

Doprinos glazbenih aktivnosti i terapije glazbom na mentalno zdravlje djeteta predškolske dobi tijekom pandemije COVID-19

Hrvojić, Ana

Undergraduate thesis / Završni rad

2022

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:147:642980>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-05-04**

Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Ana Hrvojić

**Doprinos glazbenih aktivnosti i terapije glazbom na mentalno
zdravlje djeteta predškolske dobi tijekom pandemije COVID-19**

Petrinja, rujan 2022.

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ
(PETRINJA)**

Ana Hrvojić

**DOPRINOS GLAZBENIH AKTIVNOSTI I TERAPIJE
GLAZBOM NA MENTALNO ZDRAVLJE DJETETA
PREDŠKOLSKE DOBI TIJEKOM PANDEMIJE COVID-19
ZAVRŠNI RAD**

Mentor rada: Doc. dr. sc. Blaženka Bačlija Sušić

Petrinja, rujan 2022.

ZAHVALA

Prvo bih zahvalila svojoj mentorici doc. dr. sc. Blaženki Bačlija Sušić na pomoći i svim savjetima i smjernicama koje mi je davala tijekom pisanja ovog završnog rada. Isto tako bih zahvalila i svojim roditeljima koji su mi pomagali tijekom mog cijelog školovanja, te me podržavali i bodrili. Mojim prijateljima i kolegicama koji su mi bili velika podrška i motivacija u teškim, a isto tako i sretnim trenucima moga studiranja. Veliko hvala i svim profesorima koje sam susrela tijekom mog školovanja, a pogotovo tijekom ove tri godine studija.

Sažetak

U radu je prikazan doprinos glazbenih aktivnosti i terapije glazbom u kontekstu pandemije COVID-19. Uz muzikoterapiju opisane su dobrobiti Mozart efekta i Tomatis metode kao i doprinos glazbe i glazbenih aktivnosti različitim aspektima čovjekova života. Posebna pozornost u radu je usmjerena na glazbene aktivnosti te razvoj djetetovih glazbenih sposobnosti u kontekstu ustanova za rani i predškolski odgoj i obrazovanje pri čemu je istaknuta važna uloga odgojitelja pri provođenju glazbenih aktivnosti u radu s djecom.

Provođenje glazbenih aktivnosti tijekom pandemije COVID-19 predstavljalo je poseban izazov za odgojitelje koji su u vrijeme lockdown-a glazbene aktivnosti mogli provoditi putem različitih platformi. Takav način provođenja bio je moguć samo uz suradnju s roditeljima koji su se na taj način i sami uključivali u glazbene aktivnosti koje su bile poticajne i vođene od strane odgojitelja. Uz glazbene, odgojitelj je pritom trebao imati i određene digitalne kompetencije.

Na koje to načine glazba može pomagati i na koji je način glazba pomogla u povezivanju i približavanju roditelja s djecom, odgojitelja s djecom i na kraju djece s djecom tijekom trajanja pandemije COVID-19. U radu se spominje uloga odgojitelja u upoznavanju djece s glazbom, koji je to pravilan način kako djeci približiti i zainteresirati ih za glazbu. Koje su to glazbene aktivnosti i koji je pravilan način pripreme za njihovo što bolje i kvalitetnije izvođenje. Također ćemo vidjeti na koji način je pandemija uspjela promijeniti način rada u vrtićima i kako su se odgojitelji za to trebali prilagoditi. Kakve je probleme izazvala pandemija u prilagodbi na novi način života u obiteljskim domovima. Što je to mentalno zdravlje i koji je najbolji način da ga sačuvamo, te na koji način je teklo glazbeno obrazovanje u domovima tijekom lockdown-a.

Ključne riječi: muzikoterapija, glazba, vrtić, odgojitelj, mentalno zdravlje, COVID-19,

Summary

The paper presents the contribution of musical activities and music therapy in the context of the COVID-19 pandemic. Along with music therapy, the benefits of the Mozart effect and the Tomatis method are described, as well as the contribution of music and musical activities to various aspects of a person's life. Special attention in the paper is focused on musical activities and the development of children's musical abilities in the context of institutions for early and preschool education, where the important role of educators in conducting musical activities in working with children is highlighted.

Conducting musical activities during the COVID-19 pandemic represented a special challenge for educators who, during the lockdown, could conduct musical activities through different platforms. Such a way of implementation was only possible with the cooperation of parents, who in that way also got involved in musical activities that were stimulating and led by educators. In addition to musical skills, the educator should also have certain digital competencies.

In what ways can music help and in what way has music helped connect and bring parents and children closer, educators and children and finally children to children during the COVID-19 pandemic. The paper mentions the role of educators in introducing children to music, which is the proper way to bring children closer to and interest them in music. What are these musical activities and what is the proper way of preparation for their best and highest quality performance. We will also see how the pandemic managed to change the way kindergartens work and how educators had to adapt to it. What problems did the pandemic cause in adapting to a new way of life in family homes. What is mental health and what is the best way to preserve it, and how was music education in homes during the lockdown.

Keywords: music therapy, music, kindergarten, educator, mental health, COVID-19,

SADRŽAJ

1. UVOD	1
2. O TERAPIJI GLAZBOM I MENTALNOM ZDRAVLJU	3
2.1. <i>Muzikoterapija ili terapija glazbom</i>	4
2.2. <i>Mozart efekt</i>	6
2.3. <i>Tomatis metoda</i>	7
3. GLAZBA I GLAZBENE AKTIVNOSTI U VRTIĆU	10
3.1. <i>Uloga odgojitelja u glazbenom razvoju djeteta</i>	11
3.2. <i>Razvoj glazbenih sposobnosti</i>	13
3.3. <i>Glazbene aktivnosti u vrtiću i njihova provedba</i>	15
4. PANDEMIJA COVID-19	20
4.1. <i>COVID-19 virus kod djece, trudnica i novorođenčadi</i>	21
4.2. <i>Negativne posljedice COVID-19 virusa u vrtiću i obiteljskim domovima</i>	22
5. MENTALNO ZDRAVLJE	25
6. DOPRINOS GLAZBENIH AKTIVNOSTI I TERAPIJE GLAZBOM NA MENTALNO ZDRAVLJE DJETETA PREDŠKOLSKO DOBI U VRIJEME PANDEMIJE COVID-19	27
6.1. <i>Glazbeno obrazovanje kod kuće</i>	27
7. ZAKLJUČAK	30

1. UVOD

Glazba je sastavni dio života gotovo svakog čovjeka. Bitan je čimbenik u životu pojedinca te pomaže u proživljavanju teških životnih situacija, a isto tako i lijepih. Gotovo svaka osoba, koja nema oštećenja slušnog sustava ili neku od slušnih poteškoća, barem jednom u danu čuje i sluša glazbu. Bilo to ujutro dok se sprema za posao, vozi dijete u vrtić, u dućanima ili uredima gdje ljudi rade uvijek svira neka vrsta pozadinske glazbe. Glazba prožima čovjekov život od samih početaka, pa tako dalje, dijete počinje čuti glazbu još dok je u majčinoj utrobi gdje raste i sazrijeva za izlazak u svijet u kojem će tek onda upoznati prave čari glazbe. Dijete se već u ranim danima svog života počinje igrati raznim zvečkama i igračkama koje proizvode različite zvukove. Majke im isto pjevaju uspavanke kako bi ih umirile što ukazuje na terapijsku moć glazbe.

Temeljna svrha ovog rada je opisati terapijske funkcije glazbe te glazbene aktivnosti u okviru predškolske ustanove. Korištenje glazbe u muzikoterapiji datira još iz 19.stoljeća, kada je već bilo jasno kakva vrsta glazbe pomaže ljudima da se bolje osjećaju i pomaže u borbi protiv mentalnih bolesti poput depresije ili kod smanjenja napetosti i boli. Liječenje glazbom može biti usmjereno samo na pojedinca ili se može provoditi u skupini. osobito je važno istaknuti Mozart efekt koji je kod ljudi izazvao promjene u funkciji u određenim dijelovima tijela i na taj način pomogao kod ozdravljenja ili kod smanjenja određenih simptoma. Isto tako, polazeći od stajališta da je pjevanje bitna sastavnica čovjekova života, Alfred Tomatis je razvio elektronički ušni uređaj čija je svrha da ispravi i sanira ozljede srednjeg uha kako bi slušatelj bio osjetljiviji na frekvencije.

Uz roditelje, odgojitelj ima veliku ulogu u djetetovu odrastanju i razvoju njegovih glazbenih sposobnosti tijekom boravka u ustanovi za rani i predškolski odgoj i obrazovanje. Većina djece svoj prvi susret s glazbom doživljavaju tek u vrtiću, iako je itekako poželjno da roditelji svoju djecu polako upoznaju s glazbom već od njihovog rođenja, ukoliko ne i ranije. Ipak, mnogi roditelji nemaju afiniteta i interesa, a isto tako i kompetencija za provođenje glazbenih aktivnosti sa svojom djecom, stoga je osobito važna uloga odgojitelja. Na odgojitelju je da putem glazbenih aktivnosti na zabavan i djetetu zanimljiv način, u okviru igre, približi glazbu. Postoje različiti oblici i vrste glazbenih aktivnosti koje je prije svega potrebno prilagoditi dobi djeteta i njegovom kognitivnom razvoju. Od odgojitelja se očekuje da se prilagodi individualnim potrebama svakog djeteta pružajući mu mogućnost da se izrazi na cjelovit način, koristeći glazbu i druge medije, povezujući

tako različita umjetnička područja. Interes i motivacija odgojitelja tijekom provođenja glazbenih aktivnosti, temeljni je primjer i poticaj djetetu.

Pandemija COVID - 19 donijela je brojne promjene u životu ljudi, pa tako i u djetetovu odgoju i obrazovanju. Uvelike je utjecala na mentalno zdravlje kako odraslih tako i djece. Tijekom pandemije, osobito tijekom lockdown-a kada se cjelokupni odgojno-obrazovni rad preselio u virtualni prostor, došlo je do promjene u organizaciji i načina rada vrtića kao odgojno-obrazovnih ustanova.

Provođenje glazbenih aktivnosti u vrijeme pandemije COVID-19 predstavljao je osobito veliki izazov za odgojitelje. Naime, bilo je potrebno u kratkom vremenu razviti digitalne kompetencije odgojitelja kako bi bili u mogućnosti provoditi pojedine oblike djetetovih aktivnosti putem različitih platformi.

Provođenje glazbenih aktivnosti predstavljalo je poseban izazov ne samo za odgojitelje nego i za roditelje koji su se trebali i sami aktivno uključiti u provođenje glazbenih aktivnosti te surađivati s odgojiteljem. Na taj način, glazbene aktivnosti predstavljale su doprinos mentalnom zdravlju i dobrobiti kako djece tako i roditelja.

2. O TERAPIJI GLAZBOM I MENTALNOM ZDRAVLJU

U mitologiji se navodi da postoji devet muza koje su bile rođene od Zeusa i Mnemozine, božice pamćenja. Te muze su upravljale pjesmom, poezijom, ostalim umjetnostima i znanošću. Stoga na glazbu gledamo kao plod božanske ljubavi, koja ima u sebi sklad, ljepotu i iscjeliteljske moći koje su zapravo usko povezane s našim postojanjem i sudbinom, a i s našim nebeskim poretkom. Mozart i Tomatis, o kojima će biti riječi, primjeri su koji ukazuju na mogućnost da muze koje su rođene od Zeusa i Mnemozine u nama ostave u čovjeku svoju čaroliju koju su dobile tijekom začetka (Campbell, 2005).

