

# Rekreativne aktivnosti za djecu pod stresom i traumama

---

Zrilić, Klara

Undergraduate thesis / Završni rad

2023

*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:147:397397>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-02-27**

*Repository / Repozitorij:*

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



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

**Klara Zrilić**

**REKREATIVNE AKTIVNOSTI ZA**  
**DJECU POD STRESOM I TRAUMAMA**

**Završni rad**

**Zagreb, lipanj, 2023.**

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

**Klara Zrilić**

**REKREATIVNE AKTIVNOSTI ZA**  
**DJECU POD STRESOM I TRAUMAMA**

**Završni rad**

**Mentor rada:**

**doc.dr.sc. Mateja Kunješić Sušilović**

**Zagreb, lipanj, 2023**

## SAŽETAK

Djeca u svim godinama razvoja trebaju podršku oko psihičkog zdravlja. Odgojitelj ima izuzetnu važnost da brine za psihičko zdravlje djece kao i za fizičko. Kod djece kod koje primjećuje psihičke smetnje on treba pokazati osobito razumijevanje. Toplim postupcima on stvara odnos povjerenja i sigurnosti sa djetetom koje takav odnos možda nema u obiteljskom domu. U današnjem načinu života odrasle osobe stres je njezin sastavni dio i često ljudi maštaju o tome da opet budu djeca, da se vrate u bezbrižne dane. Ipak, istraživanja koja se bave načinima kako djeca doživljavaju situacije ističu da su nerijetko i djeca u stresu koji može ostati zabilježen kao trauma. Obiteljske prilike, socijalno okruženje u vrtiću, globalna zbivanja sve to utječe na živote najmlađih. Oni koji se bave odgojem i obrazovanjem djece trebali bi prioritizirati pomoć djeci na mentalnom planu jer to se dalje odražava na svim razvojnim područjima. Sam cilj ovoga rada je istražiti koje aktivnosti iz područja sporta i rekreacije su namijenjene djeci koja su doživjela značajan stres koji može preći u traumatu. Važno je kroz te aktivnosti pružiti podršku djeci i osloboditi ih negativnih utjecaja stresa. Ona aktivnost koja u najvećoj mjeri rasterećuje djecu je igra, iz tog razloga ona je dio bez kojeg opuštanje napetosti, anksioznosti i straha se neće dogoditi. Rekreativne aktivnosti pružaju djeci obilje igre koja se provodi kroz razne tjelesne aktivnosti najčešće u prirodi i boravkom na svježem zraku, što izrazito utječe na otpuštanje stresa i napetosti. Osim toga tjelesnim aktivnostima djeca ostvaruju dobrobiti motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. U takvim igrama djeca grade povjerenje i surađuju sa vršnjacima, te djeca postaju otvorenija i socijalno kompetentnija, što je važan čimbenik za normalno funkcioniranje u svakodnevnom životu. Ostale metode poput mindfulness tehnika, tehnika disanja, masaže spadaju u rekreacijske aktivnosti koje lako i nenaporno uče djecu samokontroli, stavljanju fokusa na ono važno u danom trenutku, daju djeci mentalnu jasnoću i čine ih otpornijom na stres. Navedene aktivnosti trebaju se provoditi ne samo nakon doživljenog nepovoljnog iskustva nego po mogućnosti svakodnevno u radu s djecom kako bi ih osnažili i olakšali im buduće izazove.

*Ključne riječi: dijete, rekreacija, psihičko zdravlje, napetost, odgojitelji, igra*

## SUMMARY

Children of all ages need support regarding their mental health. Educators have a significant role in taking care for the mental health of children, so as the physical. They should offer special care to a child that is showing signs of disturbance on mental state. With warm actions educator is creating a relationship of trust and security that some children may not have at their home. Nowadays, stress is a regular part of adult life and adults tend to dream about being children again and going back to carefree days. However, research dealing with the ways in which children perceive situations often point out that children are also experiencing stress that can be suppressed as trauma. Family circumstances, social environment in kindergarten, global events all affect the lives of the youngest. People that are involved in upbringing and education of a child should prioritize child's mental well-being because that affects other areas of development. The very goal of this paper is to search for the activities in the field of sports and recreation that are intended to children experiencing major stress that can be transferred to trauma. It is important to support children through those activities and free them from the negative aspects of stress related experiences. The activity that relieves children to the greatest extent is play, for that reason if play is absent in some activity releasing tension, anxiousness and fear will not happen. Recreational activities offer abundance of play, which is carried out through various physical activities in nature and on fresh air, which significantly effects the releasing of stress and tension. In addition, physical activities are improving children's motor and functional abilities. In such games children are building trust, they are cooperating with their peers and becoming more open and socially competent, all of that makes a great deal of normal life functioning. Other methods such as mindfulness techniques, breathing technique, massages are also a part of recreational activities that easily and effortlessly teach children self-control, focusing on what is important, give children mental clarity and make them more resistant on stress. The mentioned activities should be taught not only after an unfavorable experience, but preferably daily in order to strengthen children and ease their future challenges.

*Keywords: child, recreation, mental health, tension, educator, play*

# SADRŽAJ

<b>1. UVOD.....</b>	<b>1</b>
<b>2. STRES I TRAUMA.....</b>	<b>3</b>
<b>3. UTJECAJ TJELOVJEŽBE NA HORMONE, ŽLIJEZDE I NJIHOVO LUČENJE .....</b>	<b>5</b>
<b>4. REKREACIJA KROZ IGRU I SPORT .....</b>	<b>8</b>
4.1. IGRA - PREDUVJET TJELESNE AKTIVNOSTI DJECE .....	8
4.2. REKREACIJA I SPORT .....	8
4.3. IGRE NA OTVORENOM .....	11
4.4. JOGA .....	14
4.5. MASAŽA .....	15
4.6. MINDFULNESS .....	16
<b>5. TJELESNA AKTIVNOST I OPĆE ZADOVOLJSTVO .....</b>	<b>20</b>
<b>6. ZAKLJUČAK .....</b>	<b>21</b>
<b>7. LITERATURA.....</b>	<b>24</b>

## 1. UVOD

Moderno društvo današnju djecu više nego ikada izlaže različitim oblicima stresa. Često su djeca preopterećena, a isto tako roditeljska očekivanja ih dodatno iscrpljuju. Nezaposlenost roditelja se kroz loše ekonomske uvjete odražava i na kvalitetu života njihove djece, a zbog toga mnoga djeca svjedoče i sukobima unutar obitelji. To se održava na dječje raspoloženje koje utječe na ponašanje, a dok su djeca u strahu, žalosna, stresu, frustrirana to oslabljuje rad imunološkog sustava i odražava se na djelovanje organa, te nerijetko dovodi do pojave raznih bolesti. Djeci se tako smanjuje sposobnost kvalitetnog funkcioniranja u okolini, što im posljedično stvara dodatan stres (Strgar, 2021). Založnik (2022) smatra da su osim odraslih nerijetko i djeca izložena dugoročnom stresu koji narušava njihov zdrav razvoj i opće funkcioniranje. Najčešći uzročnici stresa kod djece su smrt bliske osobe, akutne bolesti, teške ozljede, selidba, rastava roditelja, zlostavljanje itd. (Cepanec, 2016). Doživljavanje raznih stresnih situacija uvelike šteti tijelu, narušava opće zdravstveno stanje i umanjuje kvalitetu života osobe, pa tako i djece. (Kos, bez.god.)

Peteh (1991) vidi brigu oko psihičkog zdravlja nužnom za današnji svijet jer kojekakvi uvjeti i čimbenici mogu nepovoljno djelovati na psihi predškolske djece. “Briga za psihičko zdravlje suvremeni je zahtjev zdravstvenog odgoja“ (Peteh, 1991, str. 21).

U vrijeme Covida-19 i krize sa potresom djeca su se nosila s raznim izazovima. Istaknute su nejednakosti među djecom, te je u većini europskih zemalja utvrđeno da su određeni postupci radili suprotno dječjim pravima na području, igre, obrazovanja, psihičkog i fizičkog zdravlja, slobodnog vremena, životnih uvjeta, zaštite od nasilja, zanemarivanja, ostalih građanskih prava, te sloboda. To vrijeme odrazilo se i na sportske-rekreativne aktivnosti, veliki broj djece bio je tjelesno neaktivan (Pirnat Dragičević, 2021).

Roditelji djece predškolskog uzrasta kao i njihovi odgajatelji sudionici su obrazovnog procesa zdravstvene kulture djece na koji utječu putem svoga znanja, stavova i navika, te su dužni osigurati fizičko-biološke preduvjete zdravog razvoja, zdrave socio-emocionalne uvjete kako bi stvorili kompetentnu ličnost djeteta. U suvremenom pristupu odgoju i obrazovanju djece određena pažnja se upućuje na psihičke sastavnice koje dakako imaju utjecaj na samo zdravstveno stanje, te ponašanje djece i ljudi uopće. Pritom socijalna komponenta u odgoju naglašava da se pozornost usmjeri prema odnosima, te postupcima prema djeci u sredinama u kojima borave. Peteh (1991) smatra kako samo odgojitelj koji je zdrava ličnost može

pridonijeti rješavanju dječjih problema i njihovom zdravom mentalnom razvoju, te treba posjedovati i bitno znanje. Ako je odgojitelj u emocionalnom disbalansu to se negativno odražava na okolinu i djecu u vrtiću. Promjena grupe za dijete može biti djelotvorna ukoliko postoje nezdravi odnosi između djece i odgojitelja, no često neosnovano prebacivanje djece u nove grupe, djetetu nepoznate, utječe nepovoljno jer adaptacija djece na nove sredine je djeci stresna. Isto tako odgojitelju se treba pomoći ukoliko je fizički i psihički oštećen, te ga zaposliti na mjestu u vrtiću u kojem nema kontakt sa djecom. Ističe se važnost homeostaze odgojitelja i djeteta kako bi njihovi svakodnevni odnosi bili primjereni i emocionalno topli, te se odnosi predstavljaju kao snažni čimbenik dječjeg psihičkog zdravlja (Peteh, 1991).

