

Glazbeni doživljaj djece kroz pokret i ples

Pavković, Ana

Undergraduate thesis / Završni rad

2019

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:147:653166>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-23**

Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

ANA PAVKOVIĆ
ZAVRŠNI RAD

GLAZBENI DOŽIVLJAJ DJECE KROZ
POKRET I PLES

Zagreb, Rujan 2019.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ
Petrinja

ZAVRŠNI RAD

Ime i prezime pristupnika: Ana Pavković

TEMA ZAVRŠNOG RADA: Glazbeni doživljaj djece kroz pokret i ples

MENTOR: dr.sc. Blaženka Bačlija Sušić

Zagreb, Rujan 2019.

Sadržaj

SAŽETAK	2
SUMMARY.....	3
1. Uvod.....	4
2. Utjecaj glazbe na opći razvoj djeteta	6
3. Značaj pokreta i plesa	8
3.1 Model analize pokreta Rudolfa Labana	9
4. Kreativni pokret	12
4.1. Dobrobiti kreativnog pokreta u djetetovom razvoju	13
4.2. Kreativne aktivnosti pokreta za djecu.....	14
5. Terapijska i odgojna uloga pokreta, plesa i glazbe	15
5.1 Terapija plesom i pokretom	16
5.2 Odgojna uloga plesa i pokreta	17
6. Kreativni ples.....	18
6.1 Plesne strukture i ritam.....	19
7. Glazbene igre	20
7.1. Glazbene igre s pjevanjem	22
7.2 Igre uz glazbu i pokret.....	25
8. Zaključak.....	27
Literatura	29

SAŽETAK

Spontani pokret i ples uz glazbu, najbolji su pokazatelji djetetovog doživljaja glazbe. Najčešći trenutni pokazatelj prihvaćanja glazbe je dječji pokret. Glazba, kao i pokret utječe na cjelokupan razvoj svakog djeteta, te je koristan način učenja, usavršavanja, razvijanja osobnosti i razvoja kreativnosti (Miočić, 2012).

U radu suprikazani načini plesa i pokreta kroz koreografiju i spontanim dječjim izričajem. Kao forma koja objedinjuje glazbeni i plesni izričaj, odnosno dječje pjesme koje su produkt igre (Gospodnetić, 2015), istaknute su igre s pjevanjem. Takve igre smatraju se glazbeno-didaktičkim igrama koje utječu na sva područja dječjeg razvoja.

Cilj ovog rada je posvijestiti važnost pokreta i glazbe kod djece, te objasniti njihove brojne pozitivne učinke koje imaju utjecaj na gotovo sve aspekte dječjeg razvoja kao što su emocionalni, kognitivni, motorički, socijalni i odgojni. Također pokret i glazba koriste se i u terapijske svrhe koje imaju značajno mjesto u kontekstu poboljšanja funkcionalnih, emocionalnih i subjektivnih sposobnosti. Odgojitelj u radu s djecom predškolske dobi ima važnu ulogu u poticanju dječje ekspresivnosti pokreta uz glazbu jer je ono kod svakoga djeteta individualno i autentično, te je povezano s kreativnošću u svim područjima djetetova života.

Ključne riječi: glazba, pokret, ples, djeca

SUMMARY

In this paper entitled "Children's expression of music experience through movement and dance", special mention will be made of the importance of music and movement in pre-school children. Since childhood, children have the ability to react to music with spontaneous movements, expressing what they do not know how to pronounce themselves in speech. The most common current indicator of accepting music is the child's movement. Music as well as movement influence the overall development of every child and is a useful way of learning, perfecting, developing personality and developing creativity (Miocic, 2012). For the child's overall development of communication with the movement, the child is the closest and therefore the most significant. The paper will explain the ways of dancing and movement through choreography and spontaneous children's excerpts. These games will be featured by the songs that Gospodnetić (2015) defined as children's songs that are a product of the game and which combine musical and dance expression. Such games are considered to be musical-didactic games that affect all areas of child development. The purpose of this paper is to highlight the importance of movement and music in children and to explain their numerous positive effects that affect almost all aspects of child development such as emotional, cognitive, motor, social and educational. Also movement and music are used for therapeutic purposes that have a significant place in the context of enhancing functional, emotional and subjective abilities. The educator in working with preschool children plays an important role in encouraging the child's expressiveness of the movement with music, as it is in each child individually and authentically, and is linked to creativity in all areas of the child's life.

Key words: music, movement, dance, children

1. Uvod

U današnje vrijeme vrlo se često govori o sjedilačkom načinu života koji djeluje pogubno, ne samo na djecu u razvoju već i na odrasle ljude, te stariji naraštaj. Potrebno je poduzeti konkretne aktivnosti, koje podrazumijevaju poticanje i provođenje što više aktivnosti koje uključuju djetetovo kretanje u ustanovama ranog i predškolskog odgoja. Kako se djeca sve manje kreću, smanjuje se i njihova spontanost i mogućnost kreativnog izražavanja što može imati utjecaj i na ostale razvojne čimbenike. Stoga je djecu ranog i predškolskog odgoja potrebno redovno poticati na pokret i vlastito izražavanje kako bi se doprinjelo ravnoteži njihovog cjelovitog razvoja. Poznato je kako roditelji često potiču djecu na učenje „konkretnih“ predmeta kao što je matematika, hrvatski jezik, a zapostavljaju one predmete koji se smatraju manje bitnima za dijete, nerazumijevajući njihovu važnost i ulogu u djetetovu razvoju i pripremi za nadolazeće životne zadatke.

Glazba i pokret od iznimne su važnosti za cjelokupni razvoj djeteta. Glazba pozitivno djeluje na djetetov emocionalni, socijalni, kognitivni i afektivni razvoj dok pokret i motorika u mozgu stvarju nove sinapse. Spoj ovih dviju komponenti, glazbe i pokreta, djecu mogu oduševiti i potaknuti ih na spontane igre i sposobnost kreativnog samoizražavanja.

