільному віці. На сучасному етапі дошкільник розглядається як суб'єкт життєдіяльності, який прагне виділятися з поміж інших, проявляти власну неповторність, здатність до самостійності, має потребу в самовизначенні, самореалізації, саморозвитку та самозбереженні. Тому інтерес до вивчення самосвідомості дітей дошкільного віку останнім часом значно підвищився.

Перші уявлення людини про себе вчені (Б.Ананьєв, І.Сеченов, С.Рубінштейн) пов'язують з періодом, коли дитина починає виділяти себе з оточення, оволодіває власним тілом, стає суб'єктом різних дій. Тож, найбільш раннім утворенням уявлень дитини про себе, з якого й починається формування образу «Я», є його фізичний компонент. Найбільш пряме й безпосереднє переживання свого «Я», доступне людині, відбувається через тіло. Фізичний досвід м'язових дій і кінестетичне відчуття забезпечують безпосереднє, негайне знання й переживання «Я».

П.Чамата, спираючись на ідеї І.Сеченова, А.Галіча, А.Потебні, висуває думку про те, що самосвідомість виникає та розвивається одночасно із свідомістю. До відчуттів, які викликані зовнішніми предметами, завжди додаються відчуття, які викликані власною активністю організму. Останні є суб'єктивними та відображають стан тіла – це самовідчуття. Перед дитиною постає завдання роз'єднати ці відчуття, тобто усвідомити їх окремо. Це стає можливим завдяки накопиченню досвіду активності у зовнішньому світі. П.Чамата підкреслює, що самосвідомість виникає мірою оволодіння власним тілом, в процесі перетворення звичних дій в довільні.

Спочатку немовлята не здатні відмежовувати себе від довкілля. Але поступово вони усвідомлюють власне тіло і розуміють, що воно існує незалежно від зовнішнього світу та належить лише їм. Цей процес

відбувається за допомогою порівняння себе з іншими. Під потоком своїх та чужих емоцій, випадкових та цілеспрямованих дій виникає тілесне «Я». Сенсорні імпульси і моторні рухи є провідними для дітей раннього віку. Тому саме тіло є важливим чинником розвитку самосвідомості.

Для дітей дошкільного віку важливим у формуванні образу «Я» стає не стільки образ тіла, скільки компетентність під час виконання нею певних дій. Розвиток уявлення дитини-дошкільника про себе залежить від її уявлення про власну діяльність.

В.Мухіна виокремлює такі лінії розвитку самосвідомості дитини: ідентифікація себе зі своїм іменем та тілом, що дозволяє дитині усвідомлювати відособленість від інших, прагнення до визнання (усвідомлення власної цінності для інших); статева ідентифікація (усвідомлення себе як хлопчика чи дівчинки), психологічний час особистості (переживання дитиною себе як такою, що змінюється з часом), соціальний простір особистості (ті умови розвитку та побуту, що вводять її в сферу прав та обов'язків, в сферу діяльності та спілкування)

Л.Кочкіна в дослідженні, присвяченому вивченню фізичного «Я», зазначає, що в онтогенезі ця складова розвивається поступово та має чутливі періоди: інтрацепція - в ранньому віці; остаточне усвідомлення меж фізичного Я – в дошкільному віці; експресія – в старшому дошкільному віці; самоконтроль – в шкільному віці. Отже, розвивати експресивні здібності дитини доцільно починати в дошкільному віці.

М.Чистякова зазначає, що діти 5-6 років вже можуть відображати позою заданий зміст (наприклад, що їй холодно, хоче спати чи болить живіт). А порушення виразної моторики може ускладнювати спілкування дитини з дорослими та однолітками. Це пов'язано з тим, що тілесно скута дитина, яка неправильно виражає свої почуття, також неправильно розуміє невербальні сигнали інших. Завдяки експресивності відбувається процес екстеріоризації внутрішніх відчуттів та самопрезентація. В загальному понятті експресія – це виразність, сила прояву почуттів, переживань. Експресивні реакції є

зовнішнім проявом емоцій та почуттів людини – в міміці, пантомімі, жестах, голосі.

Виходячи з цього, можна зробити припущення про те, що діти, які можуть в рухах виражати свої емоційні стани, мають більш конструктивний образ «Я», ніж ті, у котрих ця здатність заблокована.

Експресивна поведінка є одним із компонентів невербальної поведінки. В.Лабунська трактує невербальне вираження особистості як зовнішній образ «Я» особистості, який репрезентує усвідомлювані та неусвідомлювані, стійкі та ситуативні характеристики.

Я.Райковський пропонує виділити такі компоненти невербальної поведінки, як емоційні та виразні рухи. До емоційних рухів він зараховує всі соціально сформовані невербальні дії людини, які спрямовані на те, щоб виразити та розрядити певну емоцію. Вони виступають як форма мотивованої поведінки та є набутими. Виразні рухи – це спонтанні рухи, що безпосередньо відображає стан людини і є одним з природних каналів для їх формування. Виразні рухи є невід'ємним компонентом емоцій і мають характер рефлексивних пристосувальних реакцій, які відбуваються без участі свідомості.