U razdoblju djetinjstva djeca se susreću s raznim oblicima stresa, a često nemaju kompetencije za nošenje s tim izazovom kao ni strategije na koje se mogu osloniti, stoga si ne mogu pomoći (Vulić-Prtorić, 1997).

Roditelji koji su preokupirani poslom i žive užurbano, često ne shvaćaju da svakodnevne situacije njihovoj djeci predstavljaju poteškoće jer ih percipiraju kao stresne. Postoje razne metode koje su primjenjive kod odraslih kada govorimo o suočavanju sa stresom i svladavanju posljedica tog stresa, no one nisu jednako primjenjive na djecu, posebice ne onu najmlađu. No, zato postoje načini kako djeci prirodno i nenametljivo ponuditi pomoć i poboljšati njihovo raspoloženje i dovesti ih u smireno stanje (Cepanec, 2016).

Peteh (1991) smatra da takvo dijete treba zaokupiti igrom, nuditi mu konkretne zadatke, te ga hrabriti da je sposobno savladati i riješiti problem. To dijete treba sudjelovati u aktivnostima koje su mu posebno drage i treba ga poticati na uključivnje u rad sa drugom djecom.

Strgar (2021) ističe da se djeci koja se nose sa negativnim osjećajima i stresom može pomoći kvalitetnom komunikacijom, pružanjem dobrog odmora i boravkom u prirodi u raznim aktivnostim, tehnikama opuštanja, meditacijama i svjesnog usmjeravanja pažnje (vježbe pomnosti ili mindfulnessa), jogom. Toplim razgovorima i zagrljajem također se ublažavaju negativne emocije i pozitivno utječe na djecu (Strgar 2021).

Osnovna biološka potreba djece je da se kreću, a to svakako donosi brojne koristi i odraslima, stoga Stella (1992) napominje da nastojimo slobodno vrijeme ispuniti igrom, šetnjom, sportom i rekreacijskim vježbanjem u prirodi i na čistom zraku. Kod kuće većinu vremena provodimo sjedeći, a bilo bi najkorisnije to zamijeniti kretanjem (Stella, 1992).



Peteh (1991) ističe da su igra i boravak na svježem zraku aktivnosti koje razvijaju psihičko zdravlje djece predškolske dobi. U boravak na svježem zraku ubraja tjelesne sadržaje, šetnje u prirodi, izlete, posjete, igre sa pijeskom, plivanje, ljetovanje, te zimovanje.

Kada se razmatraju oblici podrške za nošenje sa stresom i traumama djeci se treba pristupiti cjelovito, te integrirati različita područja. Zato se ovaj rad bavi rekreativnim aktivnostima iz raznih područja. Kroz kineziološke aktivnosti, praksu usredotočene svjesnosti, drevne vježbe za podizanje samopouzdanja i boravkom u prirodi omogućuje se djeci otpuštanje stresa i napetosti, olakšava im se nošenje sa svakodnevnim izazovima, te ih se uči pravilnom reagiranju i postupanju u kriznim situacijama.

Kako je stres dio čovjekovog razvoja i kao pojava nema ni pozitivno ni negativno određenje (Kos, bez.god.), ovim radom nudim određene aktivnosti, tehnike i igre koje onim najmlađima pomažu nositi se sa posljedicama stresa i osnažiti se unatoč tom nepovoljnom djelovanju.

## **2. STRES I TRAUMA**

Svjetska zdravstvena organizacija definira zdravlje kao potpuno fizičko, psihičko i socijalno blagostanje. Odsustvo bolesti nije jedini pokazatelj zdravlja kod čovjeka. U današnjem promjenjivom svijetu, najvažnije je djeci osigurati okruženje u kojem se zdravo razvijaju i skladno žive (World Health Organization, 2023).

Strgar (2021) opisuje zdravlje kao blagostanje 3 područja: fizičkog, duševnog i socijalnog. Prema dr. Alojzu Ihanu stres je „iznimno snažno emocionalno stanje koje cijelo naše tijelo zajedno sa duševnošću preusmjerava prema onome što se u evoluciji pokazalo optimalnim za preusmjeravanje“ (Ihan, 2010, str. 41). Stres je neizbježan dio današnjeg funkcioniranja čovjeka, koje se smatra neugodnim dijelom modernog načina života. To psihofizičko stanje znak je potrebe primjene određenih zaštitnih faktora koji omogućuju djeci i odraslima pozitivan izlaz iz teške situacije. (Matulović, Rončević i Sindik, 2012)

Stres se definira kao rezultat osobnog nepovoljnog doživljaja određene situacije, stoga objektivno analiziranje situacije ne pruža realan uvid u stvarnu “nepovoljnost“. (Peteh 1991)

Da stres nije samo negativne prirode objašnjavaju Matulović, Rončević i Sindik (2012) „do određene razine stres je pozitivan (*eustres*), poticajan, donosi uzbuđenje, podiže

adrenalin, ali kada uzrokuje negativne posljedice (*distres*), ovisno o pojedincu, može imati znatne negativne učinke“ (Matulović, Rončević i Sindik, 2012, str. 174).

Najčešće su osobe koje ostvaruju kontakt sa djecom nedovoljno informirane o signalima koji upućuju na narušeno mentalno zdravlje. Primjer loše prakse u odgojnim ustanovama je da se djeca koja pokazuju znakove narušenog psihičkog, odnosno mentalnog zdravlja opisuju kao razmažena, lijena ili se njihovo ponašanje pripisuje odgoju kod kuće. Njihovi roditelji se vide kao neadekvatni za podizanje djece, no u biti podršku za nošenje sa stresnim situacijama trebaju dobiti i djeca i odrasli (Bolčević Novak i Dvekar-Bevešić, 2021).

Godina u kojoj je započela Covid kriza neminovno je ostavila snažan trag na djecu predškolske dobi. Njihovi roditelji izloženi stresu radi brige za zdravlje članova obitelji, radi nesigurnosti radnog mjesta, u ograničenim socijalnim odnosima nenamjerno prenose osjećaj nesigurnosti i neizvjesnosti na svoju djecu (Pirnat Dragičević, 2022).

Djeca mlađe dobi bila su u znatno većoj mjeri izložena stresu za vrijeme adaptacijskog perioda jer roditelji nisu bili u mogućnosti provoditi vrijeme zajedno s njima u odgojnoj skupini, epidemiološke mjere su se isto tako odrazile i na provedbu programa ranog učenja stranih jezika i nekih drugih dodatnih programa jer se djeca iz skupina nisu smjela mješati. Za onu djecu čiji su roditelji bili obavezni raditi za vrijeme lockdown-a vrtići također nisu bili dostupni. „Tijekom pandemije došao je još više do izražaja kontinuirani, višegodišnji problem nedovoljnog broja stručnjaka mentalnoga zdravlja koji rade s djecom i nedostupnost stručne psihološke pomoći djeci koja žive izvan većih gradova, s obzirom na pojačanu potrebu za podrškom“ (Pirnat Dragičević, 2022, str. 13).

Sa sve većom svijesti o nepovoljnom utjecaju pandemije na djecu i potrebom za službama koje štite mentalno zdravlje djece obrazovni djelatnici stječu kompetencije kako bi pružili povoljnu podršku djeci u stresnim situacijama i nošenju sa stresom (Pirnat Dragičević, 2022).

Konvencijom o pravima djeteta (1989) jasno se potvrđuje da djeci treba biti omogućeno zadovoljenje primarnih potreba opstojnosti, razvojnih prava, prava koja im osiguravaju zaštitu, te potreba aktivnog sudjelovanja u okolini. Osim egzistencijalnih potreba koje su temelj zadovoljenja svih ostalih, djeca teže potrebi za pripadnošću, ljubavlju, sigurnošću i samoostvarenjem.

Da bi djetetova okolina zadovoljila te potrebe ona mora biti strukturirana, treba poticati autonomiju, biti topla i brižna. Buljan Flander, Brezinščak, Mikloušić, Redžepi, i Selak Bagarić, (2021) navode da događaji koji negativno utječu na razine u djetetovoj okolini npr. vrtić i obiteljska zajednica izravno utječu na mentalnu dobrobit djeteta, te mogu narušiti ili osnažiti djetetovu otpornost.

Faktor koji je značajno utjecao na mentalnu dobrobit djece u 2020 godini je iskustvo intenzivnog potresa. Na svu djecu on nije djelovao u jednakoj mjeri, ona djeca čiju je okolinu snažnije pogodio u većem su riziku da razviju značajnije smetnje mentalnog funkcioniranja. „Primjerice, djeca čiji je dom oštećen u potresu, čak i ako je on bio siguran za daljnji boravak u njemu, u dvostruko su većem riziku od povišene razine anksioznosti i depresivnosti te simptoma posttraumatskog stresa“ ( Buljan Flander i sur., 2021, para. 23). Određena djeca su na neko vrijeme izubila sigurnost doma, dok su neka to trajno izgubila. Istraživanja koja su proučavala ranije zdravstvene krize i nepogode pokazala su da one nedvojbeno utječu na psihičku dobrobit djece. Navedeno ne ukazuje na to da svako dijete s nepovoljnim iskustvima razvija teškoće mentalnog funkcioniranja, već svojim izravnim utjecajem na dijete i njegovu okolinu, ta iskustva povećavaju mogućnost razvoja teškoća na mentalnom planu (Buljan Flander i sur., 2021).