Zvuk bismo mogli definirati kao jedan longitudinalni val koji kako se kreće tako se i širi po prostoru i to u tri dimenzije. Čovjek zvuk registrira uz pomoć svog slušnog organa i osjetilnog aparata. Mogu se osjetiti zvučni valovi koji se šire prostorom kao vibracije na određenim dijelovima čovjekova tijela. Glazbu možemo osjetiti na površini svog tijela u obliku vibracija, ali glazba isto tako utječe na unutrašnjost našega tijela. Osoba glazbu u mozgu doživljava u frontalno-čeonom i sljepoočnom korteksu, a utječe i na ostale dijelove tijela kao što su primjerice razine lučenja raznih hormona i žlijezda. Glazbu neki ljudi povezuju s osjećajem ugođe, sreće i euforije i, glazba nam služi kao sredstvo poboljšanja našega raspoloženja, smiruje nas i pomaže da se opustimo u trenucima stresa (Crnković i sur, 2020). Dok određeni dio ljudi glazbu povezuje s pozitivnim emocijama, neki ju pak povezuju s negativnim emocijama. Kod nekih ljudi glazba izaziva osjećaj tuge, stvara u njima nervozu i napetost. Tako primjerice, ako osoba ima depresiju glazba ju može „gurnuti“ u još dublji ponor te bolesti. Određena kombinacija zvukova može čak i štetiti pojedincu toliko da se osobi poremeti krvni tlak te, da mu slušanje određene glazbe izazove neke bolove i druge neugodne tjelesne simptome (Crnković i sur., 2020). Mozak akumulira razne glazbene informacije koje prima tijekom slušanja glazbe kroz naš život. Uz pomoć tih informacija razvija razne predloške i tako nam omogućuje da glazbu razumijemo, a ne samo čujemo.

Pjevanje je osobito svojstveno svim društvima i najčešće je sredstvo izražavanja u folkloru, u riznici narodnih predaja, bajki, mitova, legendi i bilježenja važnih događaja (Gazibara i Živković, 2009, str. 56.). Osim slušanja glazbe pjevanje je jako korisno za čovjeka i njegovo mentalno stanje. Kroz pjevanje on izražava emocije koje običnim razgovorom ne bi mogao izreći.

2.1. Muzikoterapija ili terapija glazbom

Muzikoterapiju možemo definirati kao liječenje koje se provodi uz pomoć glazbe. Glazba i njezini elementi se koriste da bi se postiglo bolje fizičko, duhovno, društveno ili emocionalno stanje čovjeka, ali bez razvijanja glazbenih vještina pojedinca, kao što su pjevanje ili sviranje (Crnković i sur., 2020, 11. str.) .

Muzikoterapija se počinje koristiti tijekom 19. i početkom 20. stoljeća. Takva vrsta terapije se provodila u psihijatrijskim bolnicama, tijekom operacija i stomatoloških zahvata, na pedijatrijskim i neonatološkim odjelima. Kao što je već spomenuto ranije ljudi glazbu povezuju s emocijama, neki s pozitivnim, a neki s negativnim. Već se tada vidjelo kako takva vrsta glazbe pozitivno djeluje na ljude i pomaže im smanjiti napetost i u borbi protiv depresije i boli (Demarin, 2006).

Liječenje glazbom se koristilo i mnogo prije toga, još u najranijoj povijesti su plemena koristila glazbu i razne rituale da se približe bogovima i duhovima. Kroz glazbu su htjeli primiti poruku i upute kako da se brinu o svojem plemenu pogotovo kada netko oboli. Putem raznih rituala u kojima se koristila glazba i njihovi narodni plesovi članovi plemena su otpuštali negativne emocije i svu napetost iz sebe, a to je itekako pomagalo i bolesnim članovima.

Kada se dijete nađe u situaciji da je hospitalizirano u njemu se javlja jako veliki stres. Taj stres nastaje zbog odvajanja od roditelja, raznih medicinskih pregleda koji čak mogu biti i bolni. Tomu dodatno doprinosi i stalna promjena medicinskog osoblja koje se skrbi o djetetu kao i sama činjenica da je dijete bolesno. Djetetu koje boravi u bolnici je potrebno pružiti razne načine zabave i opuštanja koji će mu pomoći da se bolje osjeća i ublažiti stvaranje još većeg stresa. Dobro je vrijeme između terapija ispuniti drugim terapijama koje pozitivno utječu na fizičko i psihičko stanje djeteta (Divljaković i sur., 2014).

„Djeca prolaze kroz fenomen hospitalizacije u trenutku kada ostanu u bolnici te se moraju prilagoditi na boravak u bolnici i bolničku sredinu. Prilagodba može trajati od par dana do nekoliko tjedana:

1. Razdoblje protesta – najčešće se javlja odmah nakon odvajanja i obilježeno je prekomjernom općom aktivnosti djeteta, bijesom na okolinu, plakanjem; traje obično prvih nekoliko dana

2. Razdoblje očaja – dijete gubi nadu da će se majka vratiti, motorički se smiruje, ali je apatično te posljedično može doći do problema s hranjenjem i spavanjem
3. Razdoblje prividnog prihvatanja – dijete polako počinje prihvaćati određeni stupanj neizvjesnosti, počinje se baviti drugim sadržajima zbog nemogućnosti podnošenja velike količine negativnih emocija, ali posljedice se očituju nakon izlaska iz bolnice (mucanje, tepanje, sisanje prsta, enureza)“ (Divljaković i sur., 2014, str. 4.).

Dakle, kada se djeca nađu u situaciji da su primorana ostati u bolnici na nekom obliku liječenja muzikoterapija bi im itekako koristila u nošenju sa stresom, a isto tako i neki drugi oblici terapije ili nadopune terapiji. Ritmičke slušne stimulacije se mogu koristiti kao nadopuna uz muzikoterapiju ili terapiju glazbom. Možemo ih definirati kao neurološku tehniku koja koristi fiziološke utjecaje slušnog ritma na motorički sustav kako bi poboljšao kontrolu pokreta. Ritmičke slušne stimulacije povezuju čovjekov slušni i motorički sustav te poboljšava čovjekove kretnje u prostoru (Divljaković i sur., 2014).

Ljudi su društvena bića, a kada nisu u mogućnosti stvarati normalne kontakte s drugim ljudima oni pate. Dobra stvar terapije glazbom je to što se može raditi i u skupinama u kojima se onda ljudi upoznaju i povezuju uz pomoć glazbe. U terapiju se uvode instrumenti i sviranje, pjevanje, plesanje na glazbu koja svira, a i crtanje onoga što osjećaju dok slušaju određenu glazbu. Na taj način se oboljele osobe opuštaju i imaju osjećaj da pripadaju nekoj skupini, imaju osjećaj pripadnosti koji je također jako bitan za svakog pojedinca (Crnković i sur., 2020).

Muzikoterapija ne služi da bismo djecu učili o glazbi, ona služi kao jedna od terapija. Djeca mogu imati neke fizičke poteškoće ili bolesti, ali isto tako i teškoće u učenju, čitanju, pisanju ili govoru. Kroz korištenje muzikoterapije dijete savladava ili barem ublažava neke od simptoma bolesti ili poteškoće i glazba mu pomaže da ojača svoje fizičko, mentalno, društveno i emocionalno zdravlje. Terapija glazbom se može provoditi individualno ili u skupini. Svalina (2009, prema Johnn Pellitteri, 2000) opisuje tijek skupne muzikoterapije:

- „u skupni rad uključeno je od četvero do osmero djece;
- uz glazboterapeuta uz djecu je obično još jedna osoba koja nije uvijek profesionalni glazboterapeut;
- glazboterapeut najčešće svira na glasoviru ili na gitari;

- djeca sviraju na instrumentima koje mogu držati u rukama, npr. štapići, zvečke, ili tamburin;
- ako djeca sviraju na većim instrumentima (ksilofonima ili kongama) onda ne sviraju na njima svi istovremeno nego se u tome izmjenjuju;
- djeca često imaju svoje pojedinačne nastupe i tada slobodno improviziraju na glazbenom instrumentu;
- svaki se glazboterapijski sastanak obično sastoji od tri dijela: uvodne pozdravne pjesme, središnjih aktivnosti (pjevanje pjesama, sviranje na instrumentima, kretanje prema ritmu melodije) i završne pjesme za doviđenja („Good Bye“ song)“ (Svalina 2009, str. 2. i 3).

Ako dijete ne može funkcionirati u skupini, ako ima problema s agresijom ili često ometa ostatak skupine u radu, tada se muzikoterapija provodi individualno. Ovaj pristup terapiji je opušteniji i kod njega nema unaprijed određenih koraka kojih se potrebno strogo držati (Svalina, 2009).

2.2. *Mozart efekt*

Mozart efekt je efekt koji je mnogim ljudima pomogao kod ozdravljenja ili kod smanjenja određenih simptoma njihove bolesti. Za ovaj efekt se smatra, a i dokazano je u istraživanjima da tijekom slušanja glazbe, plesanja, slikanja, sviranja nekog instrumenta, gledanja određenih boja ili slika u mozgu čovjeka dolazi do promjena u funkciji u određenim dijelovima mozga i promjenama u organizaciji mozga (Demarin, 2006).

Tomatis se pitao zašto se ovakav efekt postignut glazbom naziva baš Mozartov. Moguće je da je odgovor u tome da njegova djela ne gode tijelu kao narodna glazba niti ga pokreću kao što to čini rock-glazba. Mozart je jednostavno istovremeno duboko tajanstven i otvoren i prije svega bez krinke (Campbell, 2005). Mozart je od samih početaka svoga života bio izložen glazbi, otac koji je svirao violinu svakoga dana i majka koja mu je nerijetko pjevala pjesme i uspavanke i prije njegova rođenja (Campbell, 2005). Njegova je glazba prožeta profinjenošću i dubokim suosjećanjem, smirena je i nikada nije prodorna. Istraživači su njegovu kreativnost povezali njegovim odgojem i samom činjenicom da je od samog začeca bio izložen glazbi (Campbell, 2005).

Od fetusa pa do dojenčeta i djeteta vanjski podražaji utječu na mozak i njegov razvoj. Takva prilagodba mozga u razvoju je uobičajena i naziva se plastičnost mozga. Kod odraslih osoba centri u mozgu su strogo podijeljeni, a kod djece ipak to nije tako. Djeca nemaju strogu podjelu hemisfera za ritam i melodiju nego se ti centri razvijaju s godinama i na njihov razvoj itekako možemo utjecati vanjskim podražajima. Zato je moguće kod svakog djeteta otkriti, ali i razviti glazbenu darovitost. Sami temelj Mozart efekta najvjerojatnije leži u odličnoj organizaciji moždane kore čija određena područja reagiraju na arhitekturu Mozartove glazbe (Demarin, 2006).

Campbell (2005) spominje kako slušanje glazbe tijekom porođaja može pomoći majci koja je u velikim bolovima. Glazba joj može pomoći u oslobađanju tjeskobe te potaknuti njeno tijelo da počne ispuštati prirodne tvari koje tijelo inače ispušta i na taj način joj ublažiti bol.

