

# Terapija plesom kod djece predškolske dobi

---

**Kusulja Rajković, Elizabeta**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2020**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:465458>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-12-02**

*Repository / Repozitorij:*

[University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository](#)



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI  
STUDIJ**

**Elizabeta Kusulja Rajković**

**TERAPIJA PLESOM KOD DJECE PREDŠKOLSKE DOBI**

**Diplomski rad**

**Zagreb, srpanj 2020.**

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI  
STUDIJ**

**Elizabeta Kusulja Rajković**

**TERAPIJA PLESOM KOD DJECE PREDŠKOLSKE DOBI**

**Diplomski rad**

**Mentor rada:**

**Doc. Dr. Sc. Snježana Mraković**

**Zagreb, srpanj 2020.**

*Iza svake zaposlene majke studentice stoji njezina obitelj i prijatelji,  
hvala na pružanoj podršci i razumijevanju.*

*Posebno hvala mojoj majci Mileni i ocu Jozi,  
ovo je i vaša diploma!*

## Sadržaj

|  |    |
|--|----|
| SAŽETAK .....  |    |
| SUMMARY .....  |    |
| UVOD .....   | 1  |
| 1. ULOGA FIZIČKE AKTIVNOSTI I IGRE U RAZVOJU DJETETA .....                         | 2  |
| 2. PLES KAO TJELESNA AKTIVNOST .....   | 3  |
| 3. VRSTE PLESA.....  | 4  |
| 3.1. <i>Tradicionalni plesovi u Hrvatskoj</i> .....                                | 6  |
| 4. DJECA I PLES .....  | 7  |
| 5. TERAPIJA PLESOM .....   | 8  |
| 5.1. <i>Povijest terapije plesom</i> .....   | 9  |
| 5.2. <i>Sustav promatranja i vrednovanja psihoterapije pokretom i plesom</i> ..... | 9  |
| 6. TERAPIJA PLESOM KOD DJECE.....  | 14 |
| 6.1. <i>Primjena plesne terapije u svakodnevnom radu u dječjim vrtićima</i> .....  | 15 |
| 7. TERAPIJA PLESOM ZA DJECU U HRVATSKOJ.....                                       | 16 |
| 8. ISTRAŽIVANJA O TERAPIJI PLESOM KOD DJECE PREDŠKOLSKE DOBI .....                 | 17 |
| 9. ZAKLJUČAK .....   | 28 |
| Popis ilustracija.....   | 32 |

## SAŽETAK

Cilj ovog rada je pokazati da plesna terapija pozitivno utječe na djecu predškolske dobi. Američko udruženje plesnih terapeuta terapiju pokretom i plesom definira kao primjenu pokreta i plesa u kreativnom procesu s ciljem poticanja emotivne, kognitivne, socijalne i tjelesne integracije pojedinca. Za struku odgojitelja važno je poznavanje pozitivnih utjecaja plesa na djecu i poticanje djece na ples u neposrednom radu u odgojno-obrazovnoj skupini. Osim zabave i umjetničke vrijednosti plesa, on ima terapijski učinak. Terapija plesom kod djece predškolske dobi tema je koja obuhvaća teorijski dio rada i pregled literature. Unutar prvog, teoretskog dijela prikazane su uloge fizičkih aktivnosti i igre u razvoju predškolskog djeteta, ples kao fizička aktivnost, terapija plesom i njen učinak. Zatim je riječ o terapiji plesom kod djece i terapija plesom za djecu u Hrvatskoj što je pokazatelj zastupljenosti terapije plesom u Republici Hrvatskoj. U drugom dijelu rada prikazana su istraživanja s područja terapije plesom kod djece predškolske dobi koja su pokazala da ona pozitivno djeluje na njih.

**KLJUČNE RIJEČI:** plesna terapija, ples, fizička aktivnost, dijete, dječji vrtić

## **SUMMARY**

### Dance movement therapy in preschool children

The goal of this dissertation is to indicate that dance therapy has a positive effect on children of pre-school age. The American Dance Therapy Association defines dance and movement therapy as application of movement and dance in a creative process with the goal of boosting emotional, cognitive, social and physical interaction in an individual. It is important for the profession of pre-school teacher to be familiar with the positive influence that dance has on children, as well as to encourage children to dance during direct work in an educational group. Besides fun and artistic value of dance, it also has a therapeutical effect. This dissertation covers the topic of dance therapy in pre-school aged children, and consist of a theoretical part and revision of literature. The first, theoretical part, covers the role of physical activities and games in pre-school child's development, dance as physical activity, dance therapy and its effects. The next part of this dissertation covers dance therapy in children and dance therapy for children in Croatia, indicating representation of dance therapy in Republic od Croatia. The second part of dissertation presents relevant research in the field of dance movement therapy in pre-school children. Based on a review of the research, conclusion is that dance movement therapy has a positive effect on children.

**KEYWORDS:** dance therapy, dance, physical activity, child, pre-school

## UVOD

Terapija plesom kod djece predškolske dobi dobar je način da djeca plesom izražavaju svoje emocije i prevladavaju traumatična iskustva (Pavković, 2019). Cilj ovog rada je pokazati da plesna terapija pozitivno utječe na djecu predškolske dobi.

Terapija plesom kod djece predškolske dobi tema je koja obuhvaća teorijski dio rada i pregled istraživanja. Unutar prvog, teoretskog dijela upoznajemo se s ulogama fizičkih aktivnosti i igre u razvoju predškolskog djeteta, plesom kao fizičkom aktivnosti te sve to ujedinjujemo s terapijom plesa i njenim učinkom iz relevantnih teorijskih izvora. Posebno se teorijski iznosi terapija plesa kod djece i terapija plesom za djecu u Hrvatskoj što je pokazatelj zastupljenosti terapije plesom u Republici Hrvatskoj. Za struku odgojitelja važno je poznavanje pozitivnih utjecaja plesa na djecu i poticanje djece na ples u neposrednom radu u odgojno-obrazovnoj skupini. Osim zabave i umjetničke vrijednosti plesa, ples ima terapijski učinak. U drugom dijelu rada iznosi se pregled dosadašnjih relevantnih istraživanja o terapiji plesom kod djece predškolske dobi.

Ples se smatra najprimjerenijim sredstvom izražavanja za djecu jer se slobodnim kretnjama postiže osjećaj radosti, kreativnost i sklad pokreta. Obrazovni ciljevi plesnih struktura kod djece pospješuju estetsku kulturu pokreta u svim njezinim dijelovima (lijepom držanju tijela, orijentaciji u prostoru, izražajnosti i emocionalnosti), glazbenu izražajnost (takt, ritam, tempo, dinamiku i melodiju), osjećaj odnosa tona i pokreta te slobodnu kreativnost pokreta i glazbe (Janković, 2010).

Zbog svojih terapijskih pogodnosti i pozitivnog djelovanja, ples bi trebao biti dostupan svakom djetetu te bi trebao biti individualizirano prilagođen osobama s različitim razvojnim teškoćama. Glazba različito djeluje na svako dijete. Stoga glazbeni terapeut koristi različite načine te upotrebljava razne skladbe u terapiji kako bi dobio zadovoljavajući odgovor djeteta na glazbu. Tijekom života ono glazbu doživljava kroz



nekoliko oblika. Primjerice slušanjem uspavanki te aktivnim sudjelovanjem u glazbi putem koje dijete postaje svjesno svojega tijela (Janković Marušić, 2012).

Terapija pokretom i plesom može utjecati na nekoliko ključnih pokazatelja kvalitete života kod osoba s teškoćama (Janković Marušić, 2012). Navedena terapija, na temeljnoj razini, ima fizičke dobrobiti koje pospješuju zdravlje, pokretnost i sigurnost. Kondicija i pokretljivost izravno su povezane s fizičkim sposobnostima, a definirane su kao funkcionalni potencijali za razne aktivnosti. Nadalje, ta terapija ima emocionalne i duhovne dobrobiti s obzirom na to da može pozitivno djelovati na emocionalno i mentalno zdravlje – ublažava stres te pospješuje osjećaje samoispunjenja, samopoštovanja i samopouzdanja. Kretanje i ples socijalno su organizirane aktivnosti i zbog toga mogu uspješno stvarati i jačati interpersonalne i emocionalne odnose.

## **1. ULOGA FIZIČKE AKTIVNOSTI I IGRE U RAZVOJU DJETETA**

Tjelesna aktivnost temelj je razvoja djeteta. U ranoj dječjoj dobi razvija se koštano-vezivni i živčano-mišićni sustav. Tada rastu i razvijaju se veliki mišići. Dijete uči hodati, trčati, skakati, penjati se i sl. Kretanje utječe na pojačan rad dišnih organa. Pokreti pridonose razvoju središnjeg živčanog sustava (Žmegač, 2020).

Za nastanak motoričkih navika predškolske djece potrebna je vježba koju moraju organizirati odrasli (Pernar i Frančišković, 2007).

Odgojni rad u predškolskoj dobi provodi se: u mlađoj dobi djece od 3 do 4 godine, srednjoj dobi djece od 4 do 5 godina i starijoj dobi djece od 5 do 7 godina (Žmegač, 2020).