Rezultati probira mentalnog zdravlja djece u Zagrebu pokazala su da oko 9% djece (1 od 10-ero djece) posjeduje simptome anksioznosti i/ili depresivnosti, koji nadilaze očekivanu razinu negativnih emocionalnih iskustava za određenu dob. Promjene u emocijama i ponašanju koje proizlaze iz neugodnih iskustava mogu se opisti kao traumatična iskustva. „Svako sedmo dijete (15%) suočava se sa značajnom razinom simptoma posttraumatskog stresa“ ( Buljan Flander i sur., 2021, para. 15).

### **3. UTJECAJ TJELOVJEŽBE NA HORMONE, ŽLIJEZDE I NJIHOVO LUČENJE**

Povezanost između fizičkog i mentalnog zdravlja narodu je poznata odavno, a Peteh (1991) to potvrđuje starim izrekama “pocrvenio je od bijesa, poblijedio od straha, u njemu je sve zakipjelo, to mu je sjelo na želudac, to mu ide na jetra itd.“ (Peteh, 1991, str.26). Fizička reakcija na psihičku napetost kod djece je jače izražena nego u odraslih, što zbog nedovoljnog iskustva, dobi djeteta, te nemogućnosti iskazivanja. Razni su uzroci koji i djeci predškolske

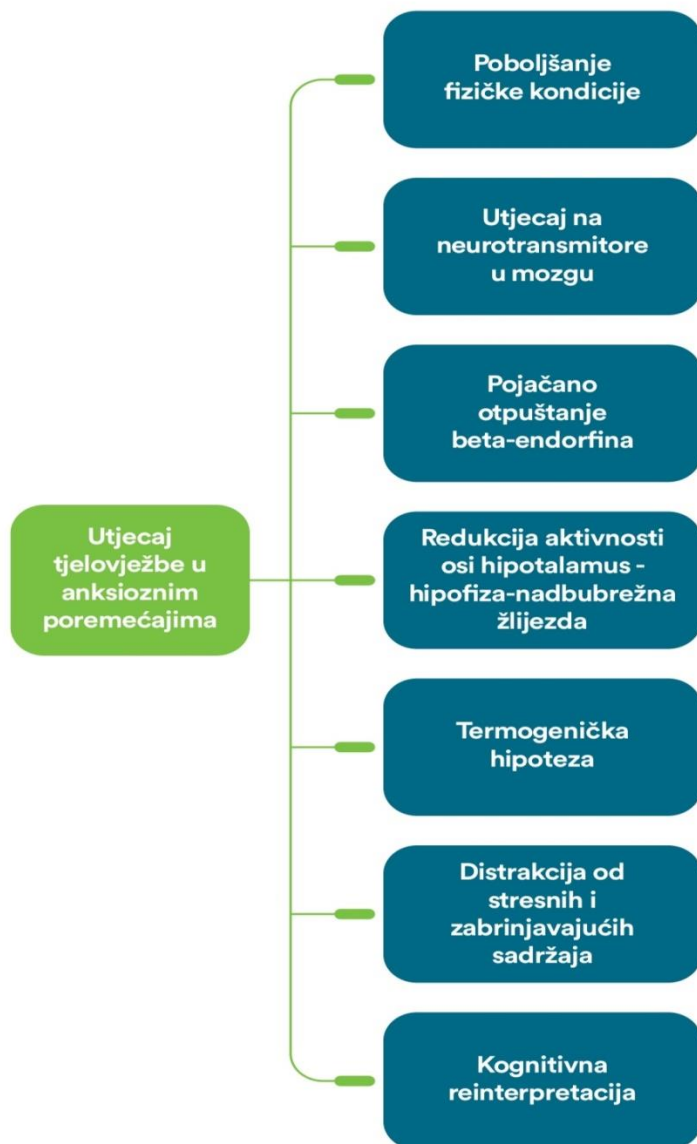
dobi izazivaju smetnje i narušavaju duševni mir. Mentalni poremećaji kod djece podijeljeni su u dvije kategorije: psihičke smetnje koje uzrokuju biološki čimbenici i psihičke smetnje koje uzrokuje okolina (psihološko-socijalne smetnje) (Peteh, 1991).

U stresnim situacijama luči se hormon kortizol koji ima razarajući učinak na zdravlje unutarnjih organa, te mozga, a vježbanjem se suzbija njegovo lučenje. Razarajući učinak stresa ja najvidljiviji ukoliko stresogeno događanje traje duže vrijeme, te nedostaje vrijeme za oporavak i normaliziranje organizma koje bi mu donijelo zdravo funkcioniranje. Osim što tjelesna aktivnost smanjuje negativne posljedice doživljenog stresa na dulje vrijeme, ona i povećava rezistentnost na buduće stresne događaje. Uravnotežena fizička aktivnost odvlači fokus osobe od stresnih događaja, ali joj i olakšava nošenje sa postojećim stresom (Grošić, Filipčić, 2019).

Za vrijeme fizičke aktivnosti u organizmu nastaju endorfini koji na tijelo djeluju antidepresivno i ljekovito. Endorfin, odnosno endogeni morfin je vlastiti morfin osobe koja vježba. Njih oslobađa hipofiza, te žlijezda epifiza i oni direktno ulaze u krv. Tijekom fizičke aktivnosti izlučuju se i enkefalini, te dinorfini koji također blagotvorno djeluju na organizam. Vježbanje pomaže izbaciti negativnu energiju posljedicu anksioznosti, te stresa iz tijela (Grošić, Filipčić, 2019).

Grošić i Filipčić (2019) navode kako se veći broj serotonina povezuje sa euforičnim raspoloženjem, a niže razine su povezane sa depresijom. Na povoljno raspoloženje utječe veliki broj neurotransmitora, kao glavni ističe se serotonin. Osim tjelovježbe kao vanjskog faktora koji podiže njegovu razinu važni su i zdrava hrana, te Sunčeva svjetlost. Razlog zašto se djeca i odrasli bolje osjećaju nakon tjelovježbe krije se u dva mehanizma koji kontroliraju razine serotonina. “Prvo, fizička aktivnost povećava brzinu i povisuje frekvenciju izlučivanja serotonina u mozgu, što podiže i njegovu proizvodnju. Drugo, redovito vježbanje povisuje razine triptofana u mozgu (aminokiselina koja služi za proizvodnju serotonina)” (Grošić, Filipčić, 2019, str. 198).

Djeca koja pate od simptoma depresije imaju smanjeno lučenje hormona sreće serotonina i dopamina. Prijenos tih neurotransmitora se pospješuje fizičkom aktivnosti, te se tako utječe pozitivno na raspoloženje djeteta. Vježbanje na lak i nenaporan način potiče lučenje tih hormona i osim toga vježbanje u grupi potiče takvu djecu na druženje sa vršnjacima što pozitivno djeluje kod simptoma depresije (Marić, Lovrić, Franjić, 2020).



Slika 1. Uloga tjelovježbe u anksioznim poremećajima (Grošić, Filipčić, 2019).

Grošić i Filipčić (2019) navode da sport i rekreacija pružaju kvalitetno provedeno vrijeme uz druženje, postizanje duševnog mira, te blagotvorno utječu na tijelo. Prema Grošić i Filipčić (2019) tjelovježba koja se provodi tri puta tjedno poboljšava razine serotonina u tijelu čovjeka.

## **4. REKREACIJA KROZ IGRU I SPORT**

### *4.1. Igra - preduvjet tjelesne aktivnosti djece*

Igra je dominantni oblik tjelesne i aktivnosti predškolaca uopće (Eljkonjin, 1981). Djeca su igrom posve obuzeta, ona im donosi sreću i zadovoljstvo, fokusirani su na njezin proces, a ne na cilj, te su intrinzično motivirani. Sudionici igre doživljavaju distorziju vremena, gube dodirne točke s realnošću dok svejedno osjećaju kontrolu nad aktivnošću. Dijete ima unutarnju potrebu za aktivnošću koja će mu donijeti veselje, opuštenost i u kojoj će osjetiti ushit. „Kod svih igara izražena je emocionalna identifikacija doživljaja životne radosti, osjećaj pripadnosti i harmonije sa svojom životnom grupom“ (Andrijašević, 2000, str. 26).

Prema Peteh (1991) igra je moćan alat odgojnog djelovanja. Ona djecu rasterećuje, okupira ih, u njoj se oslobađaju te ujedno i razvijaju. Kada u igri djeca koriste metasignale (raduju se, cikću, ozarena su) tada je ta igra emocionalno obojena i ima biološku, te pedagošku vrijednost. Svaka igra ne posjeduje terapijski značaj, ali ona emocionalno obojena oslobađa djecu zgrčenosti, zavisti, agresije, straha, gnjeva – rasterećuje ih (Peteh, 1991).

### *4.2. Rekreacija i sport*

Mlađa djeca i djeca preškolske dobi često su uključena u igraonice sa sportskim sadržajima, te prema Andrijašević (2000) zadaća sportskih rekreacija je ostvarenje subjektivnog osjećaja zadovoljstva u djece – temeljeno na njihovim interesima i motivima, te samo zbližavanje i izgradnja prijateljskih odnosa sa drugom djecom.