2.3. Tomatis metoda

Alfred Tomatis je bio francuski otorinolaringolog i uz to i kirurg. Rođen je u glazbenoj obitelji, njegov otac se bavio opernim pjevanjem te je stoga od malih nogu bio okružen glazbom i polako ju upoznao. Na nastupima svoga oca je upoznao pjevanje, druge operne pjevače i samu operu. Nakon što je završio medicinski fakultet odlučio je otvoriti svoju ordinaciju u koju je uglavnom primao pacijente koji su imali problema s grlom i glasnicama. Bavio se problemima oslabljene slušne percepcije koje su bile posljedica ozljede srednjega uha. Zbog svog liječničkog iskustva osmislio je teoriju u kojoj je tvrdio da zapravo većina ljudi koja ima glasovnih problema, ima problema sa sluhom. Tvrdio je da glas ne može proizvesti onaj zvuk koji uho ne može čuti (Zadnik, 2019).

Glazba i pjevanje u nama stvaraju novu energiju koju onda usmjeravamo ponovno u pjevanje ili neke druge kreativne aktivnosti kojima se bavimo u životu. Kada smo sretni i zadovoljni to pokazujemo na način da pjevamo ili pjevušimo neku nama dragu pjesmu. Pritom se u nama stvara još više te pozitivne energije te na taj način postajemo još sretniji. Naš mozak svake sekunde prima podražaje iz naše okoline i da bi on funkcionirao normalno i obavljao sve svoje funkcije potreban mu je kisik i krv. Osim krvi i kisika potrebna mu je velika količina podražaja i ranije spomenute energije za normalan rad. Pjevanje stimulira mozak na način koji mu jako godi i ima odlične

rezultate. Kada bi čovjek htio proizvesti takvu vrstu stimulacije mozak ju ne bi dobro prihvatio i mogla bi mu naškoditi. Osim što pjevanje utječe na naš mozak, ono utječe na cijelo naše tijelo. Kada osoba pjeva u unutrašnjosti njenoga tijela događa se promjena. Čovjekova unutrašnjost tijela, čak i njegova crijeva reagiraju na zvukove koji se proizvode tijekom pjevanja, i to više od čovjekove reakcije na zvukove koji dolaze izvana direktno na kožu. Tomatis (2005) nadalje navodi da se čak i boja glasa može povezati s izgledom i osjetom kože. Osoba koja ima tanju kožu će vrlo često imati i nježniji glas, dok će osoba koja ima grublji glas vrlo često imati i kožu koja će na dodir biti gruba, pogotovo na šakama, rukama i licu. Pjevanje možemo iskoristiti i da upoznamo prostor u kojem se nalazimo i koji nas okružuje, ako se nađemo u nekom novom prostoru jednostavno možemo zapjevati i osluškivati je li prostorija akustična ili ipak nije. Kroz pjesmu istog trenutka dobivamo povratnu informaciju i o našem okruženju (Tomatis, 2005).

Tomatis je razvio jedan aparat, elektronički ušni uređaj, a čija je namjena bila da ispravi i sanira ozljede srednjega uha. Uloga uređaja je da ojača srednje uho, a to je rezultiralo time da je slušatelj postao osjetljiviji na frekvencije. Zadnik (2019, prema Campbell, 2004) navodi da je Tomatis nakon što se njegov eksperiment koji je provodio na pjevačima, glumcima i drugim glazbenicima pokazao kao dobar, odlučio ga isprobati i na djeci. Takav način terapije pokušao je isprobati na djeci s poremećajem pažnje, djeci s oštećenjem sluha i govora, djecom s autizmom i s djecom u cilju bržeg napredovanja u razvoju sposobnosti učenja. Za ovu vrstu metode je potrebno koristiti posebnu vrstu slušalica koje se zovu TalksUp slušalice i program za reprodukciju. Uz pomoć slušalica glazba se sluša kroz slušni organ i kosti lubanje koje zvuk primaju i percipiraju kroz vibracije, jer su slušalice posebnim dijelom naslonjene na glavu. Tijekom slušanja glazbe uz ove slušalice događa se stalna promjena zvukova, u pozadini se čuju razne smetnje, te čujemo zvučne obrasce koji se slušaju na lijevo, desno ili oba uha. Takav način slušanja vježba i potiče stalnu aktivnost mišića srednjeg uha te aktivira ne samo mišiće srednjeg uha nego i utječe na centre za motoriku, emocionalne i kognitivne sposobnosti. Uz TalksUp slušalice koristi se i druga vrsta slušalica –tkzv. Forbrain slušalice koje se razlikuju po tome što imaju mikrofoni i stavljaju se na kosti glave. Zvuk u njima putuje puno brže, sve što govorimo ili pjevamo u mikrofoni se prenosi kroz uho i kosti glave s tolikom brzinom i jasnoćom kao da se prenosi zrakom. TalksUp slušalice su aktivirale moždane živce, a Forbrain slušalice ih povezuju, njihov je zadatak poboljšati sinaptički kontakt među sinapsama aktiviranih neurona u mozgu (Zadnik, 2019, prema The Tomatis Method).

Ovakav način terapije provodi se u tri intenziteta. Tijekom prvog intenziteta TalksUp slušalice se koriste 13 dana, glazbu slušamo pet dana, nakon toga imamo dva dana pauzu, opet slušamo pet dana, pauza dva dana i opet slušamo tri dana. Nakon toga koristimo slušalice Forbrain četiri tjedna, prvi tjedan slušamo pet minuta dnevno, drugi tjedan deset minuta dnevno, treći i četvrti tjedan dvadeset minuta dnevno. Kada smo odradili prvi intenzitet, u drugom ponovno koristimo TalksUp slušalice 13 dana, a Forbrain dva do tri mjeseca, a treći intenzitet se provodi isto kao i drugi. Svaki intenzitet je podijeljen u četiri faze, u prvoj fazi se koristi početni i osnovni program, u drugoj fazi se koriste programi za osobe koje imaju emocionalne probleme, treća faza je za osobe koje imaju jezične probleme i poteškoće, dok je četvrta faza predviđena za osobe koje imaju problema u području pamćenja i pozornosti. Prije nego osoba krene na ovakvu vrstu terapije potrebne su određene pretrage koje dijagnosticiraju njen problem i tako usmjere osobu na adekvatnu vrstu terapije. Osobe koje provode terapiju su stručnjaci koji su obučeni za provođenje određene razine terapije Tomatis metodom (Zadnik, 2019).

3. GLAZBA I GLAZBENE AKTIVNOSTI U VRTIĆU

Kao što je već ranije navedeno, čak i da želimo pobjeći od glazbe teško je to učiniti, jer se ona proteže kroz čitav čovjekov život. Tomu je osobito doprinjeo razvoj suvremene tehnologije. Utjecaj glazbe i glazbenih aktivnosti je važan kako za djetetov cjeloviti razvoj tako i za stvaranje zajedništva i prihvaćenosti kroz razne glazbene aktivnosti koje se mogu provoditi u vrtiću. Glazba je sastavni dio čovjekovog kulturnog razvitka, a u samoj Konvenciji o pravima djece piše kako djeca imaju pravo na razvoj različitih sastavnica njihovog života. Jedna od tih sastavnica je i kulturološki razvoj. Djeca imaju pravo na slušanje glazbe i na sudjelovanje u glazbenim aktivnostima i jedno od razvojnih prava u Konvenciji o pravima djece je i pravo na kulturne aktivnosti koje im ne smiju biti uskraćene (Konvencija o pravima djeteta, 1989).

Nikolić (2017; prema Shenfield, Trehub i Nakata, 2003) navodi da ako glazba koju djeca slušaju u određenom uzrastu njima doista odgovara ona ima mogućnost povećati usmjerenost djece i njihovo raspoloženje. Isti autori ističu da majčino pjevanje kod djece izaziva neku vrstu pozitivne uzbuđenosti koja rezultira kratkoročnim kognitivnim prednostima, a isto tako kod djece potiče živahnost i zadovoljstvo pod čijim utjecajem djeca postižu jako dobre rezultate. Iz toga vidimo da je potrebno glazbu birati i posebno je prilagoditi uzrastu djece kako bi bila što efikasnija i djeci omogućila da iskoriste sav svoj potencijal. Zbog toga je osobito važno da su osobe koje rade u odgojno obrazovnim skupinama kompetentne te da prepoznaju i razumiju potrebe djece o kojoj se skrbe svaki dan. Dobro poznavanje djece i njihovih sposobnosti u određenoj dobi će odgojitelju itekako pomoći u što boljem i kvalitetnijem obavljanju svoga posla. Odgojitelj je važna osoba u životu svakoga djeteta koje pohađa vrtić ili program pripreme djeteta za polazak u osnovnu školu, odnosno predškolski program. Dijete većinu svoga dana provede u vrtiću, a odgojitelj tada preuzima ulogu roditelja. U nastavku će biti više riječi o samim odgojiteljima i glazbenim aktivnostima koje se mogu i koje se trebaju provoditi u vrtićima, te o razvoju glazbenih sposobnosti na koje se roditelji, a isto tako i odgojitelji, moraju fokusirati od samog rođenja djeteta.

3.1. Uloga odgojitelja u glazbenom razvoju djeteta

Dijete kroz igru uči o svijetu koji ga okružuje, igra mu dopušta eksperimentiranje igračkama, ali i svojim tijelom. Kroz razne pokrete, skakanje, trčanje, valjanje, dijete upoznaje sebe i shvaća za što je sve sposobno njegovo tijelo. Vidulin (2016; prema Sloboda i Howe, 1991) navodi kako je prva godina života djeteta jako bitna za njegov glazbeni razvoj i da je to vrijeme kada se dijete uvodi u glazbeni svijet kroz razne govorno-glazbene igre i aktivnosti. Kao što je već ranije spomenuto, odgojitelj je važna osoba u životu djeteta. Iako je poželjno da upoznavanje s glazbom krene od kuće, u većini slučajeva to ipak nije tako. Zato se od odgojitelja zahtjeva da upoznaju djecu s glazbom i glazbenim aktivnostima. Prije svega, pri provođenju glazbenih aktivnosti, odgojitelj treba primijeniti znanje o kognitivnom razvoju djeteta u određenoj dobi. Odgojiteljeva je uloga prilagoditi sadržaj glazbenih aktivnosti uzrastu djece u skupini i poticati ih i razvijati djetetove glazbene sposobnosti i vještine. Odgojitelj se svakom djetetu treba individualno posvetiti i pokušati mu približiti sve čari glazbe te ga zainteresirati za umjetničke aktivnosti kroz koje će dijete dalje samostalno razvijati znanja i vještine. Osobito je važan odgojiteljev osobni doživljaj glazbe. Ukoliko djeca primijete da odgojitelj nije zainteresiran za glazbu to se može odraziti i na njihov interes. Stoga je potreban oprez kako bi se izbjegli djetetovi neugodni prvi susreti s glazbom koji kasnije mogu rezultirati izbjegavanjem glazbe (Vidulin 2016).

Odgojitelj dakle mora posjedovati određene kompetencije kako bi dobro i kvalitetno uspijevaao obavljati svoj posao. „Nacionalni kurikulum za rani i predškolski odgoj i obrazovanje navodi osam ključnih kompetencija za cjeloživotno učenje koje su prihvaćene u RH iz Europske unije, a to su:

1. Komunikacija na materinskome jeziku
2. Komunikacija na stranim jezicima
3. Matematička kompetencija i osnovne kompetencije u prirodoslovlju
4. Digitalna kompetencija
5. Učiti kako učiti
6. Socijalna i građanska kompetencija
7. Inicijativnost i poduzetnost
8. Kulturna svijest i istraživanje „(NKRPOO, 2014., str. 12.).