Svi oblici kretanja, unatoč njihovom opsegu, sredstvo su izražavanja i komuniciranja. Izražajnost pokreta primjenjuje se u opisu gesta i predstavlja važnu komponentu procesa učenja (Davies, 2003) Kroz niz različitih uzoraka pokreta, djeca, njihovi roditelji i učitelji pokazuju se kao jedinstveni pojedinci. Iako djeca među sobom koriste različite kombinacije pokreta, postoje neki elementi koji su prilično uobičajeni za određene situacije. Isti autor navodi kako djeca koriste slične obrasce kretanja kao što je mahanje, klimanje i zamahivanje glavom uobičajenim smjerovima. Nadalje, oni grle i ljube na sličan način, no čak i unutar tih zajedničkih uzoraka postoje jasno vidljive kulturne i društvene norme, kao i pojedinačne razlike u kojima svako pojedino dijete pridonosi oblikovanju događaja.

Pokret ne može, na bilo koji način, reći sve što bismo željeli znati o stvarima koje djeca pokušavaju izraziti ili komunicirati. Međutim, pokret je neprocjenjiv i važan

pokazatelj u tom području. Whitehead (2002) navodi kako kretanje djeluje kao potpora neverbalnoj komunikaciji koja se može koristiti kao jezični i predjezični pokazatelj. Pojedinačni oblici pokreta pridonose jedinstvenosti svake osobe, te postoji niz dinamičnih obrazaca i uzoraka raspoloženja zajedničkih većini djece kao što su bijes, uzbuđenje, anksioznost i tjeskoba. Odgojitelji mogu vidjeti raspoloženja djece pri ulasku u aktivnosti s obzirom na njihove izraze i pokrete, neki od njih su: skakanje od radosti, drhtanje od uzbuđenja, suzdržavanje, pad u potištenost, iskazivanje bijesa, ulaze u igru cjelovito svim srcem, ponosito i oprezno (Davies, 2003). Gledajući ove primjere, možemo vidjeti da kroz radnje poput skakanja i drhtanja, tijelo jasno ostaje središnja značajka ekspresije.

U kontekstu obrazovanja u ranom djetinjstvu, takvi opisi koji uključuju komentare o izrazu i pokretu daju širi uvid i razumijevanje djece. Izrada bilješki o neuobičajenim i neobičnim pokretima važan je način uočavanja izražajnih kretanja djeteta tijekom duljeg vremenskog razdoblja. Autor nudi primjer kako se to se može učiniti; snimanjem vrlo jednostavnih i nekomplikiranih raspoloženja i osjećaja kao što su ljutnja, osjetljivost ili uzbuđenje te prikupljanje informacija o broju i prirodi značajnih. Prikupljanje podataka ove vrste na kraju će rezultirati izgradnjom informativne slike svakog djeteta pojedinačno

Isto tako, ples se prema Marić i Nurkić (2014) smatra kao najprimjerenije sredstvo izraza za djecu jer se kroz slobodne kretanje ostvaruje radost, kreativnost i sklad pokreta. Obrazovni ciljevi plesnih struktura kod djece će razvijati estetsku kulturu pokreta u svim njezinim dijelovima (lijepom držanju tijela, orijentaciji u prostoru, izražajnosti i emocionalnosti), glazbenu izražajnost (takt, ritam, tempo, dinamiku i melodiju), osjećaj odnosa tona i pokreta, slobodnu kreativnost pokreta i glazbe (prema Cetinić i Vidaković Samardžija, 2014).

2. Utjecaj glazbe na opći razvoj djeteta

Važnost glazbe i njezin utjecaj na čovjeka spominju se još u doba Platona koji je tvrdio da ona oblikuje karaktere ljudi i djeluje na neracionalni dio čovjekove duše. Uz značajan utjecaj na čovjeka, isticao je njezinu važnu ulogu u obrazovanju. Osim Platona, grčki filozof Aristotel također je imao pozitivan stav prema umjetničkom odgoju, te je smatrao kako on doprinosi razvoju čovjekove cjelovite ličnosti (Mendeš i dr, 2012). Glazba ima veliki utjecaj na dječji razvoj. Utvrđeno je da utječe i na fiziološke promjene kao što su puls, krvni tlak i rad srca (Hodges, 2008) Preglasna glazba može imati negativan efekt na razvoj djeteta jer negativno djeluje na njihov sluh, te nanosi štetu njihovom živčanom sustavu. Stoga je poželjno djeci puštati prilagođenu glazbu umjerene glasnoće kako bi djeca mogla spontano izvoditi svoje prve pokrete i kretnje uz glazbu. Sva djeca urednog razvoja rađaju se s određenim glazbenim predispozicijama, samo je pitanje koliko će se te sposobnosti razvijati. Djeca od samog početka počinju reagirati na podražaje zvukova, pa je prema istraživanju poznato kako fetus u utrobi majke reagira na vanjske zvukove i ritmičke podražaje. Djeca u razdoblju do šest mjeseci života u prisutstvu glazbe reagiraju gibanjem, kretanjem, ljuljanjem, gibanja glavom lijevo- desno, cupkanjem i udaranjem nogama (Manasteriotti, 1981). Učenje glazbe odvija se vrlo rano, čak i prije faze urođene sklonosti koje djeca imaju za učenjem. Doista, djeca su prirodni tvorci i izvođači glazbe kako tvrdi (Woodward 1992). Nadalje, ista autorica navodi kako sva djeca posjeduju glazbenu inteligenciju i kapacitet za razvoj glazbenog sustava, ne samo kao potrošači, već i kao izvođači i tvorci glazbe. Denac (2010) smatra da glazbeni razvoj djeteta ovisi o biološkom nasljeđu, poticajnoj socijalnoj okolini i vlastitim aktivnostima, stoga je važno već u početcima osigurati djeci kvalitetne glazbene sadržaje, poticati ih na igre s pjevanjem, pjevanje uz pokrete i skandiranje brojalica. Uz takve uvjete, kod djeteta razvijamo ne samo glazbene sposobnosti, već utječemo na opći, estetski, moralni, tjelesni i intelektualni razvoj (Miočić, 2012). Glazbeni odgoj utječe na afektivni, kognitivni i psihomotorički razvoj djeteta, te je dio cjelokupnog estetskog i umjetničkog odgoja. Pomoću njega kod djece se razvijaju različite glazbene sposobnosti kao što su pamćenje melodije, shvaćanje tonaliteta, osjetljivost za ritam, te ono utječe na njihov psihofizički razvoj. No, uz sve navedene prednosti uključivanja djece u glazbene