Ročić (2019) ističe kako je tjelesna aktivnost u kojoj prevladava igra sastavni dio djetetove svakodnevice, te ga ona motivira, okupira i inspirira.

Dujmović (1995) objašnjava rekreaciju kao aktivnost koja se provodi u slobodno vrijeme, te se ne radi o profesionalnom radu ili obvezi.

Rekreacijom čovjek koristi slobodno vrijeme da se kroz regeneraciju, rekuperaciju i kvalitetan odmor poveže sa tijelom i dušom istovremeno. Rekreacija čovjeku mora pružiti one kvalitete koje mu u svakodnevnom radu i aktivnostima nedostaju. Pozitivno utječe na sve bitne dijelove čovjekova života od obiteljskog plana, društvenog plana, pa i poslovnog plana (Babić, 2022).

Andrijašević (2000) navodi kako je rekreativnim aktivnostima suvremeni čovjek upotpunio veliki dio svog slobodnog vremena, te njegov život čini kvalitetnijim. Time se vodi briga o zdravlju i ono se unaprijeđuje, a igra kao glavni motiv sportskih rekreativnih aktivnosti motivira osobu na uključivanje.

Ona motorička iskustva koje dijete stekne u ranom razdoblju života od velike su važnosti za sva njegova kasnija motorička iskustva jer se u tom ranom razdoblju ona najviše razvijaju i dijete od njih ima najviše koristi. Kvalitetno provedeni sportski programi za djecu vrtičke dobi moraju biti njima zanimljivi, raznoliki i provedeni kroz igru. Djeci je igra najveći motiv za izvođenje tjelesne aktivnosti, te se zbog toga na nju gleda kao na središnju metodu rada (Živaljić, 2021).

Ono što je postalo karakteristično za djecu današnjice je provođenje slobodnog vremena na aktivnosti koje traže minimalan mišićni napor. Stoga osim već spomenutog pozitivnog efekta vježbanja tu su i regulacija tjelesne težine zatim razvoj različitih dijelova mozga osnovnim oblicima kretanja poput: hodanja, prevrtanja, skakanja, puzanja, hvatanja itd. Tako se stvaraju i održavaju sinapse u mozgu, čuvaju se neuroni i dijete je sposobnije i samostalnije (Ivana Živaljić, 2021).

Nekretanje i fizička neaktivnost imaju čitav niz negativnih posljedica za čovjekovo fizičko, ali i psihičko zdravlje (Bartoš, 2015). Djeca mlađe dobi primarno uče i razvijaju se kroz kretanje, te je zbog toga važno do treće godine života djeteta razvijati inteligenciju kroz motoričke aktivnosti koje su djetetu prirodne npr. trčanje vučenje, preskakanje, vrtenje (Ivana Živaljić, 2021).

Rekreacija i sport dva su vrlo bliska pojma sa brojnim dodirnim točkama. Glavna karakteristika sporta je natjecanje i danas se na sport gleda kao na takmičenje. Ono što čini glavnu okosnicu rekreacije su zabava i relaksacija, a cilj je unaprijeđenje zdravlja organizma, njegovih sposobnosti te psihička dobrobit. Krželj (bez god.) navodi da tjelesna aktivnost za koju se dijete odluči treba biti neopterećujuća, kada odlazi na nju treba odlaziti sa radošću, ona ga treba osloboditi stresa, oplemeniti ga vještinama natjecateljskog duha i timskog rada, te je bitno da se od ranih dana stekne navika fizičke aktivnosti koja će dijete i kada odraste podsjećati na dobrobiti vježbanja (Krželj, bez god.).

Jedna od najčešćih pogreška koja itekako djecu demotivira je pogled na sport kao na uspjeh odnosno pobjedu, taj pritisak djeci mogu stvoriti roditelji, te onda djeca nakon poraza brzo izgube motivaciju za daljni nastavak vježbanja. Važno je da se roditeljima i njihovoj

djeci prenese ideja da pobjeda nije cilj bavljenja sportskom aktivnošću. S naglaskom na natjecanje dolazi do ranog opadanja broja djece u raznim sportovima. Djecu srednje vrtičke dobi (4 godine) najviše motiviraju izazovi u kojima procjenjuju sebe, te upoznaju kako oni funkcioniraju naspram okoline. Nemaju potrebu za uspoređivanjem stoga im uspjeh vršnjaka ili osobni uspjeh nije zanimljiv. Razdoblje u kojem ih natjecanje među vršnjacima kreće zanimati javlja se negdje oko šeste godine. Do tada utjecaj odraslih koji su motivirali djeteta na tjelesne aktivnosti je jako značajan, a najznačajnija je odgojna komponenta. Ono što se očekuje od odraslih je da budu otvoreni za dječje probleme, nauče ih disciplini i dosljednosti (Živaljić, 2021).

Ono što nipošto ne želimo je da djeci važna aktivnost donosi negativne posljedice radi opetovanoga iskustva neuspjeha. Te posljedice utječu na dječju sliku o sebi, njihova osobnost biva narušena, kao i društveni status u grupi, razvijaju se neprikladni oblici ponašanja, te se smanjuje efikasnost u ostalim aktivnostima. Nerijedak je primjer da sportski klubovi u prvi plan stavljaju postignuća djece, jer na taj način osiguravaju svoj opstanak. Događa se da ono što bi trebalo biti u prvom planu, a to je odgojni aspekt rada sa djecom biva potisnut pod financijskim pritiscima. Ono na što je neprestano važno stavljati fokus u sportovima gdje su djeca sudionici je kako ističe Krželj (bez god.) “uravnotežen psihički razvoj“. Nasilje među djecom i nasilje trenera nad djecom raznih sportskih ustanova dječja pravobraniteljica navodi kao veliki problem. Osim nasilja ističe i sportsku netoleranciju za vrijeme natjecanja, neprikladne postupke trenera i poduzimanje nesportskih radnji pod krinkom pobjede (Krželj, bez god.).

Djeca moraju imati vremena za duženje sa vršnjacima i razonodu, negativne posljedice zaokupljenosti djece sportom su pomanjkanje vremena za slobodno kretanje, a ono je djeci biološka potreba koju najviše zadovoljavaju u igrama, u prirodi, te aktivnostima u dvorištu (Stella, 1992).

U aktivnostima rekreativnog smisla djetetu je omogućeno zadovoljavanje više potreba istodobno. Dječja motivacija za bavljenjem određenom aktivnošću nije samo ostvariti uspjeh u njoj, bit rekreacije je da djetetu omogući potrebnu socijalizaciju, odnosno da tu stekne prijatelje i zdrav odnos sa starijima od sebe koji ga vode kroz aktivnosti. Potrebna su mu i nova iskustva koje donosi novo okruženje, podrškom roditelja za bavljenje nekom aktivnošću između roditelja i djece raste povjerenje i uvažavanje. Najmlađa djeca primarno uče kretanjem, te je stoga rekreativna aktivnost idealna za razvijanje osjetila, učenje o okolini, stjecanje kontole i upravljanje svojim tijelom (Ročić, 2019).



Zajednički osnovni značaj sportsko- rekreacijskog vježbanja je sloboda u izboru igara i ostalih aktivnosti gdje nisu važne fizičke predispozicije, spremnost i predznanje, već se i tjelesno hendikepiranu djecu potiče na vježbanje. Igra se provodi neopterećeno, bez mentalnih i psihičkih tenzija i pritiska pobjede i poraza. Aktivnosti se savladavaju lako jer su sav prostor, oprema i ideje prilagođene djeci, njihovom uzrastu i spolu. Za manju djecu važno je da većinu slobodnog vremena provode igrajući se, šetajući te ostalim aktivnostima koje podrazumijevaju boravak na suncu, u vodi i naravno čistom zraku. Stella (1992) u rekreacijske aktivnosti ubraja: “mali golf, boćanje, kriket, dijanje, sanjkanje, “košaricu“, mali nogomet, izlete i još mnogo toga“ (Stella, 1992, str. 71).

Izuzetno je blagotvorno i odgojno primjereno da se roditelji uključe u aktivnosti kojima se djeca bave, time im pružaju podršku, grade bolji odnos sa djecom, uče razumijevati jedni druge kroz zajedničko druženje u tim aktivnostima. Osim navedenog važno je i da su roditelji u kontaktu sa sportskim trenerima jer osim roditeljskog odgojnog utjecaja taj utjecaj imaju i sportski treneri. (Stella, 1992)

Prema Peteh (1991) u rekreacijske aktivnosti spadaju: “igra, predstave, plesovi, glazba, sportovi, televizija, kino, društveni život i dr.“ (Peteh, 1991, str. 84).

Različite rekreacijske aktivnosti provode se u različitim prostorima. U obiteljskom domu najčešće su to jutarnje istezanje, plesanje na glazbu, pikado, vježbice u pauzi, stolni tenis... Dok na dječjem igralištu ili dvorištu igraju se elementarne igre, vozi se bicikl, romobil, igraju se štafetne igre, tenis, boćanje, badminton, rolanje, sanjkanje... U prirodi Stella (1992) nabraja aktivnosti poput šetnje, štafeta, trčanje, čak i brzo hodanje, zatim skijanje, te uz orijentacijsko kretanje i stjecanje izviđačkih vještina.