Osim stalne skrbi o djetetu dok boravi u prostorijama vrtića, on djecu treba motivirati i upoznati s glazbom. Odgojitelj može djeci omogućiti dogovorene i spontane susrete s glazbom, slušanje glazbe dok se ujutro slobodno igraju ili tijekom likovnih aktivnosti kako bi putem glazbe još više potaknuo njihovu maštu. Već ranije spomenuti izbor glazbe je itekako bitan, odgojitelj najprije mora potaknuti interes djeteta za glazbom, a nakon toga mu dopustiti da otkrije čari vokalne i instrumentalne glazbe. Formiranje glazbenog kutka u sobi dnevnog boravka, uvelike može doprinijeti poticanju djetetova interesa za glazbu. Na taj način djeca primjerice mogu samostalno istraživati i upoznavati razne instrumente. Stoga je, osim maštovitosti za upoznavanje djece s glazbom bitno da je odgojitelj dobar medijator, odnosno da uvede djecu dublje u razumijevanje glazbe. Njegova uloga je jako važna kod samog slaganja rasporeda sobe i svih kutaka koji se nalaze u njoj. Izgled sobe je jako bitan za upoznavanje glazbe, glazbeni kutak u sobi bi trebao biti opremljen raznim instrumentima, a trebao bi biti smješten u blizini drugih glasnih kutaka u sobi. Glazbene aktivnosti nisu važne samo za razvoj glazbenih sposobnosti, one utječu i na komunikacijske vještine, motorički razvoj djece, razvijaju apstraktno mišljenje osjećaj za lijepo, ritam i pokret i pomažu kod razvoja socijalnih vještina. Također, osobiti poticaj djetetova interesa za glazbu može predstavljati i pozivanje glazbenika u vrtić, sudjelovanje djece u priredbama ili eventualni odlazak na koncert. Sudjelovanjem na priredbama i koncertima, djeca bi uz poznavanje različite glazbe imala priliku upoznati i razne instrumente. Provođenje glazbenih aktivnosti u mješovitoj skupini ima svojih prednosti s obzirom da se u takvim skupinama djeca putem glazbenih aktivnosti još više povezuju. Starija djeca obično razvijaju empatiju pomažući mlađoj djeci tijekom aktivnosti, a mlađa djeca na taj način imaju uzore u starijoj djeci i prije će napredovati vođeni dobrim primjerom. Osobito je korisno dokumentirati glazbene aktivnosti koje provodimo s djecom u skupini. Pregledavanjem snimki odgojitelj može uvidjeti koji elementi i aktivnosti su osobito bili poticajni za djecu te ih u narednoj aktivnosti može ponoviti. I isto tako, odgojitelj na taj način može dodatno uočiti djetetov napredak. Pregledavanje snimki zajedno s djecom može također doprinijeti porastu njihovog samopouzdanja te motivacije za daljnje provođenje glazbenih aktivnosti. Odgojitelj isto tako mora biti dobar suigrač, kao što je već ranije spomenuto djeca uče kroz igru i ona je jako bitan dio života djeteta. Kroz igru dijete razvija svoju kreativnost stoga mu treba pružiti mogućnost slobodne igre. Putem glazbenih aktivnosti prožimaju se razne igre, pogotovo u igrama s pjevanjem u kojima djeca spontano usvajaju određene glazbene sastavnice. Kroz takve igre djeca primjerice usvajaju ritam i tempo pri hodanju u krug, - pamte glazbene

cjeline, prepoznaju melodiju i u njima se rađa ljubav prema glazbi i glazbenim instrumentima. Jako je važno da odgojitelj prepusti djetetu inicijativu i zbilja postane djetetov suigrač, potakne ga na improvizaciju i podrži u tome. Tako će dijete dobiti osjećaj samostalnosti i samo otkriti što mu se sviđa, te steći naviku improvizacije koju bi trebalo razvijati od malih nogu (Habuš Rončević, 2014).

Poticanje djece na samostalno stvaranje glazbe putem improvizacije, važno je od djetetovih prvih susreta s glazbom (Bačlija Sušić, 2016).

3.2. Razvoj glazbenih sposobnosti

Način rada vrtića, a i način rada s djecom se uvelike promijenio od prvih vrtića koji su se pojavili u prošlosti. Sada su djeca ta koja su u centru svega i sva pozornost je usmjerena na njihov odgoj i obrazovanje, stjecanje temeljnih ljudskih vrijednosti i znanja.

Već u jaslama djecu treba okružiti glazbom koja će svirati u pozadini i raznim glazbenim materijalima koje će djeca istraživati u sobi dnevnog boravka. Tako će se djeca prije i lakše naviknuti na glazbu, a cilj nam je to usputno slušanje glazbe u pozadini pretvoriti u njihovo aktivno slušanje te razviti njihovu radoznalost za otkrivanjem zvukova koje čuju oko sebe. To će rezultirati lakšim pamćenjem i upoznavanjem zvukova iz okoline te njihovim povezivanjem s izvorom zvuka.

Brojalice, kratke pjesme i različite glazbene igre će uvelike pomoći u razvitku ritma, fine i grube motorike te razvoju govora, a kod djece će potaknuti veselo i vedro raspoloženje. Potpora i poticanje odgojitelja važno je za bolji i brži glazbeni razvoj svakoga djeteta u skupini. Kako djeca rastu tako se i mijenja potreba za prilagodbom odgojiteljeva pristupa djetetu. Aktivnosti i igre koje se provode u skupinama postaju kompleksnije i izazovnije. U skladu s time, u cilju poticanja djetetova daljnjeg razvoja, dolazi i do promjena u pristupu, slušanju i načina integriranja glazbenih aktivnosti u skupinu.

Djeca od treće godine svoga života pa do polaska u školu prolaze razne faze odrastanja, a u jednu od tih faza spada i glazbeno sazrijevanje i odrastanje. Razdoblje od djetetove treće do pete godine osobito je pogodno za razvoj glazbenih sposobnosti i vještina djece. Njihovim sudjelovanjem u

glazbenim aktivnostima djeca mogu razviti sposobnosti slušanja glazbe, pjevanja, izvoditi razne glazbene igre ili svirati udaraljke. Ako u tom razdoblju djeca razviju jedno od ovih područja to će im služiti kao jako dobra podloga za budući razvoj i napredak (Starčević i sur. 2004).

Od pete godine više se usmjerava pozornost na intonaciju i točno pjevanje, radi se na glazbenom pamćenju i, analizi glazbenog djela. Djeca počinju shvaćati trajanje tona, ugođaj glazbe, kretanje tonova ulazno i silazno, a polako shvaćaju i odlike ritma i metra. Kod djece predškolske dobi se postepeno uvode i lakši pokreti uz pjevanje koji, pomažu djeci da brže i lakše zapamte tekst pjesme. U toj dobi djeca sve češće aktivno slušaju glazbu, sviraju na ritamskim udaraljkaма i igraju glazbene igre. Slušanje glazbe kod djece predškolske dobi može služiti i kao dodatni motivator u drugim aktivnostima koje nisu povezane s glazbom, može ih i dodatno potaknuti i pomoći im da se oslobode i pokažu svoju kreativnu stranu (Vidulin, 2016).

Slušanje glazbe i pjevanje pjesmica uz razvoj glazbenih potencijala djeteta ujedno doprinosi razvoju djetetova govora. Na taj način će djeca prije razviti i usavršiti svoj govor. Čestim pjevanjem, slušanjem i sudjelovanjem u igrama s pjevanjem djeca nesvjesno razvijaju svoje govorne aparate. „Vojnović (2012; prema Čudini – Obradović 1991) navodi devet faza razvoja glazbenih sposobnosti:

1. faza slušanja (0-6 mjeseci)
2. faza motoričke reakcije na glazbu (6-9 mjeseci)
3. faza prve glazbene reakcije (9-18 mjeseci)
4. faza prave glazbene reakcije (18 mjeseci – 3 godine)
5. faza imaginativne pjesme (3-4 godine)
6. faza razvoja ritma (5-6 godina)
7. faza stabilizacije glazbenih sposobnosti (6-9 godina)
8. faza estetskog procjenjivanja (11 godina)
9. glazbena zrelost (17 godina)“ (Vojnović, 2012., str. 75.).

Već je ranije spomenuto da je potrebno djecu izložiti glazbi od malih nogu, ali isto tako postoji i genetski čimbenik koji utječe na razvoj glazbenih sposobnosti. Uz genetiku potrebna je i poticajna okolina koja osim u vrtiću mora takva biti i u domu djeteta.

Vojnović (2012; prema Manasteriotti 1982.-) navodi kako djeca koja nemaju nikakvog doticaja s bilo kakvom vrstom umjetnosti u svojoj okolini kasne u razvoju u odnosu na svoje vršnjake koji odrastaju u okolini u kojoj je zastupljena i neka vrsta umjetničkih aktivnosti. To upućuje na zaključak da je djetetu potrebna povoljna glazbena stimulacija u obitelji i bližoj okolini i prije nego što krene u vrtić, a tamo bi se ta povoljna glazbena stimulacija trebala nastaviti i proširiti uz pomoć odgojitelja koji u većini slučajeva imaju više znanja i kompetencija u tom području od roditelja (Vojnović, 2012).

3.3. Glazbene aktivnosti u vrtiću i njihova provedba

S obzirom na brojne dobrobiti sudjelovanja u glazbenim aktivnostima na djetetov cjeloviti razvoj, glazbene aktivnosti bi se trebale svakodnevno provoditi u vrtiću. Gospodnetić (2015) navodi sljedeće oblike, vrste glazbenih aktivnosti: igre s pjevanjem, obrada pjesme, obrada brojalice, aktivno slušanje glazbe, poticanje dječjeg stvaralaštva i sviranje udaraljka. Također, koriste se i suvremeniji pojmovi kao što su upoznavanje, usvajanje i utvrđivanje pjesme ili brojalice te pojmovi upoznavanje, usvajanje i ponavljanje pjesme ili brojalice (Bačlija Sušić, 2018; Herzog, Bačlija Sušić i Županić Benić: Bačlija Sušić, 2019). Kada odgojitelj provodi bilo koju od navedenih aktivnosti potrebna je dobra i temeljita priprema.

Igra može poslužiti kao motivacija za razne aktivnosti, pa tako i za glazbenu aktivnost. Ako se radi o glazbenoj aktivnosti pjevanja u kojoj odgojitelj sam svira neki instrument, potrebno je ranije dobro uvježbati to sviranje kako ne bi dolazilo do zastajkivanja tijekom izvedbe. Isto tako je i bitno odabrati pjesmu koja je primjerena djetetovoj dobi (Gospodnetić 2015). Kod glazbene aktivnosti provođenja igara s pjevanjem djeci je potrebno na što jednostavniji način objasniti kako se igra provodi. Igre s pjevanjem su zahtjevnije glazbene aktivnosti jer traže istovremeno pjevanje i pokazivanje pokreta tijelom. Igre s pjevanjem se provode od mlađe skupine pa do predškolske skupine, u nekim igrama čak možemo prilagoditi i tekst i povezati ga s trenutnom temom koja se obrađuje u skupini, ili pak izmisliti neki svoj tekst na već postojeću melodiju.

Primjer jedne igre s pjevanjem je: „Daj pokaži“, igra je predviđena za mlađu skupinu, a može se iskoristiti za upoznavanje djece s ljudskim tijelom. Postoje četiri kitice koje spominju određeni dio

tijela: ručice, nožice, ramena i glavicu, a nakon toga možemo dodati i oči, uha, koljena, kosu i sve ostale dijelove tijela. Na taj način moguće je i djecu potaknuti na maštovitost i kreativni izraz tako da im zadatak bude da svatko pokaže svoj najdraži dio tijela.