programe, treba spomenuti i uspješnost u oslobađanju i poticanju one djece koja se osjećaju sputano i nesigurno u izražavanju vlastitih emocija (Cetinić i Vidaković Samardžija, 2014). Profesionalna upotreba glazbe kojoj je svrha poboljšati cjelokupno zdravlje i kvalitetu života poznata je danas pod pojmom muzikoterapije ili liječenja glazbom. Terapija glazbom je kontrolirano stručno korištenje glazbe u rehabilitacijskom tretmanu kod djece ili odraslih koji pate od fizičkih, socijalnih ili emocionalnih smetnji. U tretmanu se koriste organizirani zvukovi koji ostvaruju međusobnu povezanost terapeuta i pacijenta kako bi uspostavili i osnažili fizičku, društvenu i osjećajnu ravnotežu (Radetić-Palić, Gortan-Carlin i Hauser, 2014)

Glazba i govor usko su povezani. Djeca prije no što progovore moraju usvojiti određena znanja i vještine, a u tome im brojalice i igre s pjevanjem i pokretima mogu pridonjeti i uvelike im olakšati svladavanje govora. Prema (Velički, 2006) ritmične pjesme koje su popraćene pokretima prstiju, te koje uključuju finu motoriku, pospješuju razvoj govora i imaju utjecaj na razvoj cjelovite ličnosti djeteta. Poveznica glazbenog odgoja s razvojem govora očituje se i kroz senzoričke sposobnosti, posebice kod osjeta sluha koji je preduvjet za razvoj govora. Pozitivni aspekti glazbe, posebno pjevanja, jasno se očituju kod djece s teškoćama u govoru kao što su brzopletost i mucanje (Velički, 2006). U rehabilitacijskim terapijama ritam i intonacija predstavljaju najvažnije sastavnice u stimuliranju govora. Šmit (2001) smatra, kada dijete pjeva da se u njemu razvija osjećaj za melodiju te da postiže sklad intonacije i ritma koja mu omogućuje da razumljivo prenese poruku.

Kognitivni razvoj još je jedno područje na koje glazba ima pozitivni učinak. Pokrenuta su brojna suvremena istraživanja o “Mozart efektu” odnosno pozitivnom utjecaju glazbe na kognitivno funkcioniranje. Prema Schellenbergu (2004) kod poboljšanja kognitivnih sposobnosti, kao što su pamćenje i apstraktno mišljenje utjecaj nema glazba, već optimalno emocionalno stanje koje je nastalo uslijed slušanja glazbe, te ono potiče na kvalitetniju kognitivnu funkciju. Osim emocionalnog aspekta, pozitivan utjecaj na spoznajni razvoj kod učenja glazbe ima dugoročno usmjeravanje pažnje, učenje tehničkih vještina, čitanje nota, pamćenje dužih glazbenih cjelina što ponajviše stvara pozitivan učinak u djetinjstvu dok je mozak najotvoreniji na vanjske podražaje (Schellenberg, 2004).

Što se tiče socio-emocionalnog razvoja rad s djecom može podrazumijevati grupno ili individualno podučavanje glazbe, odnosno muziciranje. Prednosti kod grupnog podučavanja pridonosi osjećaju pripadanja, samopouzdanja, potiče ih na timski rad, djeca se oslobađaju u samoizražavanju i što je najvažnije vesele se i uživaju u takvim aktivnostima (Brown, 1980). Grupne poduke uvelike utječu na poticanje socijalnih vještina kod djece jer postaju usmjereni jedni na druge, te su primorani na zajedničke aktivnosti i ciljeve. Prema Andrilović i Čudina-Obradović (1994), uz druženje djece s roditeljima i obitelji, za razvijanje i usavršavanje socijalnih vještina potrebno je da djeca stupaju u interakcije s vršnjakim skupinama. Jedan od najvažnijih procesa u sazrijevanju djeteta i razvoju njegove ličnosti je emocionalni razvoj. Socio-emocionalni razvoj nastaje kao produkt nasljeđenih mehanizama reagiranja na emocionalne situacije i procese socijalizacije u obitelji (Starc i sur., 2004). Brojne su dobrobiti pjevanja za djecu i odrasle koje pružaju pozitivne emocionalne ishode, a to su psihofizička relaksacija, emocionalno otpuštanje stresa, osjećaj radosti, pozitivno raspoloženje i sl.

3. Značaj pokreta i plesa

Pokret se smatra jednim od temeljnih ljudskih potreba, ono pobuđuje slike, misli, sjećanja i emocije. Starc i sur. (2004) smatraju kako su osnovne motoričke sposobnosti ravnoteža, koordinacija, snaga, brzina, gipkost, preciznost i izdržljivost te navode kako one određuju kakvi će biti pokreti i kretanje djeteta. Potičući dijete na pokret i tjelesnu aktivnost, utječemo na razvoj gotovo svih navedenih motoričkih sposobnosti. Kod djece određene motoričke sposobnosti u pojedinom razdoblju razvijaju se više od ostalih, pa tako razvoj motorike do druge godine ovisi o neurološkom sazrijevanju, a tek poslije je pod utjecajem okoline (Starc i sur, 2004). Kao i glazbene sposobnosti, motoričke su također određene nasljednim čimbenicima, te ovise o okruženju i uvjetima u kojima dijete raste. Ples je najprirodnije sredstvo izražavanja i komunikacije koji potiče na ritmično pokretanje tijela, te čovjeku omogućuje da prikaže svoj unutarnji svijet, Ono daje priliku pojedincu da izrazi pokretom ono što ne može riječima. U svim ljudima prirođena je želja za pokretom i plesom, pa tako Šumanović i sur. (2005) ples smatraju kao izrazito