### *4.3. Igre na otvorenom*

Mlađa djeca i ona predškolske dobi svakodnevno se trebaju kretati na svježem zraku jer on ima posebne vrijednosti: jača i razvija dječje tijelo, najviše motoričke i funkcionalne sposobnosti, sprječava se debljanje i iskrivljenost kralježnice, raste otpornost organizma na infektivne bolesti, pozitivno utječe na cirkulaciju, dječji san i umor. Boravkom u prirodi smiruje se dječji um što ih čini radosnima i vedrima. Odmor u prirodi donosi “plućima svježi zrak, srcu vedrinu i radost, oku djece tišinu i mir“ (Peteh, 1991, str. 79).

Kretanjem se štiti živčani sustav djece i ako dijete dnevno napravi oko 16 tisuća koraka to je izvrsno za njegovo zdravlje. Svoj djeci je potreban boravak u prirodi i na svježem

zraku, a naročito onoj s ugroženim mentalnim zdravljem. Kao predah od šetnje djeca vole igrati elementarne igre, igre sa obručima, spravama, užetom, rukomet, nogomet, graničara, odbojku i sl. (Peteh, 1991).

Peteh (1991) napominje kako ruska predškolska djeca svakodnevno idu u šetnju čak i kad je temperatura daleko ispod ništice na  $-20\text{ }^{\circ}\text{C}$ . Predškolska djeca 65-85% vremena trebaju biti u okretu kako bi im jačao živčani sustav.

Neke od igara na otvorenom prema Kulbatzki (2020):

**Hmm, kako lijep miris!** – Igra se na livadi punoj cvijeća. U toj igri voditelj pronade neku mirisnu biljku koju protrlja među prstima, te djeca pomiršu njegove prste i po mirisu traže taj livadni cvijet.

**Otkrij promijenjeno?** – Igra se u prirodi, šumi ili na polju. Djeca zajedno postave kvadratno polje od granja, te u to polje stave razne prirodne – lišće, sjemenke, češere, cvijeće itd. Jedno dijete je voditelj koji kada ostala djeca žmire ili okrenu leđa polju, promijeni neke prirodne (nešto ubaci ili izbac) i djeca otkrivaju što je novo.

**Štafetna utrka sa šišarkama.** – Ova igra potiče strpljenje i razvija osjećaj ravnoteže. U prirodi se odrede dvije ili tri trkaće staze, a djeca se podijele u skupine jedan iza drugoga, no pola sa jedne strane staze, a pola sa druge. Prvi igrači iz ekipa uzimaju šišarku koju moraju staviti na glavu i uputiti se prema drugoj strani kako bi svome igraču tu šišarku predali. S šišarkom nije lako balansirati, stoga u slučaju njezinog pada igrač kreće ispočetka.

**Labirint drveća** – Igra koja potiče osjetilna iskustva. Dok je jedno dijete voditelj, drugo je igrač koji ima povez na očima. Voditelj vodi igrača određenim putem do raznih stabala, najviše tri stabla, koje igrač opipava i pokušava zapamtiti njihovu strukturu kore, položaj grana i slično. Kada ga voditelj vrati na početnu poziciju, skida mu se povez, te igrač mora pronaći put kojim ga je voditelj vodio tako što prepoznaje stabla koja je pipao.

**Balans na srušenom deblu** – Ovom igrom vježba se osjećaj ravnoteže. Dvoje djece se nalaze na većem ležećem deblu. Nasuprot su jedan drugoga, te balansiraju. Daju si jednu ruku i nastoje jedan drugoga srušiti sa debla. Pokušavaju se odgurnuti, ali ne smiju biti nasilni i neprijateljski nastrojeni prema drugome. To je igra gdje oboje nastoje zadržati ravnotežu na deblu.

**Pogodi predmete u kutiji.** – Za tu igru potrebna je kartonska kutija sa rupom kroz koju može proći dječja ruka. Netko od djece ili odgojitelj sakupi stvari po šumi i stavi ih u

kutiju. Kada neko dijete stavi ruku unutra mora opipavanjem pogoditi što se unutra nalazi. Onaj tko smatra da zna izgovori to naglas. Svatko imenuje jedan predmet i kutija se predaje dalje djeci, zatim se otvara i otkriva njezin sadržaj.

**Prepoznaj stablo.** – Igra se odvija na mjestu sa puno stabala unutar kruga koji odredi odgojitelj. Djeca dobivaju pastele i papir, te odlaze izabrati stablo na koje će prisloniti papir i pastelama trljanjem iscrtati njegovu koru. Na papire se djeca obavezno potpišu i stave ih na hrpu. Jedan po jedan papir izvlače i pogađaju na koje stablo se taj crtež odnosi. Ono dijete čiji se crtež izvukao govori je li crtež odgovara stablu.

**Pozorno slušaj!** - Sakupi se određeno kamenje i razvrsta u dvije hrpe, veća kamenja i manja. Igra se igra uz potok, jedno dijete je vođa igre, a ostali su okrenuti leđima potoku. Vođa igre baca kamenja u potok, a igrači pogađaju na temelju onoga što čuju je li to bio manji kamen ili veći. U slučaju da djeca ne znaju kako žvući veći kamen kada pljusne, a kako manji, prije same igre nekoliko puta čuju zvuk pljuska različitih kamenja o potok.

**Utrka tački.** – Na pješčanoj plaži označi se startna pozicija i pozicija okretišta označena kanticom. Djeca su podjeljena u parovima. Jedno dijete glumi tačke, a drugo “vozi” te tačke. Kada igrač tačke stane u četveronožni položaj, drugi igrač mu uzima i podiže glažnjeve, te igrač tačke ispruža noge kako bi bio što stabilniji. Na početni znak igre djeca u parovima nastoje što brže doći do okretišta gdje se moraju zaokrenuti i vratiti do početka. Pobjednik je onaj koji to najbrže obavi.

**Dodaj loptu!** – Igra na plaži u kojoj su djeca podijeljena u dvije skupine. Svaka skupina formira krug tako što sjede na ručnicima, a noge su im okrenute prema krugu. Na početni znak prvi igrač iz skupine primi napuhanu loptu u krugu i preda je stopalima dugome igraču dok lopta ne napravi krug. Ako nekoj skupini lopta padne moraju početi ispočetka, a ona grupa kojoj lopta napravi cijeli krug je pobjednik.

**I hop!** – Igru sa jednom loptom igraju dva para, najbolje na plaži. Svaki par ima ručnik koji primi za njegove kraće krajeve. Kada igra krene napuhana lopta se visoko baci u zrak i igrači ju pomoću ručnika pokušavaju ponovo odbaciti u zrak. Igrači nastoje da im lopta ne padne na tlo.

**Sniježni zečiči.** - Igra koja se provodi na snijegu. Jedan igrač je lisica koja traži ostalu djecu koja su sniježni zečiči. Lisica broji do 10 ili 20, a zečiči se rastrće po dvorištu i nekamo sakriju. Kada izbroji, lisica traži ostale, a pri tom joj pomažu tragovi u snijegu.

**Pogodi snježnu grudu.** – Svako dijete formira u ruci jednu snježnu grudu. Jedan početni igrač baci grudu u zrak i ostali sa svojim grudama moraju pogoditi tu njegovu. Kome to uspije, osvaja bod.

#### 4.4. Joga

Na listu Unescove svjetske baštine uvrštena je joga kako bi se podigla svijest ljudi o njezinoj važnosti. Pripada nematerijalnoj kulturnoj baštini i danas je prakticiraju ljudi diljem svijeta kako bi im pomogla sa zdravljem uma i tijela (Yoga, n.d.).

„Riječ *joga* znači jedinstvo - “jedinstvo“ uma i tijela koje među njima uspostavlja ravnotežu i sklad“ (Virgilio, 2009, str.200). Kako u današnje vrijeme nerijetko i djeca doživljavaju stres, bio on povremen ili čest, Virgilio (2009) gleda na jogu kao aktivnost za usporenje, smirenje te odmor koji je djeci potreban. Ona je specifična po tome što nije natjecateljska aktivnost, u njoj nema gubitnika i pobjednika, ona pomaže djeci razviti svjest o svome tijelu, zatim koordinaciju, te kroz njezinu praksu djeca energiju mogu kvalitetno koristiti u svakodnevnim aktivnostima i životu (Virgilio, 2009).

Riječ joga potječe od sanskrske riječi yog koja označava ujedinjenje, sjedinjenje i povezanost (Orlić,2001). Iyengar (1966) opisuje jogu kao jedinstvo, harmoniju ili zajedništvo, a njezin cilj je jedinstvo uma, duha i tijela. Joga nas upućuje u ispravno življenje, jer djeluje na svim razinama čovjeka: fizičkom, vitalnom, mentalnom, emocionalnom, psihičkom i duhovnom. Kako bi sve navedene razine čovjeka bile u ravnoteži rade se fizičke vježbe – asane, vježbe disanja – pranayame i meditacije. Svakodnevno uključivanje tih vježbi donosi razne dobrobiti. Položaji (asane) u jogi su nazvane po raznim životinjama npr: vrana, kobra, škorpion, pas..., te se položaji dijele u 3 skupine: početnička skupina, srednja i napredna (Saraswati, 2013). Te razne životinje mogu se iskoristiti u priči u kojoj se imenuju određene kretnje, ili te položaje možemo djeci približiti putem slika ili vlastitom tjelesnom demonstracijom (Strgar 2021).