Primjer druge igre s pjevanjem je: „Kako se što radi“, ova je igra predviđena za stariju skupinu i može poslužiti kao odličan način za poučavanje djece kako se što pravilno radi. U ovoj igri djeca su postavljena u dvije vrste, jedna nasuprot drugoj. Prva vrsta pokazuje pogrešne kretnje za spomenutu radnju, a druga negoduje i pokazuje točnu radnju (Gosponetić i Spiller, 2002).

U jasličkoj dobi s djecom možemo provoditi igre s prstićima, kao što i sam njihov naziv kaže to su igre koje se provode pomoću naših prstiju, pomažu u razvoju fine motorike kod djece jasličkog uzrasta i djeci su jako zanimljive i zabavne. Centar za finu motoriku i centar za govor su smješteni jako blizu jedan drugome. Kod razvoja centra za finu motoriku razvijamo i centar za govor. Zbog toga su igre s prstićima, a i ostale aktivnosti koje razvijaju finu motoriku, bitne i korisne, a pogotovo u jasličkoj dobi.

Primjer igre s prstićima: „Ovaj palac“

*Ovaj palac kruha prosi,
Kažiprst ga kući nosi,
Srednjak šuti pa se ljuti,
Što prstenjak sve izjeda,
A mezimcu nište ne da.*

Ova igra je narodna, a izvodimo ju tako da izgovaramo tekst i hvatamo redom prste djeteta, a kada dođemo do zadnjeg stiha lagano protresemo mali prst.

Osim igri s prstićima za djecu jasličke dobi postoji još par vrsti igara, a to su zabavljalice, cupkalice i tašunaljke. U zabavljalicama je cilj zabaviti dijete. Dok izgovaramo tekst istovremeno se lagano prelazi djetetovim tijelom ili kružimo prstom po stopalu ili dlanu djeteta, ovisi o vrsti zabavljalice, a na kraju nekih zabavljalica malo pošakljamo dijete (Gosponetić i Spiller, 2002).

Primjer zabavljalice za djecu jasličke dobi: „Kuhala sam kašu“

*Kuhala sam kašu
Da nahranim dječicu.*

*Kad su djeca pojela,
Sva su bila vesela. Juhuu!!*

Brojalice kao još jedan od oblika glazbenih aktivnosti djeca koriste pri razbrojavanju ili odabiru djeteta koje će voditi igru. Možemo ih podijeliti na racionalne i iracionalne brojalice, odnosno na one koje imaju smisla i one koje nemaju.

Primjer iracionalne brojalice:

*En ten tini
Sava raka tini
Sava raka tika taka
Bija baja buf*

Kod izgovaranja slogova tijekom izvođenja brojalica moramo poštovati naglaske u riječima, ali zbog toga ne smijemo mijenjati ritam. Osim brojalica čije slogove samo izgovaramo postoje i brojalice koje imaju svoju melodiju, odnosno brojalice koje su uglazbljene. Neke uglazbljene brojalice uglazbila su djeca sama kao „Iš, iš, iš“, „U podrumu je tama“, „Boc, boc iglicama“, ili „Ide maca oko tebe“. Tako se one koriste i kao brojalice i kao igre s pjevanjem. Postoje također i brojalice koje su uglazbili skladatelji kao primjerice brojalica „En ten tini“ koju je uglazbio skladatelj Pero Gotovac (Gospodnetić, 2015).

Uz pomoć brojalica djeca usvajaju metar, ritam, tempo i dinamiku. Djeci je prirodno da se razbrojavaju u metru, zato se brojalice u vrtiću najprije upoznaju, odnosno usvajaju u metru, a potom u ritmu. Djeci ritam brojalice možemo približiti pljeskanjem na razne načine, iznad glave, s jedne strane tijela pa s druge, plješćući iznad glave ili između nogu, sviranjem nekih udaraljki, skakanjem, udaranjem nogu o pod, pucketanjem prstiju ili geganjem na mjestu ili kroz prostor. Mogu se koristiti i neke aplikacije koje djeca mogu podizati u zrak u metru brojalice koja se izvodi. Aplikacije izravno povezuju glazbene i likovne aktivnosti, jer je potrebna njihova izrada koja zahtjeva likovne elemente. Izrada aplikacija može biti zajednička, na način da aplikacije izrađuju djeca zajedno s odgojiteljem, ali ih može i odgojitelj ranije napraviti pa ih svi zajedno koriste u glazbenoj aktivnosti. Aplikacija može primjerice biti napravljena na štapu koji se podiže i spušta u određenom trenutku, to može biti kada se spominje ta riječ u pjesmi ili brojalici ili kada djeci pokušavamo približiti metar, odnosno ritam. Potrebno je da je izrađena aplikacija oslikana s obje

strane kako djeca koja ju podižu ne bi gledala u prazan papir na poledini aplikacije, a isto tako je i važno da je, ako se na aplikaciji nalazi životinja, ona u cijelosti oslikana. Djeca ne mogu na temelju jednog dijela tijela (glave, šape ili repa) zamisliti ostatak tijela životinje, kao što odrasli ljudi mogu, zbog toga je bitno da je životinja cijela i obostrano nacrtana.

Aktivnost upoznavanja i usvajanja brojalice i pjesme su slične, ali je razlika u tome što je brojalice kraća pa se ponovi i do dvadesetak puta. Tako djeca vježbaju upravljanjem svoga tijela i glasnica istovremeno. Vremenom se ti pokreti ubrzavaju i postaju precizniji sve dok ne dovedu do automatizma, a uz to dijete vježba svoju strpljivost i upornost tijekom konstantnog ponavljanja brojalice. Brojalice kod djece izazivaju i potiču želju za samostalnim stvaralaštvom, pa nerijetko nastanu nove brojalice ili se već, kao što je navedeno, uglazbe postojeće brojalice. Uloga odgojitelja je da djecu potiče i motivira na izražavanje i osmišljavanje novih brojlica, igrokaza ili kratkih priča. Svaka aktivnost koja djeci dopušta slobodu i stvaralaštvo je dobra aktivnost za njih. Kroz takve aktivnosti djeca još više razvijaju svoj stvaralački potencijal i postaju opuštenija tijekom izražavanja, a to će im također koristiti i u budućnosti, tijekom javnih nastupa i sl.

Kada odgojitelj izvodi brojalicu pred djecom i njome izabire neko dijete, mora posebno paziti na način izvođenja brojalice, na svoje pokrete. Roditelji, ostali odrasli članovi iz njihove okoline i odgojitelji djeci predstavljaju primjer koji djeca, oponašaju, počevši, od njihovog govora, gesti, razmišljanja pa sve do pokreta tijela. Zato je potrebno da odgojitelj tijekom razbrojavanja djece uz pomoć brojalice djecu ne dodiruje po vrhu glave jer će djeca kasnije kopirati tu njegovu kretnju. Djeca na taj način često radi različite visine ne bi uopće mogla dotaknuti vrh glave svoga prijatelja, pa je stoga primjerenije je dotaknuti rame djeteta tijekom razbrojavanja.

Već je ranije spomenuto kako glazba pruža brojne dobrobiti za čovjeka, a isto tako i za djecu koja su još u razvoju. Emocionalna, vesela glazba potiče djecu na vedro raspoloženje u kojem im raste interes te postaju radoznali i znatiželjni. U trenutku kada je dijete tužno i potreban mu je mir uspavanka mu može pomoći da se smiri i utješi. Kroz slušanje glazbe dijete upoznaje i uspostavlja socijalni kontakt sa svojim roditeljima ili odgojiteljima. Uz glazbene aktivnosti djeca ostvaruju međusoban kontakt te se bolje upoznaju, a ona djeca koja inače ne ostvaruju socijalni kontakt s drugima obično sudjeluju u zajedničkim glazbenim aktivnostima. Slušanje i pjevanje je usko povezano s pokretom tijela. Uz slušanje glazbe djeca mogu poboljšati svoje motoričke vještine,

razviti bolju koordinaciju te dodatno razviti svoje glasnice i glasovni aparat. Osim toga, moguće je i razvijanje fine motorike uz korištenje jednostavnih udaraljki (Marić i Goran, 2013).

Kao što je na početku ovoga poglavlja spomenuto, svaka vrsta korištenja glazbe ili glazbenih elemenata u vrtiću je i više nego dobrodošla. Istraživanje koje je provedeno s odgojiteljima (N=329) Dječjeg vrtića Rijeka nam donosi podatke o učestalosti aktivnog slušanja glazbe u vrtiću. U radu su navedene sljedeće hipoteze: aktivno slušanje glazbe manje je zastupljeno od pasivnog, instrumentalna glazba manje se sluša od vokalne, u aktivnostima slušanja glazbe nije prisutna zavičajna glazba i hipoteza koja navodi da odgojitelji ne pridaju dovoljno značenja glazbi i njenom utjecaju na rast i razvoj djeteta u cjelini. Temeljem dobivenih odgovora iz anonimne ankete potvrđeno je da se uistinu aktivno slušanje manje i rjeđe provodi u tom vrtiću, a da ispitanici pasivno slušanje glazbe povezuju i sa spontanom igrom ili odmorom. Kod druge hipoteze je potvrđeno da se zbilja češće sluša vokalna u odnosu na instrumentalnu glazbu. Treća postavljena hipoteza koja navodi da se zavičajna glazba malo uključuje u aktivnosti slušanja, je također potvrđena. Četvrta postavljena hipoteza, samo je djelomično potvrđena. Svi ispitanici su potvrdili da se slažu s važnošću glazbe u razvoju djeteta, još od njegovih malih nogu, ali isto tako navode da smatraju kako nisu dovoljno kompetentni za odabir instrumentalne umjetničke glazbe i imaju potrebu za stručnim usavršavanjem iz tog područja (Gazibara i Živković, 2009).

4. PANDEMIJA COVID-19

„Corona virusi (CoV) su velika obitelj virusa koja uzrokuje različite bolesti respiratornog sustava, u rasponu od obične prehlade do znatno ozbiljnijih i težih bolesti poput Srednjoistočnog respiratornog sindroma (Middle East Respiratory Syndrome, MERS CoV) i Teškog akutnog respiratornog sindroma (Severe Acute Respiratory Syndrome, SARS-CoV). Ove bolesti su zoonoze koje se prenose s različitih životinjskih vrsta na ljude. Corona virus (virus SARS-CoV-2) je uzročnik Covid-19 pandemije, a prijenos virusa sa životinja na ljude izvor je infekcije u ljudskoj populaciji“ (Skitarelić i sur., 2020, str. 6).

Prvi slučaj ove bolesti je zabilježen u prosincu 2019., u gradu Wuhanu u kineskog provinciji Hubei. Znanstvenici smatraju da je virus prešao sa životinje, najvjerojatnije šišmiša, na čovjeka, ali bez mutacije jer nisu utvrđena velika odstupanja u izgledu virusa (Vince, 2020). Osim što je u Wuhanu zabilježen prvi slučaj zaraze virusom COVID-19, nažalost je i zabilježen prvi smrtni slučaj. Liječnik, otorinolaringolog, koji je pomagao i liječio zaraženog pacijenta se također zarazio i preminuo u siječnju 2020. godine. Bolest se jako lako može prenijeti s čovjeka na čovjeka, zbog toga je bitno da zdravstveni djelatnici koji su u kontaktu sa zaraženima imaju prikladnu zaštitnu odjeću kako se i oni sami ne bi zarazili. Pod tu zaštitnu odjeću spadaju: pregača, gumene rukavice, naočale, zaštitna maska (N95 respiratorna maska) i zaštitno odijelo. Ova bolest se jako brzo može proširiti i to izravnim kontaktom, kapljičnom infekcijom pa čak i fekalno-oralnim putem. Zbog toga je potrebno što više smanjiti odlazak među velike skupine ljudi i u velike gužve, te je potrebno održavati socijalnu distancu (Skitarelić, 2020).