prikladan za djecu jer im omogućuje nesputano i slobodno ritmičko kretanje koje doprinosi razvoju motorike tijela, skladu pokreta i osjećaju za estetiku. Današnja potreba i korištenje plesa u psihoterapijske svrhe, jasno ukazuje da pokret koji djeluje na tijelo i um može biti iscjeljujuće sredstvo. Najznačajniji biološki čimbenici skladnog i zdravog tjelesnog razvitka predškolskog djeteta su igra i kretanje (Hraski i Živčić, 1996). Djeca koja se bave tjelesnim aktivnostima imaju objektivniju sliku o sebi, te se bolje odupiru izloženosti stresu i anksioznosti. Gojmerac (2014) navodi kako je uz plesne i pokretne igre nužan i prikladan odabir glazbe koji treba biti primjeren i odgovarati dječjoj dobi.

3.1 Model analize pokreta Rudolfa Labana

Rudolf Laban osim što je bio pedagog i teoretičar proučavao je plesnu umjetnost, te je osmislio model analize pokreta *Laban Movement Analysis*. Labanov model analizira i proučava pokrete u svim njegovim sferama od oblika, dinamike do prostorne harmonije. Laban predstavlja četiri univerzalna čimbenika koja se odnose na jedinstvene načine ljudskog kretanja, a to su prostor, jačina, vrijeme i tok. Maletić (1983) navodi kako se effort odnosno napor odnosi na kvalitativna obilježja pokreta i sagledava kako osoba u sebi koncentrira napor pri određenom pokretu. Prema Maletić postoje četiri cjeline koje čine parametre kojima se effort odnosno napor ostvaruje: jaki naspram slabog, brzi naspram suzdržanog, slobodni naspram ograničenog te direktni naspram indirektnog. Effort obuhvaća fizičku manifestaciju unutrašnjeg doživljaja te djeluje pozitivno kod djece s hiperaktivnim poremećajem. On je način pojavnosti nutarnje dinamike koja se izriče kroz pojedincu svojstven pokret (Maletić, 1983). Akcije pokreta koje napor ili effort sadrži su: udar, pritiskivanje, doticanje, klizanje, savijanje i lepršanje.

Udaranje se smatra akcijom koja snažno i izravno prodire od početne do krajnje točke. Prisutno je kod odražavanja nogu s tla kao što je akcija skakanja koja uvelike pridonosi plesu.

Pritiskivanje se odnosi na snažnu, ali polaganu izravnu težnju tijela prema određenoj točki. Pri ovoj akciji potreban je otpor, upornost i nepopustljivost a koriste se dlanovi i stopala.

Doticanje je djelovanje u kojima se pokretima prstiju, koljena i laktova te ostalih malih površina tijela dotiče podloga ali pri ograničenoj brzini i dimenziji lakoće.

Klizanje je još jedna akcija napora ili efforta koja podrazumijeva smirenost, staloženost i spokoj, a prezentacija dostojanstvenosti i uzvišenosti ostvaruje se u trenutku odmicanja od tla i podloge.

Savijanje je akcija kod koje tijelo poprima fleksibilnost kroz bok i rameni pojas te se neizravno i polako savija. Ono predstavlja odraz boli , a sama uključuje cijelo tijelo.

Lepršanje još se naziva i treptanje , a ono je akcija tijela s atributima brzine, lakoće, poletnosti te predstavlja neopterećenost i izraz vedrine. Kretnja lepršavosti prikazuje se lakim i sitnim skokovima ili pak okretima.

Oblici tijela opisuju načine kojima se tijelo oblikuje u prostoru, a označuju promjene u kojima se jedno tijelo formira naspram drugoga. Dva su uporišta sadržana kod držanja tijela a to su točka težišta i laka točka. Točka težišta uvjetovana je zakonom gravitacije te se ne nalazi kod svakog položaja na istom mjestu, a osjećaj za nju možemo dobiti stezanjem mišića središnjeg dijela tijela. Nadalje, laka točka je u cijelosti subjektivna, te sadrži kinestetski osjećaj u visini prsne kosti smanjuje osjećaj napora pri izvođenju određenih kretnji. Kod razvijanja pravilnog držanja tijela svjesnost o toj točki može biti od velike pomoći. Postoji nekoliko osnovnih oblika koje ljudsko tijelo zauzima u pokretu. Većina populacije stoji, sjedi ili se kreće pruženim, izduljenim tijelom te su im ruke usko priljubljene, a noga jedna uz drugu. Takvo tijelo je suženo, izduljeno, vitko te se čini gotovo linearno kao oblik „strijele“. Gornja i donja zona ispružene su od centra prema suprotnim polovima. Za razliku od oblika „strijele“ postoji i široko zauzimanje prostora u kojemu osobe u stojećem ili sjedećem položaju pružaju ruke i noge dalje od sebe, te svojim plošnim i čvrstim oblikom daju dojam plošnosti i dvodimenzionalnosti. Kod

takvog oblika „zida“ udovi polaze od centra u različite pravce. Zatim, osobe s trećim oblikom tijela kreću i drže se savijenih leđa i daju dojam zbijenosti. Kod sjedećeg stava noge su im privučene tijelu, te se njihov oblik čini trodimenzionalan, plastičan i liči na smotano klupko ili loptu. U ovom obliku gornja zona tijela dotiče donju stranu, a centar je pomaknut iz svog prvobitnog položaja. Kao zadnji, četvrti oblik spominju se osobe koje imaju savijeno tijelo, a rameni pojas kao da prati kretanje kazaljke na satu, dok je bočni pojas okrenut u suprotnom smjeru. Ovaj oblik se još naziva i oblikom „vijka“. U njemu je centar tijela polazna točka protupomaka između gornje i donje zone tijela