Slika 2. Asane prilagođene radu sa djecom

U jogi djeca kroz zabavan način istražuju svoje tijelo i opuštaju se. Dok izvode vježbe neprestano preispituju svoju razinu fleksibilnosti, snage, prate kako održavaju balans tijela i slično. Za vrijeme vježbi ne forsiraju se pokreti, dječje mogućnosti se ne uspoređuju. Djecu se ohrabruje i pohvaljuju se njihova upornost i strpljivost. Uči ih se da poštuju svoje tijelo i da je najvažnije da se osjećaju ugodno (Strgar, 2021).

Jedna od vježbi meditacije naziva se „Promatranje duge“. U toj vježbi djeca leže dok u pozadini svira umirujuća glazba, uz zatvorene oči par puta na nos duboko udahnu i izdahnu. Zamisle da se na nebu iznad njih nalazi velika prekrasna duga raznih boja. Odaberu neku boju čiju svjetlost udišu i ona osvjetljava njihovo tijelo do srca, gdje im daruje potrebnu toplinu i zagrljaj. Ta svjetlost u potpunosti otopi svu tugu u srcu i samo ostane svjetlost te boje. Kada svjetlost odluči vratiti se natrag duzi djeca joj se zahvale što im je pomogla. Nakon toga u mislima se vrate natrag u prostor gdje leže (Strgar, 2021).

#### 4.5. *Masaža*

Masaža sa djecom se izvodi pomoću dlanova, prstiju, šaka, laktova, stopala, ili s nekim pomagalicama poput teniske loptice. Važno je da se djeca osjećaju ugodno tijekom masaže, te da se putem zajedničkog kontakta stvara snažnija povezanost među djecom. Dok jedno dijete leži na leđima, drugo izvodi pokrete teniskom lopticom od vrata do ramena. Kružnim pokretima podešava pritisak i izbjegava kontakt sa kralježnicom. Pokrete radi po

cijelom tijelu sve do stopala. Ukoliko neko dijete osjeća nelagodu za vrijeme masaže, tada se ona prekida (Strgar, 2021).

Masaža se može provoditi i na način da jedno dijete kleči pored drugoga koje leži potrbuške. Ono koje kleči nježno dotiče rubom dlana tijelo drugog djeteta i oponaša radnju sakupljanja mrvica po stolu. Dijete mora dobiti osjećaj da su sve mrvice sakupljene, te ih obuhvaća rukama, ustaje i nosi u koš i nad njim protrese dlenove. Djeca u toj igri masaže izmjenjuju uloge (Štefančić, 2022).

#### 4.6. *Mindfulness*

Usredotočena svjesnost poznatija pod pojmom *mindfulness* definira se kao stanje svijesti u kojem je pažnja usmjerena na čovjekova vlastita iskustva (tjelesne reakcije, emocije, misli) ili na okolinu u sadašnjem trenutku o kojoj čovjek ne stvara prosudbu. Sasvim prirodno ljudski um vrti kojekakve misli o budućnosti i prošlosti, sklon je nesvjesnom lutanju, stoga vježbe *mindfulnessa* pomažu umu usredotočiti se na ono bitno u sadašnjem trenutku. „Iako je usredotočena svjesnost prisutna u tradiciji meditacije religija Istoka i Zapada već više od 2500 godina, intervencije i terapije temeljene na usredotočenoj svjesnosti (*mindfulness based therapy* – MBT) uvedene su u suvremenu medicinsku primjenu tek krajem 1970-tih godina.“ (Boričević Maršanić, Paradžik, Zečević, i Karapetrić-Bolfan, (2015) str. 142.) Primjenom *mindfulness* tehnika kod djece, ali i odraslih značajno se može utjecati na smanjenje stresa, ublažavanje fizičke boli te lakše nošenje sa određenom bolešću. Tehnike koje se primjenjuju uče djecu kako si mogu pomoći u stresnim situacijama, u situacijama anksioznosti ili tjeskobe (Boričević Maršanić i sur., 2015).

Budnost koja se vježba *Mindfulnessom* suprotni je pojam izbjegavanju koji je dio mnogih oblika psihopatologije, jer većina mentalnih poremećaja se može shvatiti kao toksičan napor osobe da pobjegne od određenih misli, emocija, iskustava i neugodnih sjećanja. Založnik (2022) navodi dva načina kako se prakticira *mindfulness* – formalni i neformalni. Formalna svjesnost se odnosi prvo na obraćanje svjesnosti na zukove, emocije, misli i osjetila, a onda se rade vježbe fokusiranja na dah, tišinu i spokoj. Neformalna ili svakodnevna budnost poziva osobu da bude svjesna u svakodnevnim radnjama, npr u šetnji, kuhanju, hranjenju, čišćenju, kao i svakodnevnim interakcijama sa drugim ljudima (Založnik, 2022).

Trening svjesnosti uči djecu osvijestiti vlastite emocije, identificirati uzroke vlastitih ponašanja, te ih uči samokontroli vlastitih reakcija. Putem promatranja svojih misli, osjećaja i

emocija bez kategoriziranja i osuđivanja djecu čini smirenijom i otpornijom na stres (Založnik, 2022).

Danas je sve veći broj klinika, različitih odgojno-obrazovnih ustanova, zdravstvenih te socijalnih koje nude mindfulness programe kao primarnu terapijsku pomoć u redukciji stresa. Dopuna osnovnog medicinskog bolničkog liječenja je program smanjivanja stresa (*Mindfulness-Based Stress Reduction*) osmišljen od strane J. Kabat- Zinna, američkog sveučilišnog profesora krajem 1970-ih. Dok je djetetu povišena razina stresa njegov prefrontalni korteks pati od sniženog rada, dok je aktivnost amigdale povišena. Prakticiranjem usredotočene svjesnosti djeluje se na različita područja mozga, osobito se povoljno utječe na prefrontalni korteks i amigdalu koji su najodgovorniji za regulaciju osjećaja, misli, provođenje i planiranje odluka, te odgovora na stres (Boričević Maršanić i sur., 2015).

Sa djecom provođenje ovih vježbi teče najjednostavnije, jer djeca su prirodno otvorenog duha i svijesti. Nova iskustva iz okoline upijaju puno brže od odraslih, znatizeljnija su i nesputana. Sam mindfulness prezentira im se kroz mogućnost upravljanja svojim životom, razvojem i reakcijama, to su teme koje ih privuku. Osim toga mindfulness praktičar djecu će privući uporabom njima razumljivog jezika, vježbe je potrebno kroz zabavu prilagoditi djeci, te treba uključiti elementarne igre i kretanje. Ako su djeca premalena, roditelji ili skrbnici se uključuju u aktivnosti. Kao početne vježbe odabiru se one gdje se svijest prebacuje prema vanjskoj okolini, zatim se osvještavaju tjelesne senzacije, te se nakon toga rade mentalne vježbe kako bi se djeca u potpunosti okrenula prema svom unutarnjem potencijalu (Boričević Maršanić i sur., 2015).

Obućina (2019) smatra da je najbolje krenuti sa vježbama disanja, te duboko disanje smatra najboljim saveznikom u kriznim situacijama, no potrebno ga je osvijestiti, pa zatim i uvježbati. Vježbe disanja potrebno je skratiti kako bi bile primjenjive i za trogodišnjake, dok vođene meditacije te vizualizacije su primjerenije šestogodišnjacima (Obućina, 2019).

Neke od vježbi mindfulnessa:

1. Vježba koja smanjuje anksioznost, napadaj panike i pomaže kod osjećaja koji izazivaju neugodu kao npr. ljutnja ili ljubomora je vježba "Prizemljenje". Kod te vježbe dijete je potrebno pogledati svoju okolinu te primjetiti i nabrojati:
  - 5 stvari koje može vidjeti,
  - 4 stvari koje može dodirnuti
  - 3 stvari koje može čuti

2 stvari koje može namirisati

1 stvar koju može okusiti

(Boričević Maršanić i Selak Bagarić, 2020).

2. Vježba “Puhanje balona“. Kod nje djeca zamisle da je njihov trbuh balon. Prvo duboko udišu na nos i primjećuju kako im se trbuh povećava. Zatim lagano izdišu na usta i primjećuju kako im se trbuh smanjuje. Vježba se ponavlja nekoliko puta (Boričević Maršanić i Selak Bagarić, 2020).
3. “Vatrica u rukama“ u toj vježbi nekoliko puta se protrljaju dlanovi jedan o drugi. Dijete se navodi da primjeti osjet u svojim dlanovima, šakama i rukama. Pažnja se usmjerava na toplinu koja je nastala. Kada se zatvore oči, tiho se stave dlanovi na vrh glave. Pažnja se usmjeri na toplinu koja prelazi sa dlanova na tjeme. Djeca ostaju u ovom položaju koliko im odgovara (Boričević Maršanić i Selak Bagarić, 2020).
4. Jedna od djeci najsladih vježbi je “Vruća čokolada“. Potrebno je zamisliti da ispred sebe dijete drži šalicu tople čokolade ili kakaa, te ju približi nosu. Kroz nos se duboko udahne kao da se miriše napitak. Polako se izdahne kroz usta da se napitak ohladi. Vježba se ponovi nekoliko puta (Boričević Maršanić i Selak Bagarić, 2020).
5. U vježbi “Baloni od sapunice“ zamisli se da je ispred djeteta sapunica. Duboko se udahne na nos, kratko se zadrži dah, pa se polako izdahne kroz usta kao da se puše balon od sapunice. Djetetu se može dati uputa da ako ima neku brigu koja ga muči, zamisli da je ta briga balon od sapunice te odlazi daleko, daleko... Vježba se ponavlja nekoliko puta (Boričević Maršanić i Selak Bagarić, 2020).
6. Plišanac  
U ovoj vježbi dubokog disanja dijete leži na ležima, rukama uz tijelo, na trbuh mu se stavi plišanac. Kako udiše i izdiše kroz nos može vidjeti kako se plišanac podiže i spušta (Obučina, 2020).