Simptomi koji se pojavljuju kod većine ljudi su: povišena temperatura, zimica, grlobolja, suhi kašalj, kratkoća daha, gubitak okusa i mirisa, te se kod manjeg broja ljudi javljaju povraćanje i proljev, a u rijetkim slučajevima je potrebna i hospitalizacija. Od zaraze pa do prvih simptoma može proći od dva do četrnaest dana, a sama zaraza može proći i bez ikakvih simptoma (Vince, 2020).

„COVID-19 bolesnici se mogu razvrstati u 4 kategorije prema preporukama Nacionalnog instituta za infektivne bolesti „L. Spallanzani” u Rimu, uzimajući u obzir MEWS bodovnu skalu (engl. Modified Early Warning Score):

1. blaga ili asimptomatska bolest COVID-19;

2. srednje teška stabilna bolest COVID-19 (MEWS<3);
3. teška nestabilna, ali nekritična bolest COVID-19 (MEWS 3-4);
4. teška kritična bolest COVID-19 (MEWS ≥ 5)“ (Vince, 2020, 57 str.).

Nakon vijesti o pojavi COVID-19 virusa i njegovog brzog širenja te zahvaćanja cijelog svijeta, kod ljudi se pojavila panika. Moglo se svjedočiti rasističkim ispadima prema ljudima azijske rase zbog straha od zaraze i fizičkim napadima na ljude koji se nisu pridržavali određenih mjera distance. U medijima je virus bio predstavljen kao virus ubojica što je uzrokovalo još veći strah kod ljudi. U Europi, Italija je država u kojoj se jako brzo pojavio veliki broj zaraženih, a kako je Hrvatska susjedna država, postojala je velika vjerojatnost da se takva situacija dogodi i u Hrvatskoj. Hrvatsko zdravstvo je bilo spremno i na svu sreću takva situacija je bila izbjegnuta, ali se javila velika potreba za emocionalnom i mentalnom potporom kod zdravstvenih djelatnika, osoba u izolaciji i samoizolaciji, a isto tako i kod oboljelih pacijenata. Nastavni zavod za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“, Psihijatrijska bolnica Ugljan i psiholozi i psihijatri u KBC Sestre milosrdnice su otvorili telefonsku liniju na kojoj nude razgovor i psihološko savjetovanje osobama koje se bore a anksioznošću, strahom i tjeskobom (Peitl, Golubić Zatezalo i Karlović, 2020).

4.1. COVID-19 virus kod djece, trudnica i novorođenčadi

COVID-19 virus se drugačije ponaša u dodiru s djecom. Od trenutka zaraze djeteta pa do prvih simptoma prolazi duži vremenski period, šest i pol dana. Djeca zaražena virusom su uglavnom imala manja oštećenja te je virus napadao manje plućne režnjeve, dok je kod odraslih napadao veće plućne režnjeve (Blekić, 2020. prema Mengqi Liu, Zongbiao Song i Kaihu Xiao, 2020). Oporavak je isto tako bio brži kod djece za razliku od odraslih, kod djece oporavak oštećenja na plućima traje tjedan dana, a kod odraslih dva tjedna. Kako su djeca u svojim prvim par godina života izloženi nekolicini cjepiva putem rasporeda o obaveznim cijepljenima, njihovo tijelo lakše aktivira prirodenu imunost na bilo koji virus, pa tako i na virus COVID-19. Kod djece češće možemo pronaći i druge viruse na sluznici dišnog sustava koji u reakciji virus-virus smanjuju mogućnost razvoja COVID-19 virusa (Blekić i sur., 2020). Provedeno je istraživanje o prenošenju virusa COVID-19 s majke koja je oboljela od virusa u trećem tromjesečju na dijete koje nosi. Za potrebe provođenja istraživanja uzeti su uzorci amnionske tekućine, krv iz pupkovine, neonatalni bris grla

i uzorci majčinog mlijeka nakon prvog dojenja. Prikupljeni uzorci su bili od šest pacijenata, a svi nalazi su bili negativni na SARS- CoV-2 te sugeriraju da za sad nema dokaza o prijenosu infekcije žena koje su zaražene u kasnoj trudnoći virusom na djecu koju nose (Blekić i sur., 2020).

4.2. Negativne posljedice COVID-19 virusa u vrtiću i obiteljskim domovima

Nakon pojave COVID-19 virusa u Hrvatskoj, život se uvelike promijenio. Nošenje zaštitnih maski u zatvorenim prostorima i javnom prijevozu, poštivanje distance, obavezna i redovita dezinfekcija ruku, zajedničkih prostorija i površina. U samom početku razvoja pandemije i njenom punom zamahu, zatvorile su se škole, a isto tako su se i odgojne ustanove trebale organizirati i pružiti djeci čiji roditelji su i dalje trebali usluge vrtića, najbolju skrb uz što bolje pridržavanje mjera. Neke igračke više nisu bile dozvoljene za igru, a druženje djece nakon vrtića više nije bilo toliko često jer je vladao strah od zaraze. Odlasci na neka mjesta poput kina ili muzeja nisu bila moguća jer je trajala karantena, tako su se smanjili odnosi i druženja među prijateljima, rodbinom i širom obitelji, na što je većina djece do tada bila naviknuta. Na taj način su djeca izgubila svoje pravo na slobodu, prihvaćanje i ljubav koju su prije dobivali od tih ljudi s kojima su im susreti tada bili uskraćeni. (Bistrić, 2020).

Bistrić (2020) je provela istraživanje koje je trajalo tijekom travnja i svibnja 2020. godine. U istraživanju je sudjelovalo 1121 roditelja djece predškolskog uzrasta, od kojih su 1077 majke, a 44 očevi. U istraživanju je utvrđeno kako je virus COVID- 19 utjecao na način provođenja slobodnog vremena djece predškolske dobi. Prije pojave ovoga virusa djeca su svoje slobodno vrijeme provodila u igri na otvorenom, te su bila fizički aktivnija. Nakon pojave virusa djeca su slobodno vrijeme provodila većinom gledajući televiziju, a tek nakon toga u slobodnoj igri i druženju s obitelji. Također je utvrđeno da je tijekom prvog vala bolesti porastao postotak očeva koji su se igrali sa svojom djecom, porastao je i postotak zajedničkih aktivnosti obitelji i zajedničko kvalitetno vrijeme provedeno u krugu obitelj. Roditelji smatraju kako je ovakva promjena svakodnevice života njihove djece utjecala na emocionalno stanje, povećala strah djece od zaraze i fizičkog kontakta s drugim ljudima, smatraju da je djeci falio socijalni kontakt s vršnjacima, prijateljima i bliskim članovima obitelji (Bistrić, 2020). Možemo zaključiti da je virus COVID-19 u živote djece donio i neke dobre stvari, poput uključenosti oba roditelja u život djeteta, kvalitetno provođenje vremena i sudjelovanje oba roditelja u zajedničkoj igri s djetetom. Nažalost,

virus je sa sobom donio i loše stvari koje su, ako već nisu, ostaviti negativne posljedice na život djece i njihovo djetinjstvo. Zlostavljanje djece, zanemarivanje i nasilje u obitelji je postojalo puno prije pojave pandemije COVID-19, ali zbog čestih izolacija i karantena se povećava (Roje Đapić i sur., 2020).

Miljević-Ridički (1995) navodi četiri vrste zlostavljanja, a to su: fizičko, emocionalno, seksualno i zanemarivanje. Pod fizičkim zlostavljanjem podrazumijeva se namjerno nanošenje povreda djetetu. Primjerice to može biti udaranje, tresenje, stezanje griženje, nanošenje opekline. Ako se grubo postupa s djetetom to se isto kvalificira kao fiziko zlostavljanje, kada je osoba gruba tijekom presvlačenja ili pak grubo ponašanje u dojenačkoj dobi i nasilno hranjenje. Fizičko zlostavljanje je lakše prepoznati jer su ozljede vidljive, to mogu biti modrice, razne vrste opekline, povrede unutrašnjosti tijela, razne frakture. Ponekad ovakva vrsta zlostavljanja može imati i smrtne posljedice.

Ista autorica emocionalno zlostavljanje opisuje na sljedeći način, kada dijete ne dobiva pažnju i ljubav ili mu roditelji uopće ne pokazuju privrženost, a jedino što rade je konstantno viču, prijete i omalovažavaju dijete. U takvim situacijama dijete postaje nervozno i povučeno, gubi povjerenje u sebe, ima poremećaje spavanja, isto tako gubi povjerenje u druge ljude koji ga okružuju. Uz ovu vrstu zlostavljanja uglavnom se javljaju i druge vrste zlostavljanja (Miljević-Ridički, 1995).

Treća vrsta zlostavljanja je seksualno i njega autorica opisuje kao bilo koji oblik seksualne aktivnosti. „To može biti: ljubljenje, dodirivanje genitalija ili grudi, snošaj, oralni seks ili gledanje i pokazivanje pornografskih časopisa i filmova ili nekog drugog pornografskog materijala.“ (Miljević-Ridički, 1995. str. 543). Ovakva vrsta zlostavljanja ostavlja velike posljedice na zlostavljanu djecu, u budućnosti i odraslom životu mogu rezultirati time da i sami postanu zlostavljači ili ulaze u odnose koji se temelje na nekoj vrsti nasilja i zlostavljanja (Miljević_Ridički, 1995).

„Kada roditelji ne zadovoljavaju osnovne dječje potrebe, kao što je primjerena hrana, odgovarajuća odjeća, toplina i medicinska njega, oni zanemaruju svoje dijete. Ostavljanje djece koja su premala da se brinu sama za sebe također je zanemarivanje“ (Miljević-Ridički, 1995. str., 545). Neki od znakova uz pomoć kojih bi mogli prepoznati zanemarivano dijete su primjerice agresivno ponašanje, dijete je izgladnjelo, ne razvija se jednakom brzinom kao i njegovi vršnjaci,

tjavljaju se problemi sa zdravljem, ima zapušten izgled, prljavu kosu i nokte, odjeća mu ne odgovara (Miljevič-Ridički, 1995).

5. MENTALNO ZDRAVLJE

Mentalno zdravlje se smatra velikom i važnom sastavnicom čovjekovog zdravlja. Cjelokupno čovjekovo zdravlje se sastoji od tjelesnog, mentalnog i socijalnog blagostanja

Jedna od najvažnijih definicija mentalnog zdravlja koja se navodi u *Dijagnostičkom i statističkom priručniku za društvene poremećaje* (DSM V) koje je izdala Američka psihijatrijska udruga pojam mentalnog zdravlja definira kao stanje u kojem osoba ostvaruje svoje sposobnosti, može se nositi sa svakodnevnim stresom, raditi produktivno i plodonosno, te doprinositi vlastitoj zajednici (APA; 2014).