Prostor se referira na pokret određen geometrijskim područjem i dimenzijama, lokomociji, smjerovima i putevima kretanja kroz prostor i rotacije trupa u prostoru. Prema Labanu kinesfera se dijeli na blisku, srednju i široku. Kod bliske kinesfere prostor je vezan uz samo tijelo, dok srednja kinesfera podrazumijeva prostor od savijenih laktova do vrška prstiju a široka kinesfera odnosi se na područje dohvata produženih nogu i ruku. Laban smatra kako postoje tri razine kretanja tijela u smjerovima, a to su: pokret u čučnju, pokret koji se održava na punom stopalu i pokret koji se izvodi na poluprstima. Sve ono što se ne nalazi u kinesferi Laban smatra kao opći prostor koji je pojedincu izvan dosega. Postoje i prostorne zone tijela koju čini gornja i donja zona. Gornja zona obuhvaća glavu, vrat, ramena, ruke i prsno koš, a donju zonu čini noge i stopala te zdjelični obruč. Osjećaj za točku težišta tijela učvršćuje donja zona, dok gornja poboljšava osjećaj za laku točku. Stoga gornja zona omogućuje ritmičku slobodu, a donja pruža stabilnost tijelu. Navedenim čimbenicima pridružuju se i oblici tijela u prostoru, postura tijela, disanje, mimika, geste, kontakt s očima, mišićni tonus, te najčešći obrasci individualnih ili jedinstvenih kretnji (Maletić, 1983). Teorija plesa i pokreta prema Labanu sastoji se od tri glavna koncepta, a to su:

1. Prostorna harmonija ili koreutika bavi se istraživanjem i analizom sklada tijela i prostora te njihovom međusobnom interakcijom.
2. Dinamička struktura pokreta ili eukinetika bavi se sveukupnom izražajnošću pokreta, analizirajući snagu kao unutarnji poticaj za pokret.
3. Labanotacija ili kinetografija predstavlja sistem bilježenja pokreta

Labanov način analize pokreta počeo se koristiti i u terapijske svrhe. Neke od njegovih tehnika koristile su se u individualiziranom odgojno-obrazovnom programu s djecom s teškoćama u razvoju.

4. Kreativni pokret

Djeca uče čineći, a pokretne aktivnosti predstavljaju način njihovog učenja. Aktivnosti pokreta doprinose cjelovitom razvoju djece kao što je tjelesni razvoj, mentalni, socijalni i emocionalni razvoj (Mayesky, 2008). Aktivnost pokreta je važna za djecu isto kao umjetnost i drugi predmeti, jer u aktivnostima kretanja mala djeca stječu vještine, znanja i stavove koji im pomažu otkriti i razumjeti svoje tijelo i njihove fizičke sposobnosti i ograničenja. Ista autorica navodi kako kreativni pokret odražava raspoloženje ili unutarnje stanje pojedinca koje obično kod djece ne podrazumijeva planiranje unaprijed. Djeca mogu zaboraviti na sebe i pustiti da putem glazbenog ritma pokreću svoje tijelo. Ne postoji točan obrazac pokreta koji treba vježbati ili usavrširati. Kreativni pokret je kretanja koja odražava raspoloženje ili unutarnje stanje djeteta u kojemu su djeca slobodna izraziti svoje osobnosti u vlastitom stilu (Mayesky 2008). Kreativni pokret može nastati u bilo kojoj situaciji u kojoj se djeca osjećaju slobodno i žele pokrenuti svoje tijelo. Osjećajući ritam, puls, ideju ili emociju dječja tijela postaju instrumenti njihovog izražavanja i unutarnjeg stanja. Takav način kreativnog izražavanja za djecu predstavlja ispunjujuće i radosno iskustvo, a uz to im pruža i mnoge dobrobiti za njihov razvoj kao što su osjetilna svijest, socijalni razvoj, svijest o vlastitom tijelu, koncentracija i osobni razvoj, te ih objašnjava (Mayesky, 2008).

U okviru projekta *Generator – suradničke platforme za razvoj plesnog kazališta za djecu na Balkanu* (2014) koji je uz Hrvatsku uključivao i Srbiju, Makedoniju i Bosnu i Hercegovinu došlo je do razmjene znanja među stručnjacima iz navedenih zemalja u cilju poticanja, razmišljanja, promišljanja i kreiranja inovativnih modela u području plesnih umjetnosti namijenjenih djeci. U okviru navedenog projekta nastala je *Vježbenica za pokret i ples* koju je oblikovala grupa plesnih umjetnika i plesnih pedagoga, a koja je

namijenjena odgojiteljima i stručnjacima koji rade s djecom od tri do šest godina. Pritom se kao temeljno metodičko sredstvo ističe plesna improvizacija kao oblik djetetovog kreativnog izraza. Poseban naglasak se dakle stavlja na otkrivanje individualnog načina kretanja svakog djeteta te se u skladu s time osobita pozornost usmjerava na kreativne zadatke na temelju kojih se djecu potiče na kreativni izraz putem pokreta (Navojec i Curić, 2015).

4.1. Dobrobiti kreativnog pokreta u djetetovom razvoju

Osjetilna svijet (senzorika) - Djeca doživljavaju svijet putem svojih osjetila. Sva su osjetila uključena kada djeca istražuju različite aspekte kretanja. Kinetička svijest se povećava jer djeca doslovno osjećaju oblike i radnje koje njihova tijela čine. Vizualno, djeca reagiraju na slike koje vide, kao i slike koje stvaraju. Slušni osjećaj stimulira se dok djeca reagiraju na zvukove koje proizvode ili glazbu koju čuju. Taktilne doživljaje kao što su trčanje s golim stopalima, izvođenje specifičnih pokreta na podu potiču dječju svijest o njihovom osjetilu dodira (Kranowitz, 2018). Takve potpune senzibiliziranost iskustva dovode do većeg razumijevanja samih sebe i njihove okoline. Ona jača dječju imaginativnu snagu i povećava njihovu sposobnost da proživljavaju život s većom sviješću.

Socijalni razvoj- kreativni pokret potiče djecu da komuniciraju sa svojom okolinom i jedni s drugima skojima dijele prostor i istražuju kretanje. Aktivnosti pokreta potiču djecu da shvate svoju jedinstvenost, te da prepoznaju i cijene jedinstvenost drugih. U aktivnostima kretanja djeca nauče surađivati unutar društvene strukture i cijeniti različite odgovore druge djece (Mayesky, 2008).