### 7. Disanje na dlanu

Držati jednu šaku raširenu, a kažiprstom druge ruke na udisaj lagano prolaziti prvo preko malog prsta do njegovog vrha, zatim na izdisaj vraćati kažiprst na dno malog prta. Tako treba proći prste obje ruke, da se ne postigne olakšavajući učinak (Obućina, 2020).

### 8. Disanje u letu

Dok dijete stoji uspravno na udisaj širi ruke u stranu kao da leti, a na izdisaj ih spušta (Obućina, 2020).

### 9. Lišće i potok

U pozadini svira lagana opuštajuća glazba, dijete sjedi zatvorenih očiju i kaže mu se da zamisli da sjedi pokraj jednog potoka, a pokraj tog potoka stoji stablo. Na stablu je lišće koje polagano pada u potok. Kako djetetu dođe neke misao tako zamisli da ona stoji na listu i zajedno sa njim padne u potok koji teče (Obućina, 2020).

### 10. Igra balonom

Djeca zamisle da je napuhani balon jako lomljivo jaje. Potrebno je polako i pažljivo kretati se do drugoga i predati mu balon "jaje" (Obućina, 2020).



Slika 3. Duboko disanje po predlošku duge

## 5. TJELESNA AKTIVNOST I OPĆE ZADOVOLJSTVO

Utjecaj rekreacijskih aktivnosti je višestruk i složen, a bitne koristi koje se direktno s njima povezuju su boravak na svježem zraku, prirodno okruženje i socijalna interakcija među sudionicima. Kroz tjelesnu aktivnost dolazi do niza općih dobrobiti za pojednca, on postaje otporniji na mentalnom planu time ujedno njegova motivacija za daljnjim vježbanjem biva sve veća (Marić, Lovrić, Franjić, 2020).

Sportovi koji potiču socijalne kontakte među ljudima povezani su osjećajem veće subjektivne dobrobiti. Downward i Raisciute (2014) u svojem istraživanju navode timske sportove kao primjer ostvarenja najviše subjektivne dobrobiti. Huang, Humpreys i Ruseski (2012) objašnjavaju da tjelesne aktivnosti imaju blagotvorno djelovanje na tjelesno zdravlje čovjeka. U studiji u kojoj je uključeno 17 000 sudionika, ne mlađih od 17 i ne starijih od 30, utvrđeno je da postoji velika korelacija između općeg zadovoljstva ljudi i tjelesne aktivnosti. Oni koji su bili više tjelesno aktivni bili su zadovoljniji na osobnom planu, nego oni koji su bili manje redoviti u tjelovježbi. U istraživanju koje je razmatralo fizičku aktivnost i rad mozga potvrđeno je da su djeca imala bolje rezultate na testovima ako su imala više sati tjelesne aktivnosti. Ostala istraživanja također potvrđuju da se provođenjem fizičkih aktivnosti ostvaruje povoljan učinak na mentalno zdravlje. To potvrđuje važnost fizičkih aktivnosti na psihološki, kognitivni i socijalni razvoj djece. U sportskim igrama djeca uspostavljaju zdrave odnose sa drugom djecom, uče kontrolirati emocije, vježbaju koncentraciju u aktivnosti, a na psihološkom planu te aktivnosti im pomažu u izgradnji samopouzdanja, a utjecaj stresa i anksioznosti se bitno smanjuje (Marić i sur., 2020).

Istraživanja na temu odnosa sporta i samopouzdanja ukazuju na to da sport pozitivno utječe ne samo na samopouzdanje već i na samopoimanje i samoefikasnost. Stoga bez obzira kojoj dobnoj skupini osoba pripada tjelesna aktivnost utjecati će pozitivno na fizičku samopercepciju (Marić i sur., 2020).

## 6. ZAKLJUČAK

Zaštita psihičkog zdravlja djece treba biti osigurana unaprijed, planski i sustavno putem službi mentalnog zdravlja koje bi trebale biti lako dostupne (Pirnat Dragičević, 2022). Roditelji, odgojitelji, treneri i ostali stručnjaci koji rade sa djecom i brinu o njoj trebaju zajednički pružiti sigurnost i potporu djeci kako bi se oporavila od stresnih i traumatskih iskustava, te postala otpornija ( Buljan Flander i sur., 2021).

Važnost o brizi za psihičko zdravlje potrebno je prenijeti mladim roditeljima, jer su često neiskusni, nedostaje im pedagoškog znanja, često su ugroženi materijalno i socijalno, ne posjeduju odgojni senzibilitet ili ne poznaju kulturu življenja. Djecu sa psihičkim smetnjama ne opterećuje se njihovim problemima jer ponovno otkrivanje tog problema znači i ponovno proživljavanje. Valja djecu učiti od malena kako postupati u teškim životnim okolnostima. Dječje aktivnosti poput rekreacije, igre i osvježanja lijek su za otklanjanje nepovoljnih pojava i smetnji koje ometaju mentalno zdravlje djece (Peteh, 1991).

Bitan poticaj zdravog rasta i razvoja djece predškolske dobi je tjelesno vježbanje. Da bi fizička aktivnost bila učinkovita djeca moraju imati dovoljno prostora za kretanje i primjerene tjelesne vježbe. Aktivnosti na zraku i u prirodi putem fizičke dobrobiti i igre koja zaokupira djecu blagotvorno i učinkovito djeluju na dječju psihu i stvaraju kod djece jednostavniji pogled na probleme kojima svjedoče u živoru. Stoga, sportske aktivnosti natjecateljskog tipa nisu poželjne aktivnosti za djecu izloženu nekim stresovima ili traumama jer je u sportu sve većim sistematiziranjem i discipliniranjem nestao njegov igrački potencijal.

U svom radu sa djecom koja koriste tehnike opuštanja kao odgovor na stres Strgar (2021) ističe unaprjeđenje koncentracije kod djece, kreativnosti i mašte. Djeca su stekla više samopouzdanja i češće su pokazivala samoinicijativu i ustrajnost. Razne vježbe su ih oplemenile boljom međusobnom komunikacijom, poboljšale su ozračje u radu sa djecom, te su djeca učila slušati i prihvaćati različita mišljenja svojih vršnjaka.

Volontiranjem na EU projektu "Jači od stresa" u organizaciji Divine Energy Parka u Zagrebu imala sam priliku kroz 239 sati educirati se za provođenje programa samopomoći u kriznim situacijama. To znanje sam iskoristila na radionici s djecom pod nazivom "Rekreativne aktivnosti za djecu pod stresom i traumama". Radionica u trajanju od dva sata uključivala je dinamičke psihofizičke vježbe, Tao vježbe po uzoru na životinje, 3 tehnike disanja i mindfulness meditaciju. Prilikom izvođenja Tao vježbi bilo je važno da potaknem

dječju maštu i da se užive u lik životinje, vizualiziraju njezin izgled čije karakteristike osnažuju djecu na psihičkoj i fizičkoj razini. Vježbama poput zmaja, lava, leptira, sokola, majmuna, žabe djeca se poistovjećuju s tim životinjama, poprimaju njihove poželjne karakteristike, te na taj način sjedinjuju mentalno i fizičko koje dovode u stanje ravnoteže. Tehnikama disanja osvjestili smo dah kao most koji spaja um i tijelo, te tako direktno utječe na emocije čiji se nepovoljni utjecaj na fizičko tada smanjuje. U stanju napetosti i stresa naši vitalni organi pate od manjka kisika. Njihov rad ovisi o kisiku koji unosimo u tijelo stoga određene tehnike disanja djeci mogu biti od velike koristi prilikom stresnih događaja. Manjak kisika našem tijelu donosi razdražljivost, slabu koncentraciju, umara nas, te se javljaju bolesti. Dobrobiti koje djeca dobivaju pravilnim disanjem su jasnoća misli, poboljšane mentalne funkcije, uklanjanje napetosti, tjeskobe, depresije, zatim opuštanje tijela i poboljšanje zdravlja. Djeca na radionici sjajno su reagirala na tehinke disanja, koje sam im na razne načine prezentirala. Dok su disali crtali smo prstom po zraku, pratili boje duge po papiru, vrtili ogrlicu sa perlicama. Sve materijale sa radionice djeca su odnijela sa sobom. Na kraju samih fizičkih vježbi djeca su bila različitih razina energija, nekima se i dalje vježbalo, skakalo i istezalo dok su neki već legli na prostirke i čekali meditaciju. Stoga sam vrijeme mindfulness meditacije prilagodila situaciji i između ponuđenih odabrala onu koju sam smatrala najkorisnijom u tom trenutku. U mindfulness meditaciji promatraju se misli i senzacije tijela bez da se na njih utječe i reagira. Djeca tako uče ostati svjesna i prisutna u trenutku. U tom stanju povećava se dječja kreativnost, sposobnost vizualizacije, inspiracija, te je njezina svrha biti neograničen izvor energije, razvijati otpornost na stresne događaje i omogućiti lakše nošenje sa njima i zaustaviti nastanak trauma. Danas mi je izuzetno drago da sam bila dio tog projekta jer osim daljnjeg volontiranja za udrugu koja je to pokrenula to znajne će mi biti od velike pomoći jednoga dana u radu sa djecom mlađe i predškolske dobi. Stoga smatram da odgojitelji ne bi trebali samo poznavati principe motoričkih gibanja i rada sa djecom, kvaliteta njihovog rada vidi se i u primjeni adekvatnih aktivnosti koje su u tom trenutku djeci potrebne. Ako su im potrebne rekuperacija primjenju se određene tehnike pomnosti ili meditacije za djecu ako su jako zaokupirani svojim mislima. Ukoliko treba osnažiti dječje druženje i nedostaje im timskih igara koje ih potiču na to, odgojitelji provode određene igre u prirodi i na svježem zraku, dok vježbe masaže su ujedno kreativne i opuštajuće za djecu. Odgojitelj treba biti empatična osoba koja želi pomoći i pružiti podršku onome tko je sam bespomoćan i nema razvijenu otpornost zbog svoje dobi. Djeca su odgovornost svih onih koji su s njima u kontaktu, a vrtići kao mjesta gdje se djeca odgajaju i razvijaju u cjelovite ličnosti dužni su djeci pružiti potporu, razumijevanje i pomoći im