Tjelesni odgoj predškolskog djeteta treba razvijati obrambenu sposobnost dječjeg organizma. Za to je potrebna pravilna prehrana, pravilan raspored vremena i osigurani higijenski uvjeti i navike. Mladi organizam, uz tjelesnu kulturu, jača se i prirodnim čimbenicima – suncem, zrakom, vodom i tjelovježbom (Žmegač, 2020).

Tjelovježba u predškolskoj dobi izvodi se na znanstvenoj osnovi u obliku pokretnih igara, sati tjelesnog vježbanja, jutarnje gimnastike i šetnje. Da bi rad na tjelesnom

razvoju djeteta bio koristan potrebno je odabrati prikladne vježbe koje se odabiru s obzirom na psihofizički razvoj djeteta, karakteristike i spremnost grupe te stanje dječjeg zdravlja (Žmegač, 2020).

Tjelesno vježbanje svestrano razvija dijete ako su ravnomjerno zastupljene vježbe uz pomoć kojih se razvija discipliniranost i organizirano kretanje kolektiva, vježbe koje jačaju velike mišićne skupine i one kojima se razvijaju prirodni oblici kretanja (Žmegač, 2020).

Osmišljenim sustavom vježbi i igara koje se temelje na poticanju tjelesnog rasta i razvoja psihomotoričkog sustava i opće funkcionalne sposobnosti organizma doprinosi se stvaranju zdravih životnih navika. One rezultiraju zdravom, okretnom, spretnom i vještom djecom koja će se moći lakše nositi sa životnim poteškoćama te radnim i društvenim zadaćama (Žmegač, 2020).

Kroz igru dijete razvija tjelesnu snagu te usavršava motoriku. Dinamičnost igre i različiti pokreti tijela povoljno utječu na tjelesni vid razvoja djeteta. Motoričke vještine uključuju koordinacije pokreta, finu i grubu motoriku (Klarin, 2007).

Uloga odgojitelja u poticanju tjelesnog razvoja djeteta jest osiguravanje povećavanja djetetove sposobnosti da svrsishodno koristi svoje tijelo kako bi ostvarilo niz različitih zadataka (Žmegač, 2020).

## **2. PLES KAO TJELESNA AKTIVNOST**

Ples je umjetnost harmonična pokreta tijela u ritmičkom slijedu. Može se definirati i kao oblik neverbalnog izražavanja i komunikacije. Unutar različitih društveno-kulturnih gledišta plesu se pridaju različite simboličke konotacije (Ples, 2020).

Ples kao „pokret tijela u ritmičkom slijedu“ (Ples, 2020) ujedno je i fizička aktivnost koja na više načina doprinosi čovječjem zdravlju.

Na fizičkoj razini ples kao ritmična aerobna i kardiovaskularna vježba pospješuje osjećaj ravnoteže, koordinaciju, motoričke sposobnosti, posturu, fleksibilnost zglobova, povećanje tonusa mišića i potrošnje energije (Puljak, 2017).

U članku Ples je kao lijek - produljuje život, usređuje i puni baterije (2020) navodi se da ples na psihičkoj razini popravlja raspoloženje, povećava otpornost stresu, smanjuje psihičku napetost i razvija samopouzdanje. Tome je tako jer se plesanjem u organizmu povećava razina endorfina i serotonina – tzv. hormona sreće.

Iz fizioloških, bioloških, psiholoških, socioloških i estetskih doktrina proizlazi da motivaciju za ples treba tražiti u uzrocima. Čovjeku je urođena potreba za ritmičkim kretanjem. Potrebna su mu kretanja koja će ga osloboditi viška fizičke energije. Svaki čovjek ima potrebu za izražavanjem emocija, nagon za oponašanjem i igrom. Instinkt za okupljanjem i pripadanjem zajednici kao socijalni motiv, osjeća potrebu za estetskim oblikovanjem i na kraju ima potrebu za simboličkom transformacijom primljenih dojmova (Maletić, 1986).

Neke od dobrobiti plesa prema Janković Marušić (2012) su: smanjivanje negativnih raspoloženja (anksioznosti, depresije...), jačanje samopouzdanja i pozitivne slike o sebi i svome tijelu, osvještavanje i osnaživanje tijela, usvajanje tehnika opuštanja, podupiranje emocionalnog izražavanja iskustva kroz simboličke igre i improvizaciju koristeći ples, pokret i glazbu u pozitivnoj okolini, omogućavanje uživanja u zabavnim, ugodnim i iscjeljujućem aspektima pokreta i gibanja tijela kroz kreativnu plesnu ekspresiju, poboljšavanje cjelovite komunikacije i kvalitete života.

### **3. VRSTE PLESA**

Gledano kroz povijest ljudi su oduvijek plesali, čak se i primitivan čovjek koristio tzv. ritualnim plesom, to je predstavljalo oblik religijskih ceremonija, koristio se u prigodnim situacija a uključivao je imitacije pokreta životinja i „duhova“. Iz njih su se razvili svi kasniji plesovi. Narodni plesovi su sastavni dio običaja. Ispunjavaju različite funkcije u kulturi i životu čovjeka te društva. Prenosili su se transgeneracijski. Osnovno obilježje svim plesovima, je to što su svi potekli iz naroda (Škrbina, 2013).

Priručniku „Dance studies Lerner“ (2007) ples dijeli na kulturno-socijalne i koncertne plesne oblike. Razlika je što se koncertni plesni oblici izvode za zabavu publike, izvode ih uglavnom profesionalni izvođači to bi bili npr. klasični balet, suvremeni ples, mjuzikl.

Dok oblici kulturnog plesa predstavljaju zajednicu njezinih članova, oslikava živote sudionika, ima važnu kulturnu i duhovnu funkciju te stvara osjećaj jedinstva među plesačima. Priručnik nadalje kulturni ples dijeli na tradicionalni ples, domorodački ples i rekreacijsko-društveni ples. Tradicionalni plesovi su oni koji se prenose s jedne generacije na sljedeću kao na primjer hrvatsko tradicionalno kolo. Domorodački plesovi su oni koji su pronađeni tamo gdje su i nastali i jedinstveni su, kao primjer se navodi pantsula, vrlo energičan oblik plesa koji je nastao u gradovima gdje je prevladavalo crnačko stanovništvo Južne Afrike za vrijeme aperthejda. Rekreacijsko-društveni ples je odraz popularnih trendova određenog vremena npr. Disco ples 1870-ih godina.

Različiti plesni oblici poznati su i kao plesni žanrovi, žanr se definira kao kategorija kako navodi priručnik „Dance studies Lerner“ (2007). Primjer za neke plesne žanrove su balet, jazz, tap, afrički ples, suvremeni ples, indijski ples i slično. Plesni stil se odnosi na način na koji se izvodi ples, npr. klasični balet, romantični balet, tango, cha-cha, flamenco, pantsula. Svaki plesni žanr i stil ima određene principe i karakteristike koje ga identificiraju. Priručnik opisuje sljedeće plesne žanrove.

Balet su Talijani donijeli u Francusku gdje se tehnika plesa razvijala tijekom 1600-ih godina. Danas se francuske riječi upotrebljavaju u svim dijelovima svijeta za korake i položaje klasičnog baleta. Iako je klasični balet strogo kodificirani stil plesa, u njemu su se razvili različiti baletni stilovi u raznim zemljama tijekom vremena. Balet kreativno izražava čitav niz ljudskih emocija kroz fizički pokret i gestu. Tehnika baletnih plesača zahtjeva određene vještine koje se usavršavaju tijekom mnogo godina napornog treninga.

Afrički plesni stilovi imaju pravu suštinu i estetiku koja je složena i raznolika poput ljudi koji ga izvode. Ples je u Africi dio svakidašnjice, njegova je prisutnost u svakoj aktivnosti: kad se dijete rodi, kada se osoba sahranjuje. Neki plesovi su za inicijacije i obrede zrelosti a neki za lov ili čak ratovanje.

Suvremeni ples, izraz suvremeni se često povezuje uz umjetnost, glazbu i pisanje. To uključuje djela stvorena kroz mnogo desetljeća. Djela koja su stvorila suvremeni umjetnici odraz su vremena u kojem su njihovi tvorci živjeli i izraz svijeta umjetnika. Suvremeni ples se razvio početkom 20-og stoljeća. Većina pionira suvremenog plesa

željela je izraziti pravu emociju i izražavanje stvarnih životnih problema pomoću kretanja. Otkrili su da postojeće plesne forme ograničavaju. Kako je svaki pojedinac uspostavio stil i tehniku, učenici bi se odvajali i stvarali nešto novo i tako se nastavio razvijati suvremeni ples.

Dvoransko plesanje (Ballroom dancing) popularno je među mladima i starijima. Razlog njegove popularnosti je u tome što se smatra znakom obrazovanja i usavršavanja. Dvoransko plesanje obilježeno je izvođenjem na formalnim događanjima poput vjenčanja, u novije vrijeme razvio se u sport te je dio olimpijskih igara. Dvoranski plesovi obuhvaćaju valcer, quickstep, foxtrot, swing, polku, rock and roll.

Latino američki plesovi su plesovi za parove, par obično čine muškarac i žena. Držanje se razlikuje od figure do figure, ponekad je u zatvorenom dvoranskom držanju a ponekad parteri drže jedno drugo samo za jednu ruku. Pod latino američkim plesovima se uvrštavaju tango, salsa, mamba, cha-cha, rumba i samba.