Svijest o tijelu- kreativne aktivnosti pokreta pomažu djeci da steknu bolju mentalnu sliku vlastitih tijela. Kontrola vlastitog tijela je prva vrsta kontrole koju djeca imaju nad sobom. Svijest tijela je bitan kako bi postali svjesni svojih osjećaja jer ne postoje samo u našim mislima već i u tijelima. Kad smo ljuti ili uzbuđeni, osjećamo to u cijelom tijelu. Svijest o tijelu također je važna za razvoj prostorne orijentacije. Aktivnosti pokreta također pomažu u razvoju motoričkih vještina.

Osobni razvoj - dok se djeca bave kreativnim aktivnostima kretanja, oni razvijaju takve osobne vrijednosti kao što je poštovanje, samopoštovanje i smisao. Iskustva u kreativnom pokretu pomažu djeci poštovati radni prostor drugih shvaćajući i svoj "osobni prostor". Samopoštovanje je najveća korist od uključivanja kreativnog pokreta u kurikulum. Dok djeca sve više uče i razvijaju nove vještine, samopoštovanje se povećava (Mayesky, 2008).

4.2. Kreativne aktivnosti pokreta za djecu

U planiranju kreativnih aktivnosti za malu djecu, razina razvoja svakog djeteta je polazna točka. U knjizi *Creative Activities for Young Children*, autorica Mery Mayesky tvrdi kako je svako dijete mjera za sebe te ne vrijedi za svu djecu određeni grafikon razvojnih vještina. Poezija i glazba se mogu koristiti za poticanje dječjih kreativnih pokreta. Slušanje glazbe prirodan je način za uvođenje kreativnog pokreta. Kod početničkog iskustva kreativnog pokreta potrebno je koristiti karakterističnu vrstu glazbe sa jasno rimom. Poezija također ima ritam, kao i jezik. Rimovane pjesme su dobar izbor za početak, jer pomažu djeci dobiti osjećaj za ritam riječi (Kuhar, 2017). Igre prstima također pružaju mnogo mogućnosti kod kreativnih aktivnosti. Aktivnosti pokreta mogu se odvijati uz glazbu, poeziju, pomoću užadi ili hula hoopa, bez obzira na aplikaciju oni koriste djeci kod opuštanja, slobode izražavanja te povećanju svijesti o vlastitim tijelima (Mayesky, 2008). Pri planiranju kreativnih aktivnosti pokreta za djecu, odgojiteljji moraju imati na umu karakteristike svake dobne skupine. Kao i kod bilo koje dobne grupe, predškolci trebaju vježbati vještine kako bi ih naučili te im je potrebno pružiti mnogo prilika i mogućnosti vježbe i ponavljanja. Ista autorica smatra da je također potrebno pripremiti više varijacija na jednu vježbu jer djeci nekoliko ponavljanja jedne vježbe na isti način ubrzo dosadi. Dok djeca slušaju, odgojitelj može malo stišati glazbu te razgovarati sa svakim djetetom o tome što glazba govori. Neka se djeca možda već kreću uz glazbu, a odgojitelj se može pridružiti. Djeca mogu ići bilo gdje u sobi i učiniti sve što im glazba "kaže" da učine. Za ovu vježbu, pljeskanje, lupanje nogama, pa čak i vikanje su sve moguće varijante i od velike su pomoći. Kada je to primjereno, može se reproducirati mirniji dio skladbe kako bi se djeci omogućilo da odmore. Određeni

kreativni pokreti se isto tako mogu koristiti i kada su djeca podijeljena u parove. Neke od mogućnosti su:

1. Djeca se suočavaju s partnerom i oponašaju "plesno ogledalo" sa svojim dlanovima i rukama. Zatim slijede izazovi plesa sa tabanima i nogama, i s različitim izrazima lica
2. Djeca se drže za ruke s partnerom i moraju čučnuti, skočiti i skipati sve dok ne čuju signal. Zatim traže novog partnera te se nastavljaju kretati uz glazbu
3. Djeca se kreću u istom smjeru kao i njihov partner, sve dok ne čuju zvuk tamburina, zatim se kreću u različitim smjerovima
4. Djecu u parovima pitamo: "koje zanimljive oblike tijela možete vi i vaš partner napraviti? Možete li vas dvoje stvoriti zanimljiv dizajn u prostoru koji dijelite? Vježbajte sve dok ne budete mogli napraviti tri različita dizajna koja idu uz glazbu.

5. Terapijska i odgojna uloga pokreta, plesa i glazbe

Značajnost umjetnosti i kreativnih terapija kao jedan od načina tretiranja mentalnih bolesti, u današnje vrijeme vrlo je popularno, te za sobom povlači vrlo plodonosne učinke. Umjetnost i psihoterapija u mnogočemu se prožimaju. Prvenstveno je to iskrenost kao princip na kojemu počivaju, nadalje, obe se koriste kreativnošću i imaginacijom te se mogu okarakterizirati kao oblik komunikacije (Štalekar, 2014). Terapija plesom i pokretom definira se kao primjena plesa i pokreta kao kreativnog procesa s ciljem poticanja emotivne, spoznajne, socijalne i fizičke integracije pojedinca. Ples sadrži vlastite simboličke individualne i socijalne kapacitete te predstavlja psihološka stanja. Posjeduje mogućnost ojačavanja osobnih i socijalnih struktura. U terapiji pojedinac ima mogućnost odabira načina i vrsta pokreta. Klijent može odlučiti hoće li na tuđe pokrete odgovarati sinkronizirano ili će se kretati potpuno samostalno, ali lokus pokreta mora proizlaziti iz centralne pozicije tijela te se kretati kroz udove (Martinec i sur, 2014). Učinci terapije plesom i pokretom u mnogočemu se očituju, pa tako pojedinac ostvaruje bolji kontakt s vlastitim tijelom, s emocijama, integraciju i protočnost u izražavanju emocija, ponašanja i mišljenja, zatim dolazi do osviještenosti o stvarnim unutrašnjim