prevladati teškoće. Djeca najčešće uče po modelu odraslih i njihov um upija radnje i navike iz okoline. On neselektivno upija ono “dobro“ i “loše“, stoga ono što okolina nudi ključan je faktor razvoja i rasta djece. Time smatram kako ove aktivnosti treba ponuditi djeci od malena kako bi si dalje kroz adolescenciju i odraslu dob mogli pomoći u stesnim situacijama. Ove aktivnosti rekreacije i rekuperacije djeca svladavaju s lakoćom i služe im kao alati kojima upravljaju svojim emocijama i reakcijama, stoga bi idealno bilo da tim znanjem ovladaju već u dječjoj dobi.

## 7. LITERATURA

- Andrijašević, M. (2000). Slobodno vrijeme i igra: *Andrijašević, M. (ur.) Zbornik radova 9. Zagrebački sajam sporta i nautike, Zagrebački športski savez, Zagrebački velesajam*, (str.7-15). Fakultet za fizičku kulturu: Zagreb.
- Babić, M. (2022) *U zdravom tijelu zdrav duh: Tjelovježbom do boljeg zdravlja*. Fakultet zdravstvenih studija Sveučilišta u Mostaru, Mostar.
- Bartoš, A. (2015). *Zdravlje i tjelesna aktivnost – civilizacijska potreba modernog čovjeka*. Udruga za šport i rekreaciju „Veteran '91“: Zagreb.
- Boričević Maršanić, V., Paradžik, Lj., Zečević, I., Karapetrić-Bolfan, Lj., (2015). *Usredotočena svjesnost – mindfulness: Primjena u djece i adolescenata*. Medicinski fakultet 43 (2015) 142 – 150, Osijek.
- Boričević Maršanić, V., Selak Bagarić, E. (2020). „*Mindfulness*“ *Kratke vježbe za djecu*. Preuzeto 7.05.2023.: <https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno/novosti/besplatna-brosura-kratke-vjezbe-mindfulnessa-za-djecu-za-prepoznavanje-i-kontrolu-neugodnih-osjecaja-i-ponasanja/>
- Bolčević Novak, V., Dvekar-Bešenić, G., (2021). Mentalno zdravlje učenika. *Varaždinski učitelj- digitalni stručni časopis za odgoj i obrazovanje, (Vol. 4. No. 6.)*
- Buljan Flander, G., Brezinščak, T., Mikloušić, I., Redžepi, G. i Selak Bagarić, E., (2021). *Godinu dana poslije: Rezultati probira mentalnog zdravlja djece u Zagrebu*. Grad Zagreb. Preuzeto: 7.05.2023.: <https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno/novosti/godinu-dana-poslije-rezultati-probira-mentalnog-zdravlja-djece-u-zagrebu-kratki-izvjestaj/>
- Cepanec, K. (2016) *Uloga odgajatelja i roditelja u razvoju psihološke otpornosti na stres kod djece predškolske dobi*. Učiteljski fakultet, Sveučilište u Zagrebu, Čakovec.
- Downward, P. Raisciute, S. (2014). Does sport make you happy? An analysis of the well-being derived from sports participation. *International review of applied economics*. (Vol. 25. No.3., str. 331-348)
- Dujmović, D. (1995). *Sportska rekreacija (1. Skripta za potrebe studenata)*, Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb.

- Eljkonjin, D. B. (1981). *Psihologija dječje igre*. Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.
- Grošić, V., Filipčić, I. (2019) *Tjelesna aktivnost u poboljšanju psihičkog zdravlja*. Psihijatrijska bolnica „Sveti Ivan“, Zagreb.
- Huang, H. Humphreys, B. R. (2012). Sports participation and happiness: evidence from US microdata. *Journal of Economic Psychology*. (Vol.33. No.4.. str. 776-793)
- Ihan, A. (2010). *Snagom uma do otpornosti*. Zagreb: Mozaik knjiga.
- Iyengar B.K.S. (1966): *Light on Yoga*. Allen & Unwin
- Kos, Z. (bez.god.) *Uloga tjelesne aktivnosti u upravljanju stresom*. Opća bolnica Varaždin. Varaždin.
- Krželj, V. (bez god.) *Dijete i sport*. Klinika za dječje bolesti Kliničkog bolničkog centra Split, Medicinski fakultet Sveučilišta u Splitu, Spilt.
- Kulbatzki, Petra. (2020). *Dječje igre na otvorenom*. Koln. Naumann i Gobel.
- Marić, I., Lovrić, F., Franjić, D. (2020). Utjecaj rekreacijskih aktivnosti na mentalno zdravlje. *Zdravstveni glasnik* (Vol.6.No2., str.105-114). Mostar.
- Matulović, I., Rončević, T., Sindik, J., (2012). Stres i suočavnje sa stresom – primjer zdravstvenog osoblja, *Sestrinski glasnik* (Vol.17. No 3, str.174–177).
- Obućina, M. (2020). *Mindfulness vježbe za djecu predškolske dobi*. Dječji vrtić Olga Ban Pazin. Preuzeto 7.5.2023.:<http://vrtic-olgaban-pazin.hr/wp-content/uploads/2020/03/OVDJE-2.pdf>
- Orlić, D. (2001). *Iskustvo Yoge: Uvod u filozofiju i praksu viniyoge*. Zagreb: Jesenski i Turk
- Peteh, M. (1991) *Psihičko zdravlje predškolskog djeteta*. Zagreb: Biblioteka Iskustva
- Pirnat Dragičević, H., (2021). *Djeca na čekanju – dječja prava u vrijeme pandemije 2020./2021*. Prilog Izvješću pravobraniteljice za djecu za 2021. Preuzeto 7.05.2023.:<https://dijete.hr/hr/izvjesca/izvjesca-o-radu-pravobranitelja-za-djecu/>
- Ročić, K. (2019). *Tjelesna aktivnost djece predškolske dobi*. Učiteljski fakultet u Zagrebu, Sveučilište u Zagrebu, Zagreb.

- Stella, I. (1992) *Zdrav razvoj djeteta: Priručnik za roditelje, učitelje, odgajatelje i učenike*. Zagreb: Školske novine.
- Saraswati. S. S. (2013): *Asana Pranayama Mudra Bandha*
- Strgar, D. (2021): Tehnike opuštanja kao izvannastavna aktivnost. *Varaždinski učitelj-digitalni stručni časopis za odgoj i obrazovanje, (Vol. 4. No. 6.)*.
- Štefančić, R. (2022): Jačanje psihofizičkog zdravlja djece. *Varaždinski učitelj-digitalni stručni časopis za odgoj i obrazovanje, (Vol.5. No. 8.)*.
- UN (1989). Konvencija o pravima djeteta. Preuzeto: 7.05.2023.  
[https://www.unicef.org/croatia/sites/unicef.org.croatia/files/2019-10/Konvencija\\_20o\\_20pravima\\_20djeteta\\_full.pdf](https://www.unicef.org/croatia/sites/unicef.org.croatia/files/2019-10/Konvencija_20o_20pravima_20djeteta_full.pdf)
- UNESCO Intangible Cultural Heritage (2023). Yoga. Preuzeto 7.05.2023.:  
<https://ich.unesco.org/en/RL/yoga-01163>
- Virgilio, S., (2009) *Aktivan početak za zdrave klince – aktivnosti, igre, vježbe i savjeti o prehrani*. Ostvarenje d.o.o.
- Vulić-Prtorić, A. (1997). *Koncept suočavanja sa stresom kod djece i adolescenata i načini njegova mjerenja*. Radovi Filozofskog fakulteta u Zadru, Filozofski fakultet u Zadru, Zadar.
- Založnik, A. (2022). *Budnost kod male djece*. Varaždinski učitelj-digitalni stručni časopis za odgoj i obrazovanje, (Vol.5. No. 10.).
- Žvaljić, I. (2021). *Integrirani sportski programi u dječjem vrtiću*. Filozofski fakultet, Sveučilište u Splitu, Split.
- WHO. (2023.) Constitution. Preuzeto 7.5.2023.:  
<https://www.who.int/about/governance/constitution>



**Izjava o izvornosti završnog rada**

Izjavljujem da je moj završni rad izvorni rezultat mojeg rada te da se u izradi istoga nisam koristila drugim izvorima.

*Klara Gilić*

---

(vlastoručni potpis studenta)