Jazz ples ima svoje korijene među crnim plesačima u južnom dijelu Sjedinjenih Američkih Država, vjerojatno iz seoskih plesova robova tako da za Jazz ples ne postoje čvrsta pravila. To je vrlo osobni i kreativni oblik plesa s naglaskom na izolaciju zdjelice i kralježnice.

Step potječe iz tradicionalnih irskih plesova, iz plesanja španjolskog flamenka i iz temelja mnogih afričkih plesova. Takav oblik plesa danas je ukomponiran u kazališni plesni oblik.

### *3.1. Tradicionalni plesovi u Hrvatskoj*

Tradicionalni plesovi, narodni ili folklorni plesovi su dio rituala, u prošlosti su imali i magijsku ulogu a u današnjem suvremenom životu simboličko značenje i identifikaciju. Na tlu Hrvatske rašireni i ukorijenjeni su: kolo, tanci, balun, staro sito, dućec i dr. Hrvati su prihvatili i plesove susjednih zemalja tako da su modni hit bili: čardaš, furlama, kvadrilja, mazurka, polka, rašapa, schotisch, kukunješće i sl. Sve više kao scenske izvedbe se plešu i plesovi: bojna moreška u gradu Korčuli i lančani plesovi kumpanije u selima otoka Korčule, lastovsko pokladarsko kolo, bal u maškare u

Putnikovićima na poluotoku Pelješcu te kraljice u Slavoniji i Srijemu. Narodni plesovi u Hrvatskoj s obzirom na glazbenu pratnju dijele se na: bez pratnje, uz vokalnu pratnju i uz vokalno-instrumentalnu pratnju. S obzirom na držanje plesača oni su solistički, u paru, u trojkama, četvorkama ili u kolu koje može biti otvoreno ili zatvoreno. Narodne plesove proučava disciplina etnokoreologija (Hrvatska enciklopedija, 2020).



Slika 1. Slavonsko zatvoreno kolo

Izvor; <https://proleksis.lzmk.hr/38453/> (18.8.2020.)

#### 4. DJECA I PLES

Želja za ritmičkim pokretom i plesnim izričajem, navode Prstačiću i Haniću (2003) (prema Škrbina, 2013), prirodna je svakom ljudskom biću. Djeca će iskusiti i sama pronalaziti različite pokrete poput nošenja tereta na glavi, hvatanja predmeta nožnim prstima i njihovo dizanje stopalima, oponašanja kuckanja rukom i sl. Imitativni pokreti osobito ako ih se s udova prenese na čitavo tijelo, poprimaju višekratnim ponavljanjem određeni ritam i čine prijelaz prema plesu.

Dijete uz glazbu razvija kinestetski senzibilitet, tako osvještava doživljaje koji izazivaju pokrete tijela, razvija motoriku tijela i smisao za estetiku pokreta. Nadalje potiče

stvaralački pristup pokretu i plesu, kreativno izražavanje i komunikaciju plesnim pokretima. Zbog svega toga važno je već od predškolske dobi poticati djecu na aktivnu suradnju u stvaralačkom procesu pomoću primjerene glazbe i glazbenih aktivnosti (Pavković, 2019).

Frömel i sur. navode (prema Škrbina, 2013) da zbog transformacijske učinkovitosti na sveukupni status osoba koje prakticiraju ples, u antropološkom, intelektualnom, estetskom, kulturnom, emotivnom i socijalnom aspektu, ples bi trebao biti sastavni dio obrazovnog sustava.

Tako je Slovenski kurikulum za vrtiće predlagao ples kao svakodnevnu aktivnost zato što je on dobar način za pokretanje inovativnog mišljenja i kreativnosti. U takvom učenju dijete ima potpunu slobodu, ne postoje greške, a proces je važniji od rezultata. Zaključeno je i da je od koreografskog plesa bolji slobodan ples zbog veće mogućnosti kreativnosti i slobode (Geršak, 2015).

Šumanović prema Škrbini (2006) navodi da se plesnim strukturama kod djece može razvijati estetska kultura pokreta u svim njenim dijelovima: lijepom držanju tijela, orijentaciji u prostoru, izražajnosti/emocionalnosti u pokretu, glazbenoj izražajnosti (takt, ritam, tempo, dinamika, melodija), osjećaju odnosa tona i pokreta, slobodnoj kreativnosti pokreta i glazbe.

“Uz glazbu dijete razvija kinestetski senzibilitet osvještavajući doživljaje koje izaziva tijelo u pokretu, razvija motoriku tijela, potiče stvaralački pristup pokretu i plesu, kreativno izražavanje i komunikaciju putem plesnog pokreta, te razvija smisao za estetiku pokreta. Zbog velikih mogućnosti uporabe pokreta, ritma i glazbe u poticanju i razvijanju kreativnosti kod djece, nužno je već od predškolske dobi poticati djecu na aktivnu suradnju u stvaralačkom procesu pomoću primjerene glazbe i glazbenih aktivnosti.” (Marić, 2014)

## **5. TERAPIJA PLESOM**

Američko udruženje plesnih terapeuta (American Dance Therapy Association – ADTA) terapiju pokretom i plesom definira kao primjenu pokreta i plesa u kreativnom

procesu s ciljem poticanja emotivne, kognitivne, socijalne i tjelesne integracije pojedinca.

### *5.1. Povijest terapije plesom*

Martinec i sur. (2014) navode da se terapija pokretom i plesom postupno razvijala kao psihoterapijski pristup. Njenim začetnicama smatraju se Marion Chance i Mary Starks Whitehouse. One su 40-ih godina 20. stoljeća u SAD-u započele terapijsku primjenu pokreta i plesa u okviru psihijatrijskog liječenja. U suvremenoj se terapijskoj praksi terapija pokretom i plesom primjenjuje kao samostalna ili komplementarna metoda u prevenciji i liječenju različitih psihofizičkih i psihosocijalnih poremećaja. Osnovne pretpostavke navedene psihoterapije su da tjelesni pokreti odražavaju emocionalno stanje pojedinca, a promjene obrazaca kretanja dovode do promjena u psihosocijalnom iskustvu.

Levy i Payne (prema Martinec i sur., 2014) navode da je u ovoj inačici psihoterapije tijelo dominantni medij terapijskog procesa. Njegova primjena može utjecati na mnoge elemente – osvještavanje fizioloških senzacija, tjelesnu ekspresiju emocionalnih stanja, izražavanje nesvjesnih impulsa, kreiranje novih strategija ponašanja otkrivanjem novih obrazaca i kvalitetom kretanja, te integracijom fizičkih, kognitivnih, emocionalnih i bihevioralnih aspekata osobe.

### *5.2. Sustav promatranja i vrednovanja psihoterapije pokretom i plesom*

Newlove, Dalby i Laban (2005) pišu o sustavu promatranja i vrednovanja kao važnom dijelu psihoterapije pokretom i plesom. Jedan od najčešće korištenih modela jest Labanova analiza pokreta koja je osmišljena u svrhu promatranja, bilježenja i analiziranja elemenata i kvalitete pokreta.

Tri su kategorije promatranja – oblik koje tijelo zauzima u prostoru, prostor (način na koji se tijelo kreće u prostoru u odnosu na strane, ravnine i dimenzije) i „effort“ [skup čimbenika pokreta koji se odnose na vrijeme (brzo-sporo), prostor (izravno-neizravno), tijek (vezan-slobodan) i snagu (lagano-snažno)] (Newlove, Dalby, 2005).





Slika 2. Labanova analiza pokreta

(autorski rad)

Promatrački i intervencijski fokus, unutar terapijskog procesa, usmjeren je na čimbenike kinetičke energije; oblike koje tijelo zauzima u prostoru; držanje tijela (posturu); način korištenja prostora; tjelesne (neurovegetativne) senzacije; mišićni tonus; najčešće obrasce pokreta i kretanja (osobni profil pokreta i kretanja); disanje; geste; mimiku; kontakt očima; odnos s članovima grupe i dr. (Martinec i sur., 2014).

U okviru terapijskog procesa mogu se kombinirati sljedeće tehnike – imitacija, zrcaljenje, simbolizacija tijelom, istraživanje pokretom i izvorni pokret (Martinec i sur., 2014).



Slika 3. Imitacija

Izvor; <https://www.pinterest.com/pin/67202219410993833/> (23.7.2020.)



Slika 4. Zrcaljenje

Izvor; <https://www.psychologicalscience.org/publications/observer/obsonline/children-with-restored-sight-show-impairments-in-mental-mirroring.html> (23.7.2020.)

Fischman (prema Martinec i sur., 2014) imitaciju opisuje kao simultanu tjelesnu imitaciju (refleksiju) oblika i elemenata „efforta“ u cilju da se (terapeut), kroz kinestetičku empatiju, uskladi s osjećajima i obrascima pokreta osobe u kretanju (klijenta).

Tortora (2009) navodi da u zrcaljenju („mirroringu“) terapeut utjelovljuje oblike i kvalitetu pokreta, stvarajući zrcalnu sliku kretanja. Tako se povezuje s emocionalnom i motoričkom podlogom pokreta klijenta. Na ekspresivnoj razini promatrač (terapeut) može mijenjati, preuveličati ili umanjiti neke osobine pokreta, ali opći osjećaj i stil kretanja i dalje ostaje prisutan.