potrebama te odbacivanju onih nametnutih, ostvaruje se kvalitetniji odnos s okolinom obostrano i bolje upoznavanje sebe (Kurjan Manestar, 2011). Psihičko emocionalni benefit kroz terapiju plesom i pokretom nije moguće ostvariti samim intelektom. Potrebno je plesom doživjeti formu pokreta, bilo strukturiranog ili nestrukturiranog. Važno je da spektar formi koji se koriste u plesu poštuju granice ljudskog tijela. U terapijskom procesu postoje različite tehnike koje se primjenjuju , a ovise o problemskom području i motivaciji korisnika. Neke od tehnika koriste principe simbolizacije tijelom, imitacije, zrcaljenja te istraživanja fizičkog stanja putem isprobavanja različitih kvaliteta pokreta. Osim navedenih tehnika postoji i takozvani izvorni pokret (engl. authentic movement) u kojemu se koriste slobodni spontani pokreti. Impuls za korištenje takvih pokreta dolazi iz potrebe određenih dijelova tijela, simboličkog sadržaja emocionalnog iskustva i intrinzične motivacije. Smisao izvornih pokreta koji se temelje na improvizaciji jest samoizražavanje i kreativnost. Neke osobe teže izražavaju vlastite osjećaje verbalnim putem, stoga ples kao oblik psihoterapije tim osobama može biti od velike pomoći kako bi prevladali traumatična iskustva iz prošlosti, ali i da se emocionalno izraze upravo kroz pokret (Pericleous, 2011). Pokret i ples pripadaju domeni neverbalne komunikacije , a mogu biti iznimno koristan vodič u potrazi za interpersonalnim stanjima osoba kod koji je prisutna verbalna zapreka. Pericleous (2011) također ističe grupni ples kao učinkoviti način provođenja terapije. Smatra kako usklađene kretnje tijela doprinose njegovoj boljoj pokretljivosti što nadalje rezultira i boljom integracijom različitih dijelova tijela. Pri izvođenju plesnih pokreta kod djeteta se aktivira razvoj različitih područja kao što je kognitivno, afektivno i psihomotoričko. Zbog svojih terapijskih pogodnosti i pozitivnog djelovanja, ples bi trebao biti dostupan svakom djetetu te individualizirano prilagođen posebno osobama s različitim razvojnim teškoćama.

5.1 Terapija plesom i pokretom

Muzikoterapija je profesionalno korištenje glazbe i njezinih elemenata u svrhu intervencije u medicinskom, edukacijskom i svakodnevnom okruženju s grupama, individualno s obitelji ili zajednicama koje pokušavaju njihovu kvalitetu života podići na višu razinu i poboljšati njihovo tjelesno, društveno, komunikacijsko, emocionalno, spoznajno i duhovno zdravlje i dobrobit (King, 2004). Glazba na svako

dijete djeluje različito, stoga glazbeni terapeut koristi različite načine te upotrebljava razne skladbe u terapiji kako bi dobio zadovoljavajući odgovor djeteta na glazbu. (Kenelly, Brien, Elliott, 2001). Dijete, tijekom života doživljava glazbu kroz nekoliko oblika kao što je slušanje uspavanki te aktivnog sudjelovanja u glazbi kojima dijete postaje svjesno svojega tijela. U ovakvoj vrsti rehabilitacijske terapije ciljevi se dijele na četiri područja, a to su psihosocijalna briga, motoričke vještine, bihevioralno-kognitivne vještine i jezično-govorno-komunikacijske vještine. Programi glazbene terapije usmjereni su na sposobnosti djeteta te stvaranju poticajnog okruženja u kojemu dijete može sudjelovati prema svojim individualnim mogućnostima i razini, a da pri tom rehabilitacijski cilj nije isključen (Edwards, 1999). Nadalje, terapija glazbom ima za cilj pomoći djetetu pri adaptiranju, umanjiti stres i bol te potaknuti razvojno prikladne vještine (McDonnel, 1983). Glazbene aktivnosti koje se koriste u terapiji jednostavne su i prikladne za djecu, kroz njih djeca mogu izraziti svoju vlastitu kreativnost što im pruža osjećaj uspjeha, te ih samim time potiče na ponovno uključivanje (Paul, Ramsey, 2000). U području rehabilitacije i fizikalne medicine, glazba postaje sve više prepoznata kao uspješni i cjenjeniji medij. Djeci koja imaju motoričke poremećaje kao što je smanjeni opseg pokreta, narušena koordinacija i loša ravnoteža, smanjena snaga mišića i promjene u mišićnom tonusu te bolove pri kretanjama, terapija glazbom može biti od velike koristi. Glazba kao medij potiče i uključuje cijelo tijelo i pridonosi zdravlju i kvaliteti života djece s navedenim motoričkim poteškoćama. Jezično-govorna i fizikalna terapija također je uključena u terapiju kojoj je cilj relaksacija mišića, poboljšanje određenih kretanja i povećanje samostalnosti u svakodnevnicima kroz socijalizaciju i emocionalni razvoj. Korištenje muzikoterapije ima pozitivne fizičke i psihološke utjecaje, kao što je promjena kognitivnih stanja, emocija i raspoloženja (Peebles-Kleiger, 2000). Stoga je ona dobar izbor u radu s hospitaliziranom djecom.