Dobro mentalno zdravlje podrazumijeva ne samo izostanak mentalnih bolesti, nego i ostvarenje njegovog blagostanja. Kada čovjek ima dobro mentalno zdravlje to donosi mnoge dobrobiti ne samo tom određenom pojedincu već i svim ljudima i cijeloj njegovoj okolini u kojoj djeluje. Dobro mentalno zdravlje ne bi trebao biti cilj samo pojedinca nego i cijelog društva i okoline. Kada se čovjek osjeća dobro i mentalno zdravlje mu je na vrhuncu, on ima jako dobru sliku o sebi, ima visoko samopoštovanje, bolje obavlja zadane zadatke na poslu, a i u zajednici, te ga ispunjavaju sreća, optimizam i nada. Ljudi su društvena bića te im je itekako potreban kontakt s drugim ljudima, kada je čovjek okružen ljudima koje voli, koji ga motiviraju i potiču, kada se nalazi u poticajnoj okolini i doživljava svoj potpuni procvat. A kod osoba čije je mentalno stanje bilo narušeno, promjena iz loše i ne poticajne okoline u poticajnu okolinu s ljudima koji mu pomažu može dovesti do promjene mentalnog stanja na bolje (Vuletić G. i sur, 2018).

Selestrin (2021, prema Barry, Clarke i Petersen, 2015) navodi kako je dobra prevencija mentalnih poremećaja i smetnji u mentalnom zdravlju iznimno bitna. Ona se usmjerava na uklanjanje svih čimbenika koji bi na bilo koji način mogli dovesti do poteškoća, a kasnije i do razvitka specifičnih mentalnih problema kao što je depresija ili anksioznost. Selestrin (2021, prema Min, Lee i Lee, 2013) ukazuje da usku povezanost s prevencijom mentalnih bolesti pronalazimo i u promociji mentalnog zdravlja. Iako se često znaju preklapati, promocija mentalnog zdravlja se više fokusira na učenje pojedinca na koji način da poboljša svoje psihofizičko stanje i kako da prebrodi probleme s kojima se svakodnevno susreće. Selestrin (2021, prema Barry, Clarke i Petersen, 2015) govori o tome da kada se prevencija i promocija mentalnih poremećaja provodi kroz kvalitetne i dobro razrađene planove to može imati jako pozitivan ishod. Smanjenje rizičnih čimbenika koji utječu

na mentalno stanje, poboljšanje i ojačanje zaštitnih čimbenika, a to kasnije dovodi do iznimno pozitivnih i trajnih učinaka za cijelo društvo.

„Depresivni poremećaj je depresivni sindrom određenog trajanja i jačine. O poremećaju se radi kada depresivni simptomi imaju negativne posljedice na svakodnevno funkcioniranje čovjeka kao što je učenje, rad, društveni život, funkcioniranje u obitelji“ (Živković, 2006., str. 9). Sve je učestalija pojava depresije i anksioznosti kod djece i mladih. Živković (2006, prema Seligman 2005) govori da do toga dolazi zbog stava suvremenog društva gdje se djetetu ne dopuštaju nikakve negativne emocije poput tuge, tjeskobe ili srdžbe. No, suvremeno društvo ne shvaća kako nas baš te negativne emocije koje osjećamo potiču da se pokušamo izvući iz te loše situacije.

„Dijete koje se suočava s neuspjehom doživljava neugodne osjećaje kao što su ljutnja, tuga, tjeskoba... Situacija neuspjeha može se riješiti samo na dva načina – ili odustajanjem ili ulaganjem većeg napora i promjenom naše aktivnosti da bismo postigli željeni cilj. Toj upornosti trebamo poučavati djecu“ (Živković, 2006., str. 12).

Možemo pomoći djeci da na zdravi način interpretiraju neuspjeh koji su doživjeli u vrtiću ili školi. Moramo im objasniti da je neuspjeh sastavni dio života i da je to nešto što se može promijeniti, da ne možemo u potpunosti utjecati na njega i da on ovisi o njima samima. Djeca uče od ljudi koji su njima najbliži, tako da je jako važno kako se roditelji i ostali odrasli članovi obitelji odnose prema svojim vlastitim neuspjesima i na koji način pričaju o njima pred djetetom. Živković (2006; prema Vulić – Prtoić, 2004.) govori kako je potrebno pripaziti i na rizične faktore koji mogu povećati vjerojatnost razvitka depresije kod djece. Djeca koja imaju „težak“ temperament, nisko samopoštovanje, probleme u odnosima s roditeljima, psihološke probleme u obitelji, veliku količinu stresa koju dijete nije u stanju sam prebroditi. Stresni događaji kao što su smrt bliske i drage osobe, neuspjeh u školi, zlostavljanje ili gubitak prijatelja mogu povećati mogućnost pojave depresije. S druge strane imamo i zaštitne čimbenike kao što su roditeljska briga za dijete, djetetovo vjerovanje u vlastite kompetencije, religioznost, dobre socijalne vještine i razvijene strategije suočavanja sa stresom.

6. DOPRINOS GLAZBENIH AKTIVNOSTI I TERAPIJE GLAZBOM NA MENTALNO ZDRAVLJE DJETETA PREDŠKOLSKE DOBI U VRIJEME PANDEMIJE COVID-19

U prethodnom poglavlju je objašnjeno zašto je dobro mentalno zdravlje bitno kod svakog pojedinca, a isto tako i kod djece. Nakon pojave pandemije COVID-19 mentalno zdravlje ljudi je bilo narušeno velikim promjenama i stresom koje su te promjene izazvale, a nakon toga i potresom koji je još dodatno poljuljao preostali osjećaj za sigurnost. Život se promijenio i došlo je do raznih prilagodbi, kako u poslovnom svijetu odraslih ljudi, tako i u svijetu djece i njihovog odgoja i obrazovanja u predškolskim ustanovama. Život nam je na trenutak svima stao, ali je onda bilo potrebno osmisliti i pronaći novi način funkcioniranja. Ljudi čiji je posao to omogućavao su počeli raditi od kuće, fakulteti, srednje i osnovne škole su svoje obrazovanje nastavili putem online nastave. Kao što je već prethodno spomenuto i rad u vrtićima se promijenio. Od odgojitelja se očekivalo da, ako već nisu dovoljno dobro upoznati s digitalnim kompetencijama to usavrše kako bi se na taj način nastavila njihova odgojno obrazovna uloga u životu djece. Bačlija Sušić (prema Muroga, Zaw, Mizunoya, Lin, Brossard i Reuge, 2020) navodi kako su odgojitelji uz usavršavanje digitalnih kompetencija trebali biti i izrazito maštoviti i inovativni u samom osmišljavanju i provođenju aktivnosti online. Ipak je cijela ta situacija dovela do većeg razvoja digitalnih kompetencija kod odgojitelja, bolje, češće komunikacije vrtića i roditelja i veće uključenosti roditelja u vrijeme koje dijete provodi u vrtiću (Bačlija Sušić, 2022).

6.1. Glazbeno obrazovanje kod kuće

Novonastala situacija je dovela do dužeg zajedničkog provođenja vremena djece i roditelja, koje do tada većina obitelji nije primjenjivala jer su im djeca pohađala vrtić. Taj novi način funkcioniranja je doveo do podizanja razine stresa kod djece, a isto tako i kod roditelja. Bačlija Sušić (2022; prema Russell, Hutchison, Tambling, Tomkunas, i Horton, 2020) navodi kako je upravo glazba ta koja je pomogla u smanjenju stresa, zajedničko slušanje glazbe u situacijama kada raspoloženje djece nije na vrhuncu ili pak plesanje na glazbu za pomoć kod izbacivanja negativnih emocija i ljutnje, te na kraju je odlično služila kao sredstvo povezivanja roditelja i djece.

Nacionalna udruga za glazbeno obrazovanje Nacional Association for Music Education (NAfME) je svjesna koliko je bitno glazbeno obrazovanje od malih nogu te smatra kako se sve prepreke koje

se nalaze na putu trebaju zaobići kako bi proces odgoja i obrazovanja tekao svojim tokom. Tijekom novonastale situacije u suradnji s članovima udruge *Early Childhood Music & Movement Association* (ECMMA) izdala je određene smjernice za odgojitelje koje bi im trebale pomoći da se na što lakši način prilagode pandemiji COVID-19. Odgojitelje se potiče na puštanje i slušanje dječjih pjesmica u izvedbi djece ili odraslih kao primjer i podsjetnik na zajedničko izvođenje, govori se i o zajedničkom pjevanju tijekom kojeg se potrebno zaštititi od prijenosa sline kapljičnim putem. Tako primjerice pjevanje na dovoljnoj udaljenosti, korištenje određenih predmeta kao barijere, korištenje maske ili uvođenje ventilacije. Nadalje, kod korištenja glazbenih instrumenata preporučuje se korištenje samo onih koje je moguće kasnije dezinficirati. Još jedan od načina koji su prihvatile osnovne i srednje škole te fakulteti je korištenje virtualnih modela komunikacije. Provođenje glazbenih aktivnosti putem određenih platformi koje omogućavaju postavljanje različitih videa koje roditelji i njihova djeca kasnije mogu pogledati. Bačlija Sušić (2022; prema Salvador i Renzoni, 2021) navodi da uz pjesmu i pokret djeca dolaze do emocionalne povezanosti i ta igra i veselje im pomažu u suočavanju sa svim životnim izazovima s kojima se susreću svakodnevno. Takve aktivnosti su izuzetno korisne za odgoj i obrazovanje, a takav način provođenja glazbenih aktivnosti (online platforme) može biti iznimno koristan jer se može uključiti cijela obitelj te na taj način raditi i na zajedništvu obitelji i stvaranju pozitivnih emocija (Bačlija Sušić, 2022).

„U svojim temeljnim postavkama NAFME ističe da su dječji glazbeni izrazi i ideje manje ili više vidljive u dječjoj svakodnevnoj igri i međusobnim odnosima te pridonose njihovom estetskom, izražajnom, emocionalnom, intelektualnom, društvenom, fizičkom, duhovnom i kreativnom razvoju“ (Bačlija Sušić, 2022, str.,18.).

Bačlija Sušić (2022; prema Salvador i Renzoni, Kerry 2021) navodi kako djeca ipak nisu u potpunosti izgubila mogućnost interakcije s vršnjacima i prijateljima, već je ona bila smanjena, ali se ipak događala kroz virtualne susrete. Na taj način su djeca ostala u kontaktu i sa svojim odgojiteljima, a od roditelja se tražilo da unaprijed pripreme djeci sve potrebne rekvizite i pomagala koja će se koristiti. Isto tako i ponekad se trebao prilagoditi prostor, odnosno prostorija u kojoj je dijete sudjelovalo u virtualnom susretu kako bi se moglo nesmetano kretati po prostoru bez straha od ozljede. Tako su djeca sudjelovala u glazbenim aktivnostima bez obzira na novonastalu situaciju karantene i virusa COVID-19.

2020. godine je provedeno istraživanje na 177 roditelja čija djeca su bila između 6 i 70 mjeseci starosti. Istraživanje se provodilo na roditeljima od kojih je većina bila iz SAD-a i Kanade. Djeca su bila raspodijeljena po spolu i po tome jesu li imali braću ili sestre, sudionici istraživanja su uglavnom bile majke djece koje su u većini slučajeva bile visoko obrazovane. Podatci su se prikupljali pomoću online ankete, većina sudionika je ispunila anketu tijekom prva dva mjeseca pojave virusa (Ožujak i Travanj 2020.). Ispunjavanje ankete je trajalo otprilike dvadeset minuta do pola sata, pitanja su se odnosila na glazbene aktivnosti koje su roditelji provodili sa svojom djecom, na različite karakteristike kao što su mentalno zdravlje i na koji način su oni utjecali na privrženost između roditelja i djeteta.