Martinec (2014) simbolizaciju tijela opisuje kao korištenje specifičnih položaja, gesti, mimike i pokreta karakterističnih za doživljavanje i izražavanje vlastitih emocionalnih stanja. Ona omogućuje osobi stjecanje uvida u fiziološke promjene, motoričke obrasce, stav i držanje tijela te tjelesnu ekspresiju povezanu s određenim emocionalnim i traumatskim iskustvom.

Tortora (2009) navodi da se istraživanje pokretom odnosi na analizu kako je određeni pokret ili niz pokreta povezan s vlastitim osjećajima, asocijacijama i sjećanjima. Može

se koristiti eksperimentiranje s jednim pokretom u mirovanju, ponavljanjem pokreta ili poigravanjem s elementima „efforta“ koji se odnose na dinamiku, vrijeme, prostor, tijek i težinu.

Capello (prema Martinec i sur., 2014) navodi da je izvorni pokret („authentic movement“) – korištenje slobodnih spontanih pokreta. Impuls za korištenje izvornih pokreta proizlazi iz potreba određenih dijelova tijela, intrinzične motivacije i simboličkog sadržaja emocionalnog iskustva (Martinec i sur., 2014). Svrha tih pokreta je kreativno oslobođenje i samoizražavanje. Psihoterapija pokretom i plesom obuhvaća analizu i prorađivanje različitih gledišta osobnog i interpersonalnog iskustva na perceptivnoj, tjelesnoj, kognitivnoj, emocionalnoj i simboličkoj razini. Upravo se zato u suvremenoj terapijskoj praksi sve više primjenjuje kao samostalna ili komplementarna metoda u prevenciji i tretmanu različitih psihoemocionalnih i socijalnih poremećaja.



Slika 4. Izvorni pokret – spontani slobodni pokret

Izvor; [https://www.pngitem.com/middle/boJTJT\\_png-kids-dancing-transparent-kids-dancing-images-children/](https://www.pngitem.com/middle/boJTJT_png-kids-dancing-transparent-kids-dancing-images-children/) (23.7.2020.)

## 6. TERAPIJA PLESOM KOD DJECE

Pericleous (prema Pavković, 2019) navodi da ples kao oblik neverbalne komunikacije i psihoterapije može uvelike pomoći osobama koje teže izražavaju osjećaje verbalnim putem. Plesom mogu izraziti svoje emocije te nadvladati svoja traumatična iskustva.

Nadalje, Pericleous ističe da je grupni ples učinkovit način provođenja terapije. Smatra da usklađene kretnje tijela doprinose njegovoj boljoj pokretljivosti što doprinosi boljoj integraciji različitih dijelova tijela. Izvođenje plesnih pokreta kod djece aktivira razvoj različitih kognitivnih, afektivnih i psihomotoričkih područja (Pavković, 2019).

Škrbina (2013) navodi da je proces osvješćivanja, reintegracije i unapređivanja triju elemenata – predodžba o sebi, vještine neverbalne komunikacije i raspon i kvaliteta emocionalnih doživljaja – temeljni cilj terapije plesa i pokreta.

Terapija plesom počiva na utvrđivanju razvojnih problema ili mogućih ograničenih sposobnosti djeteta kojeg se planira uključiti u plesne aktivnosti (Haluška, 2016).

Plesom se dijete poučava načinima korištenja glazbe i plesa nakon terapije u vlastitom okruženju. Terapija plesom se može prilagođavati i mijenjati prema potrebama, sposobnostima i željama djeteta. Valja spomenuti i da je ona ekonomski pristupačna metoda (Haluška, 2016).

Pojedinci s poteškoćama iz autističnog spektra plesnom terapijom uspostavljaju komunikaciju s okolinom. Terapija plesom djeci daje osjećaj za unutrašnju strukturu, smanjuje impulzivnost, omogućava otkrivanje sebe, osigurava samozadovoljstvo i samozastupanje i razvija osjećaj za neverbalne znakove, pospješuje socijalne sposobnosti i osjetljivost za druge, prilagodljivost, sudjelovanje, grupno rješavanje problema, poštivanje pravila, zadržavanje pažnje, empatiju i sudjelovanje u aktivnostima (Škrbina, 2013).

Renck i sur. (prema Haluška, 2016) navode da se osobita pozornost pridaje terapiji plesom koja se provodi s djecom koja imaju poremećaj hiperaktivnosti i deficita pažnje (eng. Attention Deficit and Hyperactivity Disorder, ADHD poremećaj). Većina djece s ovim poremećajem ima probleme s motorikom i snažan nagon za neprestanim kretanjem. Plesna terapija objedinjuje um i tijelo, ona djeci omogućuje osnaživanje veze sa svojim tijelom, osjetima i kognitivnim vještinama. Također poboljšava svijest i sliku o tijelu. Tako djeca izražavajući svoje snage i oslobađajući emocije smanjuju izraženost ADHD simptoma.

### *6.1. Primjena plesne terapije u svakodnevnom radu u dječjim vrtićima*

Što se tiče primjene u dječjim vrtićima, plesnu terapiju odgojitelji mogu integrirati u svakodnevne aktivnosti vrlo lako jer djeca pozitivno reagiraju na ples i tjelesne pokrete. Tako će doprinijeti socijalizaciji, komunikaciji i samopoštovanju djece s posebnim potrebama, a osobito onima s poremećajima u ponašanju. Kroz grupne tjelesne aktivnosti djeca se uče timskom radu kao i učinkovitim rješavanju problema. Zbog svih navedenih dobrobiti tjelesne bi aktivnosti trebale biti dio svakodnevnog rada u inkluzivnom vrtiću (Haluška, 2016).

Tako je kurikulum za dječje vrtiće u Sloveniji naveo da ples s koreografijom ne daje djetetu šansu da bude kreativno i da se izražava kako ono samo želi (Geršak, 2015).

Navedeni su primjeri plesa za djecu od prve do treće godine:

- Dijete može izmisliti svoj vlastiti pokret
- Dijete može plesati cijelim tijelom
- Dijete može plesati brzo i sporo, glatko i uzburkano, naglo i opušteno
- Dijete može plesati kao da se ustaje, pada, raditi pokrete zatvaranja i otvaranja ruku
- Dijete može promatrati nekog plesača

Primjeri plesne aktivnosti za djecu od 3 do 6 godina:

- Dijete može komunicirati, stvarati i izraziti sebe kroz pokret
- Dijete može popraviti kontrolu pokreta
- Dijete može vidjeti razliku između fokusiranog i relaksirano pokreta
- Dijete može vježbati koordinaciju i balans
- Dijete može promatrati elemente pokreta kao sto su tempo, ritam, tenzija
- Dijete može percipirati razliku između dijelova tijela, tijela i poda, tijela i drugih objekata, i razliku između plesača
- Dijete može smisliti kratku koreografiju

## **7. TERAPIJA PLESOM ZA DJECU U HRVATSKOJ**

U Hrvatskoj Savez psihoterapijskih udruga Hrvatske (SPUH) organizira edukacije za stručnjake na temu „Razvoj pokreta i razvojni ritmovi kod djece“ (Kurjan Manestar, 2020).

Program je namijenjen rehabilitatorima, psiholozima, fizioterapeutima, socijalnim pedagogima, stručnjacima ranih intervencija, pedagogima, učiteljima, odgojiteljima, socijalnim radnicima i medicinskim sestrama te stručnjacima koji rade s djecom nerazvijenog govora te s djecom koja imaju poteškoća u verbalnoj komunikaciji i socijalnom kontaktu. Također, psihoterapeutima ili polaznicima edukacije nekog psihoterapijskog pravca, namijenjen je i umjetničkim profesijama – onima koji rade s djecom u kreativnom procesu – kao i onima koji imaju motivaciju upisa na četverogodišnju edukaciju ekspresivno-umjetničke psihoterapije pokretom i plesom. Dakle, riječ je o svim onima koji rade s djecom predškolskog i školskog uzrasta, a u svojem poslu obavljaju klinički, savjetodavni rad ili neki oblik terapijskog rada i potpore osobnog rasta i razvoja djece (Kurjan Manestar, 2020).

Cilj programa je da se polaznici koji rade s djecom predškolskog i školskog uzrasta upoznaju s mogućnošću primjene znanja o pokretu i razvojnim ritmovima u pojedinim

razvojnim fazama djeteta. Također da prošire svoje znanje iz neverbalne komunikacije te o važnosti korištenja tijela i pokreta u terapijskom procesu s djecom da nauče o intervencijama kod poteškoća poput hiperaktivnosti, agresivnosti, povučenosti, anksioznosti i ostalim specifičnim potrebama i teškoćama u razvoju (Kurjan Manestar, 2020).

Polaznici programa teorijski i iskustveno upoznaju ulogu i utjecaj neverbalne komunikacije i korištenja tijela i pokreta u radu s djecom. Upoznaju normalne faze razvojnog pokreta i razvojnih ritmova te zastoje u fazama kod djece. Stječu praktična znanja iz primjene pojedinih pokretnih igri za poticanje učenog zastoja. Upoznaje ih se s načinom na koji su razvoj pokreta i ritmova povezani s emotivnim, kognitivnim i socijalnim razvojem djeteta. Ukazuje im se na važnost korištenja kretanja i ritma za uspostavljanje i održavanje pažnje, kao i razvoj intrinzične motivacije o kojoj ovisi učenje te razvoj u interakciji s djecom. Upoznaju se i s osnovnom analizom pokreta i primjenjivosti u terapijskom ili rehabilitacijskom i edukacijskom radu s djecom. (Kurjan Manestar, 2020).