Для дітей раннього віку характерні яскраві, достатньо імпульсивні емоційні реакції, пов'язані з бажаннями. Виявляючи свій емоційний стан, дитина інформує дорослого про те, що їй подобається, що сердить чи засмучує. В період розвитку, коли вербальне спілкування є недоступним, емоційна активність представлена саме виразними рухами, які є мимовільними. Поступово батьки знайомлять малюка з оточуючим світом, передають своє ставлення до речей, явищ, подій, людей за допомогою інтонацій, міміки, жестів, мови. Дитина, наслідуючи оточуючих, враховуючи вказівки дорослих, починає усвідомлено використовувати культурні засоби невербального спілкування, користуватися емоційними рухами. Отже, кожна людина використовує у своєму спілкуванні мову рухів і робить це як на свідомому рівні, так і неусвідомлено.

Для роботи з дошкільниками, на нашу думку, найбільш вдалими методами, що сприятимуть більш чіткому уявленню про власні рухові можливості, формуванню здатності виражати себе через активні рухи і в цілому, розвитку конструктивного образу «Я» є танцювально-ігрові.

Вибір цих методів обумовлюється рядом положень.

По-перше, рухова та ігрова діяльності є провідними в дошкільному віці, у процесі яких дитина випробує різні соціальні ролі, вчиться підпорядковувати власні дії з правилам. Це сприяє диференціації у свідомості дитини двох планів його образів «Я» - «Я»-реального і «Я»-ідеального.

Робота з рухами дитини є досить ефективною – насамперед тому, що це найбільш природна потреба у дітей (Л.С.Виготський, М.І.Лісіна), котра, на жаль, у сучасному суспільстві часто виявляється депривованою. Рухаючись, дитина розвиває свій мозок, який, як відомо, є в дитячому віці дуже пластичним (відбувається розвиток міжпівкулевої взаємодії). Для дитини взагалі характерно супроводжувати різні види своєї діяльності (малювання, розповідь, тощо) рухами, іноді, з першого погляду, ніяк не пов'язаними з її діями (розмахування руками, жестикулювання, міміка тощо), не випадково також дитина не може довго всидіти на одному місці.

По-друге, усвідомлення людиною власного тіла, його внутрішнього та зовнішнього змісту є первинною умовою формування цілісного образу «Я». Цей процес відбувається під час виконання танцювальних рухів.

Майже у всіх дослідженнях, що в тією чи іншою мірою присвячені вивченню теорії танцю та танцювально-рухових методів відмічається, що розкриття змісту образу «Я» невід'ємно проходить через рух і танець (М.Бергер, Р.Лабан, Н.Веремєєнко та інші). Танець і рухи використовувалися протягом всієї історії людства як засіб встановлення контакту, звільнення від напруги, досягнення змінених станів свідомості й особистісної трансформації в культурах різних народів. Було доведено, що танець сприяє поліпшенню стану аутичних пацієнтів (М. Чейз), веде до емоційного звільнення особистості (А. Дункан), що знайшло своє відображення в розвитку тілесно-

орієнтованих методів ХХ століття (А.Лоуен, М.Фельденкрайз). Використання танцю й танцювально-рухових методів у психологічній практиці було розглянуто Т.А.Шкурко в контексті дослідження динаміки становлення особистості в процесі танцювально-експресивного тренінгу й В.Н.Нікітіним у контексті корекції самосвідомості підлітків когнітивно-пластичним методом, як одним з видів танцювально-рухових методів.

Танцювальна діяльність є формою невербального вираження внутрішнього «Я». Такий спосіб самовираження особливої актуальності набуває в дошкільному віці, коли дитина недостатньою мірою володіє вербальними засобами. Обговорення з маленькими дітьми проблем, почуттів не завжди приносить результати. І.Горелов стверджує, що пантоміма та жести у маленьких дітей є більш досконалішими засобами спілкування, ніж мова. Отже, рух дозволяє дитині виразити те, що їй важко вимовити словами.

В процесі самопізнання можна говорити про два основні рівні: «Я - інша людина» та «Я - Я» (І.Чеснокова, Л.Терлицька). Спочатку в процесі реального спілкування деяка риса сприймається і розуміється в іншій людині, а потім - переноситься на себе. На другому рівні - співвідношення знань про себе відбувається у процесі ауто комунікації. Для дошкільного віку характерними є перший рівень, на якому самопізнання здійснюється через різні форми співвіднесення самого себе з іншими людьми. В цей період основою для формування самооцінки та уявлень дитини про себе є як самопізнання (самоусвідомлення), так і оцінка дій дорослими (зворотній зв'язок). І саме організована танцювально-ігрова діяльність створює сприятливі умови для конструктивного зворотнього зв'язку, передбачаючи взаємодію ведучого та учасників групи, спілкування, узгодження своїх дій, оцінювання себе та інших.

Танцювально-ігрові заняття дозволяють одночасно працювати як над самопізнанням, усвідомленням своїх рухів, так і над розширенням експресивного потенціалу дитини.