Rezultati istraživanja pokazuju kako su djeca tijekom pandemije počela više slušati glazbu, gledati glazbene video zapise i kako su u neku glazbenu aktivnost uključivali i druge osobe. Roditelji su glazbene aktivnosti poput sviranje instrumenta, plesanje uz pjesme, igranje s glazbenim igračkama i uključivanje u glazbu su povezali sa specifičnim funkcijama glazbenih aktivnosti. Dok s druge strane aktivnosti poput gledanja video zapisa se povezuju s vježbanjem, s učenjem komunikacijskih vještina i za odvlačenje pozornosti djetetu. Roditelji su izjavili kako su oni tijekom pandemije počeli znatno više slušati glazbu nego što je to bio slučaj prije pandemije. Složili su se kako im je slušanje glazbe pomoglo kod kontroliranja vlastitih emocija, kod kontrole emocije djeteta i kod povezivanja sa svojim djetetom. Također, zajedničko uključivanje roditelja i djeteta u glazbu (glazbene aktivnosti) je značajan prediktor privrženosti djeteta roditelju kad se isključe važne varijable vezane uz roditelja, uključujući roditeljski stres, efikasnost i obrazovanje, zajedničko uključivanje roditelja i djeteta u ne glazbene aktivnosti, djetetovu dob i promjenu u vremenu provedenom s djetetom tijekom pandemije virusa COVID-19 (Steinberg, Talia i Lense 2021).

7. ZAKLJUČAK

Teško i stresno doba pandemije COVID-19 donijelo je velike promjene u životu kako odraslih tako i djece. Brojne dobrobiti i terapijska uloga glazbe doprinos je čovjekovu mentalnom zdravlju te omogućuje pojedincu da se lakše nosi sa stresnim životnim situacijama. Promatrajući ulogu i doprinos glazbenih aktivnosti tijekom pandemije u okviru ustanova za rani i predškolski odgoj i obrazovanje, provođenje glazbenih aktivnosti predstavljalo je poseban izazov za odgojitelje. To je osobito bilo izraženo tijekom lockdowna kada se cjelokupni odgojno-obrazovni proces preselio u virtualni prostor, pa je sukladno tomu, odgojitelj uz glazbene trebao u kratkom vremenu steći ili dodatno razviti i određene digitalne kompetencije. Provođenje glazbenih aktivnosti na virtualni način, moglo se provoditi samo uz suradnju s roditeljima.

Temeljem provedenih istraživanja zaključeno je da se uz brojne negativne posljedice pandemije na mentalno zdravlje djece i odraslih kao i mogućnost provođenja glazbenih aktivnosti u radu s djecom u odgojno-obrazovnim ustanovama, mogu istaknuti i neki pozitivni aspekti virtualnog načina provođenja glazbenih aktivnosti putem različitih platformi. Sudjelujući zajedno s djecom u glazbenim aktivnostima koje su bile poticane i vođene od strane odgojitelja, i djeca i njihovi roditelji izražavali su svoje emocije putem glazbe što je ujedno pridonijelo i njihovoj boljoj kontroli, a isto tako i njihovoj dobrobiti i mentalnom zdravlju. Takve su aktivnosti pridonijele i boljoj povezanosti roditelja i djece te kvalitetnijem načinu provođenja njihovog zajedničkog vremena. Isto tako, došlo je do bolje komunikacije između roditelja, vrtića i odgojitelja, te su se roditelji odlučili više uključiti u život svoje djece, glazba ih je još više povezala i pomogla im u nošenju sa stresom i prevladavanju svakodnevnih životnih prepreka.

Možemo povezati da dobra glazbena podloga koja je postavljena od malena može itekako utjecati na mentalno zdravlje djeteta tijekom njegovog odrastanja i susretanja s mnogim lakšim ili težim situacijama u životu.

Teško i stresno doba pandemije COVID-19 je uvelike dokazalo kako glazba može ostaviti i pomoći pojedincu da se nosi sa negativnim stvarima koje mu se događaju u životu. U radu je navedeno istraživanje u kojem su roditelji potvrdili kako im je glazba pomogla u iznošenju emocija i njihovoj kontroli, a isto tako i kod povezivanja sa svojom djecom. Kod pojave pandemije COVID-19 su se povećala očekivanja od odgojitelja, osobito tijekom lockdown-a, kada su sve

aktivnosti s djecom, pa tako i glazbene, provođene online uz suradnju s roditeljima, te su se odgojitelji morali potruditi i na brz i efikasan način pronaći što bolji način za provođenje aktivnosti online.

Uz brojne negativne posljedice koje je pandemija ostavila na mentalno zdravlje kako djece tako i odraslih, mogu se istaknuti i neki pozitivni aspekti, iako je pandemija imala svoje loše strane i ostavila veliki utjecaj na mentalno zdravlje i kod većine ljudi tjelesno stanje, razina stresa se povećala, zlostavljanje u domovima se povećalo i život skoro svakog pojedinca se promijenio barem na neko vrijeme. Bilo je tu i dobrih stvari primjerice djeca i roditelji su kvalitetnije zajednički provodili vrijeme, pronašla se alternativa za sve vrste obrazovanja, odgojitelji su poboljšali svoje digitalne kompetencije, došlo je do bolje komunikacije između roditelja, vrtića i odgojitelja, te su se roditelji odlučili više uključiti u život svoje djece, glazba ih je još više povezala i pomogla im u nošenju sa stresom i prevladavanju svakodnevnih prepreka.

LITERATURA

1. Američka psihijatrijska udruga (2014). Dijagnostički i statistički priručnik za društvene poremećaje (DSM-5). Jukić, V. i Arbanas, G. (ur.). Naklada Slap.
2. Bačlija Sušić, B. (2016). *Spontana improvizacija kao sredstvo postizanja samoaktualizacije, optimalnih i vrhunskih iskustava u glazbenoj naobrazbi*. Školski vjesnik: Časopis za pedagošku teoriju i praksu, 65(1), 95-115.
3. Bačlija Sušić, B. (2018). *Preschool Teachers' Music Competencies Based on Preschool Education Students' Self-Assessment*. *Croatian Journal of Education: Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje*, 20 (Sp. Ed. 1), 113-129.
4. Bačlija Sušić, B. (2019). Preschool education students' attitudes about the possible impact of music on children's speech development. *International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education*, 7(1), 73.
5. Bačlija Sušić, B. (2022). *Glazbeni odgoj i obrazovanje u djetetovoj ranoj i predškolskoj dobi – dobrobiti i implikacije za novo normalno*. Znanstvena monografija: Promjene u RPOO-u – RPOO kao promjena: odgoj i obrazovanje kao odgovor na *novo normalno*. Adrijana Višnjić-Jevtić. OMEP
6. Bistrić, M. (2020). Način provođenja slobodnog vremena djece predškolske dobi prije i tijekom prvog vala bolesti COVID-19 te procjena roditelja o utjecaju novonastale situacije na dijete. *Magistra Iadertina*, 15 (2), 111-134.
7. Blekić, M., Miškić, B. i Kljaić Bukvić, B. (2020). COVID–19 i djeca. *Liječnički vjesnik*, 142 (3-4), 64-74.
8. Branka Starc, Mira Čudina Obradović, Ana Pleša, Bruna Profaca, Marija Letica (2004). *Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi*. Golden marketing- Tehnička knjiga.
9. Campbell, D (2005). *Mozart efekt primjena moći glazbe, za iscjeljivanje tijela. Jačanje uma i oslobađanje kreativnog duha*. Dvostruka duga Čakovec.
10. Crnković, D. i suradnici (2020). *Muzikoterapija umetnost glazbe kroz liječenje*. Naklada Slap.
11. Divljaković, K., Lang Morović, M., Kraljević, M., Matijević, V. i Maček Trifunović, Z. (2014). Terapija glazbom i ritmičke slušne stimulacije u radu s hospitaliziranom djecom. *Fizikalna i rehabilitacijska medicina*, 26 (1-2), 1-11.

12. Gazibara D. i Živković I. (2009). Glazba kao terapijsko sredstvo. *Sveta Cecilija*, 79 (3/4), 56-65.
13. Gospodnetić, H., Spiller, F. (2002). *Dječje igre s pjevanjem uz pratnju klavira i/ili gitare*. Zagreb: Edicije Spiller.
14. Gosponetić, H. (2015). *Metodika glazbene kulture za rad u dječjim vrtićima 1 i 2*. Zagreb: Mali profesor.
15. Habuš Rončević, S. (2014). *Neke suvremene uloge odgojitelja u glazbenom odgoju djece rane i predškolske dobi*.
16. Herzog, J., Bačlija Sušić, B., & Županić Benić, M. (2018). *Samoprocjena profesionalnih kompetencija studenata ranoga i predškolskog odgoja i obrazovanja u provođenju likovnih i glazbenih aktivnosti s djecom*. Nova prisutnost: časopis za intelektualna i duhovna pitanja, 16(3), 579-592
17. Marić, Lj. i Goran, Lj. (2013). *Zapjevajmo radosno*. Zagreb: Golden marketing.
18. Miljević-Ridički, R. (1995). *Zlostavljanje djece: oblici zlostavljanja i njihovo prepoznavanje*. Druš. Istraž. Zagreb 18-19/GOD.4(1995),BR.4-5,STR.539-549.
19. Nikolić, L. (2018). Utjecaj glazbe na opći razvoj djeteta. *Napredak*, 159 (1 - 2), 139-158.
20. Peitl, V., Golubić Zatezalo, V. i Karlović, D. (2020). Mental Health Issues and Psychological Crisis Interventions During the COVID-19 Pandemic and Earthquakes in Croatia. *Archives of Psychiatry Research*, 56 (2), 193-198.
21. Roje Đapić, M., Buljan Flander, G. i Prijatelj, K. (2020). Children Behind Closed Doors Due to COVID-19 Isolation: Abuse, Neglect and Domestic Violence. *Archives of Psychiatry Research*, 56 (2), 181-192.
22. Selestrin, Z. (2021). Odnos prevencije mentalnih, emocionalnih i ponašajnih problema i promocije mentalnog zdravlja. *Kriminologija & socijalna integracija*, 29 (2), 248-267.
23. Steinberg, S., Liu, Talia., Lense, D. Miriam. (2021). Musical Engagement and Parent-Child Attachment in Families With Young Children During the Covid-19 Pandemic. *frontiers in Psychology*
24. Skitarelić, N., Dželalija, B. i Skitarelić, N. (2020). Covid-19 pandemija: kratki pregled dosadašnjih spoznaja. *Medica Jadertina*, 50 (1), 5-8.

25. Svalina, V. (2009). Glazboterapija i djeca s posebnim potrebama. *Tonovi* 24 (1), 144-153.
26. Vince, A. (2020). COVID-19, pet mjeseci kasnije. *Liječnički vjesnik*, 142 (3-4), 55-63.
27. Vidulin, S. (2016). Glazbeni odgoj djece u predškolskim ustanovama: mogućnosti i ograničenja. *Život i škola*, LXII (1), 221-233.
28. Vuletić, G., Erdeši, J. i Nikić, Lj.B. (2018). Faktorska struktura i validacija hrvatske verzije upitnika mentalnoga zdravlja MHC-SF. *Medica Jadertina*, 48 (3), 113-124.
29. Živković Ž. (2006). *Depresija kod djece i mladih*. Tempo, Đakovo.

Izjava o izvornosti završnog rada

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

(vlastoručni potpis studenta)