## **8. ISTRAŽIVANJA O TERAPIJI PLESOM KOD DJECE PREDŠKOLSKE**

### **DOBI**

U ovome su poglavlju prikazana istraživanja terapijskog učinka terapije plesom na djecu.

Rachelle Smith-Stallman, certificirana terapeutkinja plesne terapije, provodila je istraživanje u radu s autističnim dječakom Emilom. Svojim istraživanjem pokušala je odgovoriti na pitanje pomaže li plesna terapija i kinestetička empatija autističnom djetetu u poboljšanju psihofizičkoga stanja. Njezina je hipoteza bila da ples i kinestetička emancipacija mogu poboljšati psihofizičko stanje djece s autizmom. Istraživanje je provedeno na uzorku jednog dječaka, četverogodišnjeg Emila kojemu je dijagnosticiran autizam. S obzirom na to da on ne priča, odnos između njega i terapeutkinje temeljio se na pokretu i neverbalnoj komunikaciji. Smith-Stallman navodi da se najprije morala emocionalno povezati s dječakom kako bi mogli provesti terapiju.



Prije svake terapije je morala procijeniti Emilovo stanje, zatim bi određivala terapiju za taj dan. Najprije su čitali knjige i igrali se, dječak bi ušao u svoju vreću za spavanje – njegova sigurna zona. Smith-Stallman bi mu ubacila igračku u vreću, on bi ju izbacio. Smijali su se tome – neverbalna razmjena. Zajedno su skakali, penjali se, plesali. Kinestetička empatija stvara povezanost između dvije osobe. Svaki pokret dječaka Smith-Stallman interpretirala je svojim pokretom. Cijelo je vrijeme bila svjesna njegovog prostora, vremena, pokreta i izraza lica. Odgovarala mu je svojim pokretima i izrazima lica koji su bili usklađeni s dječakovim. Oponašala je njegove osjećaje i pokrete, nazvala je to plesom komunikacije. Rezultat istraživanja bio je da ju je dječak nakon izvjesnog vremena mogao gledati u oči. Zadobila je njegovo povjerenje što se ogledalo u porastu njegove otvorenosti prema novim opcijama. Postao je slobodniji i opušteniji, ojačala mu je socijalna interakcija te je stekao samopouzdanje.

Sljedeće je istraživanje Jelena Kljajić provela 2006. godine na autističnom dječaku, koje je također pokušalo odgovoriti na pitanje može li plesna terapija poboljšati psihofizičko stanje djeteta s autizmom. Polazna hipoteza bila je da ples može pomoći u poboljšanju psihofizičkog stanja djeteta s autizmom. Istraživanje je provedeno na uzorku jednog dječaka, šestogodišnjaka sa simptomima iz autističnog spektra. Govor dječaka nedovoljno je razvijen, ne uviđa uzročno-posljedične veze, živahne je prirode, prosječne inteligencije i dobrog pamćenja. Dječak je imao 15 tretmana u trajanju od 30-90 minuta, jednom tjedno tijekom 3 mjeseca. Zanimljivim, zabavnim, kreativnim i maštovitim igrama terapeutkinja je zadržavala koncentraciju i motivaciju dječaka. Karakter i tip igre te plesa određivala je razinom njegovog psihomotornog razvoja kao i njegovim ograničenjima. Najprije se igrala s dječakom kako bi uspostavila kontakt dječakom. Te su aktivnosti svaki put bile opsežnije i sadržajnije. Razvijale su se sukladno razvoju odnosa između terapeutkinje i dječaka. Cilj igara i plesa bio je jačanje samosvijesti dječaka, poboljšanje komunikacije, orijentacije, koncentracije i razumijevanja. Provedeni tretmani rezultirali su razvojem dječakova tjelesnoga kontakta, većom zainteresiranošću za aktivnosti te poboljšanjem njegova govora (Kljajić, 2006).

Asmita Vilas Balgaonkarom (2010) sa Solapur Universitya proveo je istraživanje koje se bavilo utjecajem plesa – motoričke terapije i kognitivnim razvojem djece.

Istarživanje je pokušalo odgovoriti na pitanje može li plesna terapija doprinijeti kognitivnom razvoju djece. Polazna hipoteza bila je da plesna terapija može stvoriti dobre uvjete za kognitivni razvoj djeteta zato što su um i tijelo povezani. Pokret može utjecati na općenito funkcioniranje osobe kao i na inteligenciju, duhovnost i ponašanje djeteta. Ispitni uzorak bio je 400 djece predškolske dobi, djeca su bila podijeljena u dvije skupine: prva skupina od 200 djece bila je podvrgnuta plesnoj terapiji, a druga skupina nije. Prije eksperimenta sva su djeca testirana na psihološkoj, logičkoj i intelektualnoj razini, procijenjena im je i koncentracija te samopouzdanje. Istraživanje se provodilo tako da su djeca plesala koreografiju za koju su morali prethodno naučiti pokrete. Cilj je bio da svako dijete pronade svoj stil učenja koji će im kasnije koristiti u školi i svakodnevnim aktivnostima. Postoje tri stila učenja; kinestetsko učenje (5% populacije, osoba najbolje uči kada osjeti na vlastitoj koži, putem dodira, kada isproba, oponaša), vizualno učenje (65% populacije, osoba mora prvo vidjeti ono što uči kako bi to bolje razumjela pa lakše zapamtila) i verbalno učenje (30% populacije, osobe najbolje nešto nauče kada je informacija u zvučnom obliku). Svaki od navedenih oblika prisutan je u plesnoj terapiji. Kognitivni razvoj sastoji se od pamćenja, rješavanja problema i donošenja odluka. Sve to pokriva i plesna terapija. Istraživanje je pokazalo da su djeca podvrgnuta plesnoj terapiji bila 2 do 10% uspješnija u školi (Balgaonkarom, 2010).

Chatzihidiroglou, P., i sur. s Aristotle University Thessaloniki proveli su, 2018. godine, istraživanje o utjecaju plesa na djecu predškolske dobi. Postavljena se hipoteza bavi varijablama između predškolskih ustanova. Bilo je očekivano da će djeca predškolske dobi koja su bila izložena plesu pokazati veći napredak vještina u određenim područjima od djece koja to nisu bila. Uzorak istraživanja proveden je na 42 djece koja su pohađala četiri različite predškolske skupine unutar dječjeg vrtića (17 dječaka i 25 djevojčica). Djeca za eksperimentalne i kontrolne skupine nasumično su odabrana. Eksperimentalna skupina bila je sastavljena od 22 djece (9 dječaka i 13 djevojčica). Njihova prosječna dob bila je 5 godina i 8 mjeseci. Kontrolnu skupinu činilo je 20 djece (8 dječaka i 12 djevojčica). Njihova prosječna dob bila je 5 godina i 6 mjeseci. Vidljivo je da nije bilo značajnije razlike u dobi između eksperimentalne i kontrolne skupine. Osim navedene skupine, u probnom je testiranju sudjelovalo i 111 djece predškolske dobi. Postupak istraživanja bio je takav da je eksperimentalna skupina

pratila osmotjedni plesni program koji se odvijao dvaput tjedno u trajanju od 45 minuta. Autori navode da se program provodio prema Stinsonovim obrazovnim principima koji se sastoji od četiri plesna elementa – tijela, prostora, energije i vremena. Element tijela odnosi se na ono što tijelo radi dok je u pokretu. Element prostora odnosi se na prostor u kojemu se osoba može kretati (npr. naprijed, nazad, visoki, niski). Element energije odnosi se na vrstu dinamike primjenjivanja pokreta (npr. jaki i lagani pokret). Element vremena odnosi se na sinkronizaciju pokreta u različitom glazbenom tempu. Njih su implementirali putem dječjih pjesmica odabranih da potiču aktivno uključivanje djece. Veliki dio programa činile su improvizacijski i reakcijski pokreti. Djeca su mogla izraziti vlastite ideje istraživanjem pokreta. Od njih se tražilo da reagiraju na različite udarce s naglaskom na unaprijed zadane pokrete (npr. promjene smjera kretanja). Sljedeća je faza obuhvaćala izražavanje različitih jačina zvuka uz pomoć pokreta u raznim razinama i odgovaranje na naglašeni ritam promjenom smjera ili oblika kretanja. Daljnja faza uključivala je sinkronizaciju pokreta u eksterno nametnuti ritam. Odgojitelj je predstavio različiti tempo i jednostavne ritmičke uzorke s tamburom, a djecu je ohrabrivao da ih izraze osnovnim motoričkim sposobnostima (npr. hodanje u sinkronizaciji). Tijekom istog razdoblja i u jednakom trajanju u kojima se eksperimentalna skupina bavila raznim plesnim aktivnostima, kontrolna skupina sudjelovala je u nestrukturiranim slobodnim igrama. One su uključivale temeljne vještine pokreta. Mjerenja su se obavila prije i nakon plesne intervencije ili nestrukturiranog iskustva slobodne igre u trajanju od 8 tjedana. Provedena su tri testa na djeci. Testirao se ritam, ravnoteža i vještine reakcija u vremenu kretanja. Korištena je ANOVA analizu za ponovljene mjere. Sve potrebne „post-hoc“ analize provedene su Bonferronijevom korekcijom.