По-третє, досить часто людина змушена стримувати емоції, реакції, які у неї виникають, підпорядковуючись вимогам соціуму. При цьому емоція нікуди не зникає, а накопичується у вигляді внутрішнього напруження. Це стосується як дітей агресивних та гіперактивних, які частіше за всіх відчують заборону на вираження свого внутрішнього стану, так і дітей сором'язливих, які через особливості свого характеру не завжди можуть поділитися своїми почуттями з оточуючими. Виникають почуття агресії, образи, відчуття нерозуміння з боку оточуючих, які в свою чергу можуть зафіксуватися у вигляді негативних рис характеру. Саме танцювально-ігрові вправи є засобом, який дозволяє зняти м'язові затиски, дають відчуття свободи, стимулює моторне та емоційне самовираження, сприяє виходу агресії, страхів, зняттю психо-емоційного напруження, прийняттю свого тіла, відчуттю руху, який дитина виконує. Танець та гра в соціально прийнятній формі дозволяють звільнити ті почуття та емоції, що стримувалися, активізувати організм, тим самим підвищити самооцінку та оптимізувати уявлення про себе.

Танець в комплексі розвиває когнітивні, творчі, адаптаційні та комунікативні здібності дитини.

На сучасному етапі значно підвищився інтерес суспільства до різних видів танцю. В психології танець підрозділяють на ігровий та хореографічний танець для глядачів. З хореографічним танцем діти стикаються на музичних, фізкультурних заняттях. Все більше батьків віддають своїх дітей до танцювальних гуртків, секцій. Більшість дітей пишаються тим, що вони вміють виконувати танцювальні рухи, виступають на сцені. Для дітей, що досягають успіху в цьому виді діяльності, танець може стати чудовим засобом самореалізації, фізичного та психічного розвитку. Але робота хореографа більшою мірою спрямована на відпрацювання послідовності танцювальних рухів, на демонстрацію їх глядачеві. Результатом постійної оцінки та критики керівником виконаних дітьми рухів, втоми дітей від одноманітності та повторення рухів може стати

небажання останніх займатися танцями, зниження самооцінки, відчуття розчарування та зневірення у власних силах. Відпрацювання лише запропонованих хореографом рухів може призвести до зниження ініціативності дітей, розвитку конформності. Тому в роботі з дітьми недостатньо використовувати тільки хореографічний танець. Необхідно будувати роботу на психологічних основах, враховуючи особливості дітей дошкільного віку. Усвідомлення цієї проблеми сприяло збільшенню кількості психологів, що використовують в своїй практиці різні види танцю, танцювально-рухові методи та їх складові (Л.Л.Раздрукіна, О.Ю.Черемнова, Н.І.Веремеєнко та інші).

Танцювально-ігрова діяльність може акумулювати в собі ряд корекційних методів, використання яких в роботі з дітьми дошкільного віку є досить ефективними. До них належать такі: ігротерапія, пластикодрама, психодрама, танцювально-рухова терапія, структурований танець, музикотерапія, казко терапія, психогімнастика, ритмопластика.

Отже, образ «Я» проходить складний шлях онтогенезу і починає формуватися вже в ранньому віці, коли дитина починає виділяти себе з оточення, володіти власним тілом, стає суб'єктом різних дій. До підліткового віку образ «Я» дитини є результатом міжособистісних взаємостосунків із значущими дорослими. Розвиток експресивних здібностей дитини є однією з умов формування адекватної самооцінки та більш складного уявлення про себе.

Перспективу подальшого дослідження ми вбачаємо в емпіричному вивченні образу «Я» дітей старшого дошкільного віку та виокремленні рівнів його розвитку; виявленні особливостей невербальної експресії дитини дошкільного віку; визначенні взаємозв'язку між здатністю дитини до невербальної експресії та рівнем розвитку образу «Я»; розробці та апробуванні методики формування образу «Я» засобами танцювально-ігрової діяльності.

Література

1. *Грёнлюнд Э.* Танцевальная терапия. Теория, методика, практика / Э. Грёнлюнд., Н.Ю. Оганесян.– Спб.: Речь, 2004. – 288с.
2. *Лабунская В.А.* Не язык тела, а язык души. Психология невербального выражения личности / В.А. Лабунская. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 344 с.
3. *Мухина В. С.* Возрастная психология: детство, отрочество, юность / В. С. Мухина. – [6-е изд.]. – М.: «Академия», 2007. – 624 с. – (Высшее образование).
4. *Рудестам К.* Групповая психотерапия / К. Рудестам. – [2-е изд.].– СПб.: Издательство «Питер», 2000. – 384 с.
5. *Фурман А.В.* Психологія Я-концепції: [навчальний посібник]/ А.В. Фурман, О.Є.Гуменюк – Львів: Новий Світ-2000, 2006. – 360 с.
6. *Шкурко Т.А.* Танцевально-экспрессивный тренинг/ Т.А.Шкурко. – Спб.: Издательство «Речь», 2005. – 192с