Tablica 1. Opisna statistika uspješnosti sudionika na sve tri ovisne varijable i prije i nakon intervencije (Chatzihidiroglou i sur., 2018)

|   | Plesna skupina       |                                  |                      |                                  | Kontrolna skupina    |                                  |                      |                                  |
|---|----------------------|----------------------------------|----------------------|----------------------------------|----------------------|----------------------------------|----------------------|----------------------------------|
|   | Preintervencije      |                                  | Postintervencije     |                                  | Preintervencije      |                                  | Postintervencije     |                                  |
|   | M<br>(mje-<br>renje) | SD<br>(standardna<br>devijacija) | M<br>(mje-<br>renje) | SD<br>(standardna<br>devijacija) | M<br>(mje-<br>renje) | SD<br>(standardna<br>devijacija) | M<br>(mje-<br>renje) | SD<br>(standardna<br>devijacija) |
| Ritam   | 140,5<br>9           | 40,14                            | 108,65<br>*          | 41,98                            | 142,0<br>5           | 36,29                            | 138,9<br>2           | 48,14                            |
| Ravnoteža   | 16,47                | 5,28                             | 11,29*               | 6,11                             | 17,47                | 6,27                             | 16,02                | 6,05                             |
| Vrijeme<br>kretanja                                 | 1078,<br>18          | 238,51                           | 969,76               | 222,09                           | 1046,<br>5           | 261,98                           | 991                  | 269,77                           |
| *Značajna razlika između plesne i kontrolne skupine |                      |                                  |                      |                                  |                      |                                  |                      |                                  |

Iz tablice vidimo da su rezultati istraživanja za varijablu sinkronizacije ritma pokazali su značajnu interakciju utjecaja između grupe (plesni program u odnosu na kontrolnu grupu) i vremena mjerenja (prije i poslije intervencije). U preintervenciji nije bilo značajnih razlika između dvije skupine. Nakon postintervencije, plesna skupina je izvela znatno bolju sinkronizaciju ritma u usporedbi s kontrolnom skupinom. Rezultati mjerenja ravnoteže pokazali su zanemarivu interakciju utjecaja između grupe (plesni program u odnosu na kontrolnu grupu) i vremena mjerenja (prije i poslije intervencije). Testiranju pred-intervencije nije pokazalo značajne razlike u odnosu na skupinu (plesna skupina u odnosu na kontrolnu skupinu). Testiranju poslije intervencije, skupina izložena plesnom programu pokazala je znatno bolju ravnotežu u usporedbi s kontrolnom skupinom. S obzirom na vrijeme reakcije u pokretu, nije se pokazala značajna interakciju utjecaja između grupe (plesni program u odnosu na kontrolu) i vremena mjerenja (prije i post intervencije). Nisu bile značajne razlike između dviju skupina, bilo na preintervencijskom ili postintervencijskom testiranju (Chatzihidiroglou i sur., 2018).

Istraživanje koje se bavi učinkovitošću terapije plesom kod djece s poremećajem hiperaktivnosti i deficita pažnje (eng. Attention Deficit and Hyperactivity Disorder, ADHD poremećaj), u dobi između šest i devet godina, proveli su J. Shilpa i Asha P. Shetty (2015). Ono je provedeno na uzorku od 30 djece. Korišteni su upitnici i intervjui koje su ocjenjivali i na koje su odgovarali učitelji i roditelji djece. Unutar tog uzorka 30% djece imalo je između sedam i osam godina, 27% djece bilo je staro osam godina, a 43% djece bilo je starije od osam godina. Sva su djeca imala simptome ADHD-a. Terapija plesom provodila se aerobikom uz glazbu. Odabrana glazba stavljena je na prijenosni disk (CD) te je trajala 20 minuta. Unutar toga vremena, djeca su se zagrijavala, upotrebljavala intenzivne pokrete te su se istezala. Istraživači su provodili terapiju plesom tijekom tri tjedna, a mjerenja su se provodila prije i nakon provedbe terapije plesom. Isti test ocjenjivanja upitnika i intervjua, od strane učitelja i roditelja, proveo se i nakon provođenja terapije plesom. Rezultati su pokazali značajnu razliku između pred-testiranja i post-testiranja. Prema dobivenim rezultatima, istraživači su zaključili da je ADHD čest poremećaj ponašanja kod djece što zahtjeva višedimenzionalnu terapiju. Terapija plesom vrlo je učinkovita terapija za liječenje djece s ADHD-om (Shilpa, Shetty, 2015).

Yovanka B. Lobo i Adam Winsler (2006) s George Mason Universitya istraživali su utjecaj kreativnog plesa i programa kretanja na socijalne vještine djece koja su ranije uključena u predškolski odgoj u ustanove predškolskog odgoja. U istraživanju je sudjelovalo 40 djece predškolske dobi (49% djevojčica) u dobi od 39 do 62 mjeseca. Ona su pohađala cjelodnevni vrtički program. U istraživanju su sudjelovala sa svojim roditeljima i odgojiteljima. Djeca su odabrana iz tri različite odgojno-obrazovne skupine. Svaka je skupina imala oko 17 djece i 2 odgojitelja. Formulari za roditeljsku suglasnost vezanu uz provođenje istraživanja bili su podijeljeni svim roditeljima, samo 43 roditelja odobrilo je da njihovo dijete sudjeluje u istraživanju. Troje se djece odselilo prije početka istraživanja, tako da je istraživanje provedeno na 40 djece. Izvorno su 43 djeteta nasumično dodijeljena plesnoj ili kontrolnoj skupini. Nakon što troje djece zbog selidbe nije moglo sudjelovati u istraživanju, 21 dijete bilo je u eksperimentalnoj skupini, a 19 u kontrolnoj skupini. Eksperimentalne i kontrolne skupine bile su podijeljene u dvije manje skupine kako bi se učinkovito održavala predavanja o plesu i kontroli pažnje.

Objekti skupine – eksperimentalna i kontrolna – sastajale su se u jutarnjim terminima, dva puta tjedno po 35 minuta., tijekom 8 tjedana. Mijenjao se redoslijed okupljenih grupa (npr. eksperimentalni a, kontrolni a, eksperimentalni b, kontrolni b). Kontrolna i eksperimentalna skupina okupljale su se u istoj prostoriji. Tijekom kontrolnih sastanaka djeca su se jednostavno igrala s istraživačem. Bili su im ponuđeni brojni setovi redovnih aktivnosti i igračaka (zagonetke, igre, blokovi, lopte i dr. stolno-manipulativne igre itd.) koji su bili na raspolaganju u prostoriji, razlika je bila što nisu bila u svojem uobičajenom prostoru. Tijekom kontrolnih sastanaka nije bilo glazbe ni plesa a s njima je boravio istraživač. Međutim, u njima je došlo do tjelesne aktivnosti jer su mnogi dječaci nerijetko igrali „lovce“ ili nogomet loptama dostupnim u prostoriji. Kreativni program plesa stvorio je strukturirane prilike za kretanje koje su djeci omogućile da neprestano izvode pokrete sukladne njihovim sklonostima. Oni su bili usklađeni sa šest strukturiranih plesnih koncepata prema Gilbertu (1992). Gilbertovih šest strukturiranih plesnih koncepta ujedno su bile lekcije i tjedne teme unutar istraživanja;

1. Dijelovi tijela (glava, ruka, itd.), Oblici (zakrivljeni / ravni, simetrični / asimetrični itd.), Odnosi (dio tijela prema dijelovima tijela, pojedinac za grupe, dijelovi tijela u objektima itd.) i ravnoteža
2. Kretanje (hodanje, trčanje, skakanje itd.)
3. Prostor koji uključuje mjesto (vlastiti prostor / opći prostor), veličina (veliki / mali, dalekosežni/ blizu), razina (visoka, niska), smjer (naprijed / nazad, desno / lijevo, gore / dolje), put (zakrivljeno / ravno / cik-cak) i fokus (jedno / više)
4. Vrijeme, brzina (brzo / sporo) i protok (puls / uzorak / dah)
5. Sila, energija (oštro / glatko), težina (jaka, lagana), vlastita (slobodna, vezana), kombinacije (skok, puzanje itd.)
6. Obrazac, ponavljajuće teme (tema u varijaciji, kanon, krug), ABA (a = jedna fraza, b = različita fraza), sažetak (geometrijski oblik, ne reprezentativni), narativni (u obliku

priče, reprezentativni), suite (umjeren početak, spor centar, brzi kraj) i slomljen oblik (nepovezane ideje, često se koriste za humor)

Plesni sastanci bili su strukturirani na sljedeći način – pozdrav, zagrijavanje i rastezanje, središnji dio, kratke priče, plesna improvizacija, završni ples te pozdrav. Svaki je tjedan bio predstavljen isti obrazac rada s iznimkom promjene plesnih koncepata. Tijekom odmora i veći dio svoga vremena, djeca bi stvarala vlastite pokrete. Kako su tjedni odmicali, učitelj plesa davao je manje uputa kako izvoditi vježbe. Nakon osam tjedana, djeca su mogla koristiti različite instrumente, rekvizite i glazbu kako bi prikazali tjednu temu. Primjerice, u tjednu koji se odnosio na koncept ritma i brzine, skupine su koristile tamburin, ksilofon i trokut. Mjerenje se sastojalo od početnog i završnog ispunjavanja upitnika od strane roditelja i odgojitelja. Vrednovalo se ponašanje u društvenim kompetencijama. Upitnik je imao 80 točaka koje se trebalo brojčano vrednovati. Ocjena 1 značila je „gotovo nikada se ne događa“, a ocjena 6 „gotovo uvijek se događa“.

Tablica 2. Rezultati istraživanja (Lobo i Winsler, 2006)

|  | <b>Eksperimentalna skupina</b> |           | <b>Kontrolna skupina</b> |           |
|--|--------------------------------|-----------|--------------------------|-----------|
|  | Pre-test                       | Post-test | Pre-test                 | Post-test |
| <b>Socijalna kompetencija</b>  |                                |           |                          |           |
| <u>Roditelj</u>  |                                |           |                          |           |
| Mjerenje   | 103,29                         | 139,33    | 130,16                   | 132,21    |
| (SD) standardna devijacija   | (38,95)                        | (24,27)   | (35,94)                  | (33,19)   |
| <u>Odgojitelj</u>  |                                |           |                          |           |
| Mjerenje   | 109,09                         | 132,62    | 127,84                   | 133,86    |
| (SD)   | (38,25)                        | (23,32)   | (26,68)                  | (25,06)   |
| <b>Interno ponašanje</b>   |                                |           |                          |           |
| <u>Roditelj</u>  |                                |           |                          |           |
| Mjerenje   | 68,57                          | 81,38     | 71,63                    | 73,37     |
| (SD)   | (14,67)                        | (12,21)   | (11,83)                  | (14,80)   |
| <u>Odgojitelj</u>  |                                |           |                          |           |
| Mjerenje   | 73,93                          | 82,57     | 78,94                    | 83,60     |
| (SD)   | (9,87)                         | (7,01)    | (8,01)                   | (6,48)    |
| <b>Eksterno ponašanje</b>  |                                |           |                          |           |
| <u>Roditelj</u>  |                                |           |                          |           |
| Mjerenje   | 71,76                          | 81,29     | 75,37                    | 76,16     |
| (SD)   | (15,05)                        | (10,49)   | (10,52)                  | (13,85)   |
| <u>Odgojitelj</u>  |                                |           |                          |           |
| Mjerenje   | 81,04                          | 86,43     | 86,03                    | 87,34     |
| (SD)   | (13,35)                        | (9,10)    | (7,33)                   | (6,52)    |
| *Interno i eksterno ponašanje su postavljene obrnute skale, tako da veći brojevi označuju bolje funkcioniranje |                                |           |                          |           |



U tablici su navedeni rezultati pre-testova i post-testova za dječju socijalnu kompetenciju. Problemi u ponašanju za obje skupine djece ocijenjene su od strane roditelja i odgojitelja. Kao što je vidljivo u tablici 2., iako su djeca nasumično dodijeljena eksperimentalnoj i kontrolnoj skupini, obje su završile potpuno ekvivalentno u pre-testovima. Nešto više djece s niže ocijenjenim socijalnim vještinama i većim problema s ponašanjem slučajno je dodijeljeno eksperimentalnoj skupini. Odnosno djecu dodijeljenu eksperimentalnoj skupini roditelji su ocijenili kao lošiju socijalno kompetentnim u odnosu na djecu u kontrolnoj skupini. U skladu s pretpostavkama istraživanja, analiza rezultata pokazala je da su djeca koja su sudjelovala u plesnom programu postigla znatno veći napredak u socijalnim kompetencijama. To je vidljivo u rezultatima pre-testova do post-testova gdje su djeca koja su sudjelovala u plesom programu na sva tri ishoda imala bolji rezultat u usporedbi s kontrolnom skupinom djece koja nije sudjelovala u plesnom programu. Utjecaj je imalo i to što su za obje vrste problema u ponašanju, ali ne za socijalnu kompetenciju, učitelji procijenili djecu kao problematičniju nego što su to činili njihovi roditelji. Ovo istraživanje pruža snažnu znanstvenu potporu koristi programa plesa, glazbe i kreativnog pokreta u ranom djetinjstvu. Djeca koja su sudjelovala u plesnom programu dvaput tjedno tijekom osam tjedana plesnog programa, znatno su unaprijedila svoje socijalne vještine i smanjila svoje probleme u ponašanju. Djeca koja nisu bila izložena plesnom programu nisu pokazala značajan napredak (Lobo i Winsler, 2006).

Istaživanje koje su provele Ivana Gomerac i Sadeta Zečić, 2010. godine, bavilo se utjecajem plesne terapije na psihofizičke i kognitivne sposobnosti djece s lakom mentalnom retardacijom i Downovim sindromom. Proces se održavao dva puta tjedno kroz tri mjeseca. Svaka terapija trajala je sat vremena. Uzorak djece bio je podijeljen u dvije skupine: prva se skupina sastojala od dvanaestero djece (sedam djevojčica i pet dječaka) s lakšom metalnom retardacijom, druga se skupina sastojala od osmero djece (šest djevojčica i dva dječaka) s Downovim sindromom. Prvobitno ispitivanje provodilo se kako bi se utvrdilo početno psihofizičko i kognitivno stanje djece u obje skupine. Analiza snimke procjene sposobnosti dovela je do zaključka da su one na vrlo niskoj razini. Djeca s lakom mentalnom retardacijom pokazala su bolje rezultate, tako su njihove psihofizičke sposobnosti imale 44,3% boljih rezultata. Terapija s djecom

sastojala se od plesa, raznih igara, oponašanja u ogledalu, slušanja klasične glazbe, spontanij pokreta te korištenja rekvizita. Nakon puna tri mjeseca terapijskoga procesa napravljena je završna procjena. Cilj joj je bio prikazati učinak plesne terapije. Završno ispitivanje pokazalo je da su psihofizičke sposobnosti grupe djece s Down sindromom imala bolje rezultate za 14.37%, a u kognitivnim sposobnostima za 32,83%. Ukupan rezultat obje skupine pokazao je da djeca s Downovim sindromom imaju bolje rezultate za 10,4% što je velika razlika od početnih 44,3%. U zaključku autorice navode da bi uvođenje terapije u svakodnevne aktivnosti centara za djecu s posebnim potrebama poboljšalo njihove psihofizičke i mentalne sposobnosti. Smatraju da bi dugotrajniji proces donio i puno bolje rezultate naspram onih koja su postignuta nakon tri mjeseca (Gojmerac i Zečić, 2010).

Istraživanje koje je provela Katherine Ann Porter (2012) provedeno je s ciljem utvrđivanja utjecaja plesne terapije na dijete s autizmom. Istraživač je odabrao metodu terapijom zrcaljenja („mirroring“) za rad na uzorku od jednog autističnog dječaka kojega nikada nije upoznao. Dječak je bio odabran od strane ravnatelja i rehabilitatora škole za djecu s posebnim potrebama u američkoj državi Illinois. Terapija se provodila kroz pet seansi po četrdeset i pet minuta, snimana je videokamerom radi kasnije analize za koju nije bio unaprijed osmišljen plan provođenja. Istraživač se vodio iskustvom i znanjima o terapiji plesom. Naknadno su analizirane snimke. Istraživač je zaključio da je svaka seansa bila drugačija i da je poprilično ovisila o dječakovom stupnju „prisutnosti“. Prve dvije seanse dječak je bio zainteresiran za rad, a treći put nije pokazivao interes te je izbjegavao istraživača. U takvoj je seansi teže bilo primijeniti zrcaljenje. Zadnje su dvije seanse bile uspješne. Uspjeli su primijeniti više metoda zrcaljenja poput pretjeranih, umanjanih i modificiranih pokreta. Istraživač je zaključio da je izvorna kvaliteta vlastitih pokreta utjecala na bolju interakciju i reakciju dječaka. Dijalog je najčešće bio uspostavljan neposredno nakon izravnog zrcaljenja. Terapija plesom, osobito zrcaljenje, pružila je neverbalni put vezi s dječakom. Dakle, bez oslanjanja na potrebu dijaloga tj. verbalne komunikacije. Da nije bila provedena terapija plesom, terapeut ne bi bio u mogućnosti komunicirati s dječakom (Porter, 2012).

## 9. ZAKLJUČAK

Ples je oblik neverbalnog izražavanja i komunikacije, na mnogo načina pospješuje čovjekovo zdravlje i osobni razvitak zbog čega bi trebao biti sastavni dio obrazovnoga sustava.

Tjelesna je aktivnost temelj razvoja djeteta koju odgojitelj mora poticati kako bi osigurao povećanje njegove sposobnosti za svrsishodno korištenje svojega tijela.

Terapija pokretom i plesom jest primjena pokreta i plesa kroz kreativni proces. Potiče emotivne, kognitivne, socijalne i tjelesne integracije pojedinca. Odgojitelji u vrtićima vrlo je lako mogu integrirati u svakodnevne aktivnosti zato što djeca pozitivno reagiraju na ples i tjelesne pokrete. Kroz grupne tjelesne aktivnosti djeca se uče timskom radu kao i učinkovitim rješavanju problema. Za provođenje je potrebna glazba i prostor što u prostorima dječjih vrtića nije problem osigurati.

Sva istraživanja prikazana u radu uključivala su primjenu plesne terapije kod djece predškolske dobi i pokazala su pozitivan učinak. Odgojitelji najčešće prepoznaju djecu s teškoćama u razvoju ali postoje različita djeca u ranjivim situacijama. Ples tako pozitivno utječe i na djecu koja proživljavaju stresno razdoblje u životu, nisu prihvaćena od strane vršnjaka ili dolaze iz okoline neprimjerene za djecu. Odgojitelji mogu integrirati ples u svoj rad ali naravno da je potrebno i preporučljivo da neka djeca s teškoćama i djeca u ranjivim situacijama posjećuju stručnjaka i terapeuta na području terapije plesom. Treba li dijete stručnu pomoć ostavljeno je na izbor i odluku isključivo roditelja, odgojitelji i dječji vrtić kao ustanova sa stručnim osobljem mogu savjetovati i preporučiti terapiju.

Kroz proučavanje stručne literature i istraživanja može se zaključiti da je ples potreban i urođen svima, da nema negativnih učinaka već samo može povećati produktivnost, komunikaciju, sreću, koncentraciju, psihičku stabilnost i fizičku spretnost. Potrebno je osvijestiti odgojitelje i roditelje o dobrobitima plesa kako bi se povećalo provođenje plesnih aktivnosti u dječjim vrtićima i potaknulo na terapiju plesom kod djece.

## 10. LITERATURA

1. Chatzihidiroglou, P., Chatzopoulos, D., Georgios, L., i Georgios, D. (2018). Dancing Effectson Preschoolers' Sensorimotor Synchronization, Balance, and Movement Reaction Time. *Perceptual and Motor Skills*, 0 (0) 1-15, 463-467.
2. Geršak, V. (2015). Ples u kurikulumu slovenskih vrtića. *Školski vjesnik: časopis za pedagojsku teoriju i praksu*, Vol. 64, No. 3, 399-410.
- Gojmerac, I., i Zečić, S. (2013). *Muzička terapija za djecu sa posebnim potrebama*. Preuzeto 23. 7. 2020. s [https://www.researchgate.net/publication/276280447\\_PLESNO](https://www.researchgate.net/publication/276280447_PLESNO) -
3. Haluška, A. (2016) *Kreativna terapija u inkluzivnom vrtićkom okruženju* (Završni rad, Sveučilište Josipa Juraja Strossmayera u Osijeku, Hrvatska). Preuzeto s <https://repozitorij.unios.hr/islandora/object/foozos:310/preview>
4. Janković Marušić, S. (2012). *Psihoterapija pokretom i plesom*. Zagreb: Naturala.
5. Janković, I. (2010). *Umjetnost pokreta i plesa u predškolskoj dobi: plesno ritmički odgoj*. Zagreb: Agencija za odgoj i obrazovanje.
6. Klarin, M. (2017). *Psihologija dječje igre*, <[http://www.unizd.hr/Portals/41/elektronicka\\_izdanja/Psihologija\\_djecje\\_igre.pdf?ver=2017-09-08-103902-427](http://www.unizd.hr/Portals/41/elektronicka_izdanja/Psihologija_djecje_igre.pdf?ver=2017-09-08-103902-427)>. Pristupljeno 21. 5. 2020.
7. Kljajić, J. (2006). Terapija pokretom i plesom deteta sa autizmom: prikaz slučaja. *Psihijatrija danas*, 38, 1, 67-77.
8. Kurjan Manestar, V. (bez dat.). *Razvoj pokreta i razvojni ritmovi kod djece*. Preuzeto 21. 5. 2020. s <https://www.savez-spuh.hr/cpd/razvoj-pokreta-i-razvojni-ritmovi-kod-djece/>
9. Lobo, Y. B., i Winslera A. (2006). The Effects of a Creative Dance and Movement Program on the Social Competence of Head Start Preschoolers. *Social Development*, 15, 3, 501-519.
10. Maletić, A. (1986). *Knjiga o plesu*. Zagreb: Kulturno-prosvjetni sabor Hrvatske.

11. Marić, M., i Nurkić D. (2014). Uloga odgajatelja u poticanju dječje ekspresivnosti pokreta. *Dijete, vrtić, obitelj: časopis za odgoj i naobrazbu predškolske djece namijenjen stručnjacima i roditeljima*, 75 (2014), 20, 16-18.
12. Martinec, R., Šiškov T., Pinjatela, R., i Stijačić, R. (2014). Primjena psihoterapije pokretom i plesom u osoba s depresijom, *Socijalna psihijatrija*, 42, 145-154.
13. Mikulić, M., Prskalo I., i Runjić K. (2007). Hrvatska plesna tradicija i predškolska dob djeteta. *Hrvatski kineziološki savez*, 455-459.
14. Narodni plesovi. (bez dat.). U Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje. Preuzeto 18. 8. 2020. s <http://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=43000>
15. Newlove J., i Dalby J. (2005). *Laban for All*. London: Nick Hern Books.
16. Pavković, A. (2019). *Glazbeni doživljaj djece kroz pokret i ples*. (Završni rad, Sveučilište u Zagrebu, Hrvatska). Preuzeto s <https://repositorij.ufzg.unizg.hr/islandora/object/ufzg%3A1298/datastream/PDF/view>
17. Pernar, M., i Frančešković, T. (2007). *Psihološki razvoj čovjeka*. Preuzeto 21. 5. 2020. s [https://www.medri.uniri.hr/files//NASTAVA/PSIHIJARIJA/Psiholoski\\_razvoj\\_covjeka.pdf](https://www.medri.uniri.hr/files//NASTAVA/PSIHIJARIJA/Psiholoski_razvoj_covjeka.pdf)
18. *Ples je kao lijek – produljuje život, usređuje i puni baterije*. (bez dat.). Preuzeto 21. 5. 2020. s <http://ordinacija.vecernji.hr/budi-sretan/lifestyle/ples-je-kao-lijek-produljuje-zivot-usreduje-i-puni-baterije/>
19. Ples. (bez dat.). U *Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje*. Preuzeto 21. 5. 2020. s <https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=48704>
20. Porter, K. A. (2012). *Dance/Movement Therapy and Autism: A Case Study*. Preuzeto 23. 7. 2020. s [https://digitalcommons.colum.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1031&context=theses\\_dmt](https://digitalcommons.colum.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1031&context=theses_dmt)
21. *Psihoterapija pokretom i plesom*. (bez dat.). Preuzeto 21. 5. 2020. s <https://www.centar-terpsichore.hr/psihoterapija-pokretom-i-plesom/>
22. Puljak, A. (2017). *Ples i fiziologija*. Preuzeto 5. 7. 2020. s [http://zdravljezasve.hr/html/zdravlje11\\_cuari-c.html](http://zdravljezasve.hr/html/zdravlje11_cuari-c.html)

23. Shilpa, J., i Asha P. Shetty. (2015). Effectiveness of dance movement therapy on attention deficit hyperactivity disorder children aged between 6-12 years, *Manipal Journal of Nursing and Health Sciences*, Volume 1, Issue 1, 19-23.
24. Škrbina, D. (2013). *Art terapija i kreativnost*. Zagreb: VEBLE commerce.
25. Tortora S. (2009). Dance movement therapy in early childhood treatment. *The art and science of dance movement therapy*, 159-80.
26. Van Papendorp, J. (2007). *Dance Theory and History Study Guide*, <https://wcedonline.westerncape.gov.za/documents/eBooks-Edumedia/Dance%20Studies-Learner-ENG-2019-eBk.pdf>. Pristupljeno 18. 8. 2020.
27. Vilas Balgaonka, A. (2010). Effect of Dance/ Motor Therapy on the Cognitive Development of Children, *International Journal of Arts and Science*, 3 (11), 54-72.
28. Žmegač, N. *Važnost tjelesnih aktivnosti kod djece rane dobi*. (bez dat.). Preuzeto 21. 5. 2020. s <http://www.vrtic-leptir.zagreb.hr/default.aspx?id=71>

## Popis ilustracija

1. Png item [slika] (bez dat.) Preuzeto 23. 7. 2020. s [https://www.pngitem.com/middle/boJTJT\\_png-kids-dancing-transparent-kids-dancing-images-children/](https://www.pngitem.com/middle/boJTJT_png-kids-dancing-transparent-kids-dancing-images-children/)
2. Psychological science [slika] (bez dat.) Preuzeto 23. 7. 2020. s <https://www.psychologicalscience.org/publications/observer/obsonline/children-with-restored-sight-show-impairments-in-mental-mirroring.html>
3. Pinterest [slika] (bez dat.) Preuzeto 23. 7. 2020. s <https://www.pinterest.com/pin/67202219410993833/>
4. Proleksis [slika] (bez dat.) Preuzeto 18. 8. 2020. s <https://proleksis.lzmk.hr/38453/>

### **Izjava o izvornosti diplomskog rada**

Izjavljujem da je moj diplomski rad izvorni rezultat mojeg rada te da se u izradi istoga nisam koristio drugim izvorima osim onih koji su u njemu navedeni

---