5.2 Odgojna uloga plesa i pokreta

Kretanje je važan dio fizičkog razvoja djece, koja se od trenutka kada su rođeni uče se kretati i postupno koriste sve vještije i svestranije načine kretanja (Mollie, 2003). Nadalje, autorica tvrdi kako je nemoguće izolirati dobrobit kretanja na samo jedno područje

već smatra kako je to čitav spektar pozitivnih učinaka koji sudjeluju u razvoju djeteta. Pa tako, fizički orijentirana iskustva te kulturna i društvena djeluju na opsege u kojem se razvija mozak. Ples, djecu na spontan i zabavan način uči kako je tjelesna aktivnost važna za zdravlje, zatim uočavaju važnost svojega tijela, te im se otkriva ritam koji imaju u sebi. Kada bi izostavili čistu tjelesnu aktivnost, ples doprinosi oblikovanju dječje ličnosti, potiče ih na socijalizaciju i samopouzdanje, te se uče poštovanju sebe i drugih putem učenja značenja discipline (Kourkut i Rarrae, 2014). Kourkut i Rarrae (2014) navode kako ples pozitivno utječe na djecu u emocionalnoj stimulaciji i kod prilagođavanja na prostor. Jedan od važnijih elemenata u plesu je osigurati i stvoriti sigurnu okolinu i u fizičkom, ali i u psihičkom smislu. Kod djece kao i kod odraslih stav i reakcija na određeni prostor povezani su s raspoloženjem. Vrlo bitan aspekt plesa prema Kourkotu i Rarraeu (2014) koji utječe na dijete je svijesnost o vlastitom tijelu. Ritmičke igre s pokretima koje uključuju različite dijelove tijela pridonose u izgradnji slike o tijelu. Struktura, ponavljanja i jednostavnost aktivnosti koje se pojavljuju pri fiziološkim iskustavima rezultiraju većom motoričkom stabilnošću, samopouzdanjem i utječu na smanjenje antisocijalnih ponašanja te potiču djecu na međusobnu suradnju i druženje. U radu s djecom predškolske dobi ples je najprimjerenija aktivnost i sredstvo jer utječe stimulatивно (Cetinić, Vidaković Samardžija, 2014). U eksperimentu, uspoređivali su primarni i plesni program, od kojih je plesni program imao značajniji utjecaj kod djece u svim prostorima motorike. Stoga je danas za djecu, ples i pokret vrlo koristan, osobito ako se u obzir uzmu različita „moderna oboljenja“ koja nastaju zbog sjedilačkog načina života, a uzrokuju poremećaje ponašanja, pretilost, ali i depresiju.

6. Kreativni ples

Prema Dimondsteinu (1971, prema Sušan, 2014) kreativni ples je interpretacija djetetovih ideja, osjećaja i osjetilnih dojmova simbolički iskazanih putem pokreta jedinstvenom uporabom tijela. Kreativni ples naspram ostalih vrsta plesova, razlikuje se improvizacijom, smišljanjem u trenutku plesanja i spontanošću. Sušan (2014) navodi kako se u kreativnom plesu pokreti kombiniraju, stvaraju u tijelu i ostvaruju u novoj

dimenziji, te da takva vrsta plesa omogućuje izražavanje i komuniciranje pokretom. Sušan (2014) navodi da u ovakoj vrsti plesa, plesači sami osmišljavaju vlastite pokrete bez savjeta odgajatelja, te bez uputa i zadanih koreografija. Takva vrsta plesa stavlja pozornost na pokret i osjećaje u tijelu kojima se daje vodstvo u pronalasku smislenih i zadovoljavajućih pokreta. Poticaj i motivaciju koju vežemo uz ples dijelimo na urođenu potrebu čovjeka za ritmičkim kretanjem, očitovanje viška energije koju imamo u sebi, potrebu za iskazivanjem emocija, nagon prema igri, okupljanje i zajedništvo, estetsko oblikovanje (Sušan, 2014). Janković (2012) ističe kako plesno-ritmički odgoj djeluje odgojno na cjelokupni razvoj, uravnoteženost i osobnost djeteta te navodi sljedeće: „razvija kinestetski senzibilitet osvježujući doživljaje koje izaziva tijelo u pokretu, razvija motoriku tijela, potiče stvaralački pristup pokretu i plesu te kreativno izražavanje i komunikaciju putem plesnog pokreta, razvija smisao za estetiku pokreta, razvija koncentraciju, opservaciju i pamćenje, zatim samodisciplinu i usredotočenost, potiče djecu na međusobno uvažavanje i suradnju pokretom, omogućuje korelaciju sa sadržajima ostalih obrazovno-odgojnih područja, a posebno naglašava iskonsku sinkretičnost zvuka i pokreta, odnosno glazbe i plesa“ (Janković, 2012). Kreativni ples posebna je vrsta plesa u odgoju i obrazovanju, te se začetci toga plesa pronalaze u suvremenom odgojnom plesu koji osmislio već spomenuti Rudolf Laban (Gazibara, 2016). Pokret i kretanje jedni su od najvažnijih načina kojima dijete spoznaje svijet oko sebe Dow (2010) upućuje na činjenicu kako se gotovo sve pokretne aktivnosti mogu prilagoditi prema individualnim mogućnostima djece s obzirom na njihove vlastite sposobnosti, maštu i iskustvo. Također navodi kako kod kreativnih kretanja postoje mnoge prednosti uz koje snažan utjecaj ima ples kao tjelesna aktivnost, ali i način izražavanja i kreiranja vlastitih pokreta.

6.1 Plesne strukture i ritam

Cetinić i Vidaković Samardžija (2014) ističu da se plesne strukture temelje na prirodnim oblicima kretanja koje se ostvaruju u raznim tlocrtnim oblicima, s različitim ritmičkom pratnjom te uz glazbu i pjevanje. Sadržaji plesnih struktura raspoređeni su prema pravilima primjerenosti, sustavnosti i postupnosti, te je u provođenju sadržaja nužna povezanost s glazbenom kulturom. Cilj plesnih struktura je razvoj estetske kulture

pokreta kao što je izražajnost i emocionalnost, pravilno držanje tijela, orijentacija u prostoru, osjećaj odnosa tona i pokreta, kreativnost pokreta uz glazbu, te glazbena izražajnost koja podrazumijeva ritam, tempo, dinamiku, melodiju i takt. Prirodni oblici kretanja kao što su poskoci, hodanje, trčanje, vježbe ravnoteže, napetosti i opuštanja čine osnovu plesnih struktura (Cetinić, Vidaković Samardžija, 2014). Ritam ovisi o brzini, snazi i skladu kretanja te ga možemo prepoznati u formi i strukturi pokreta. Ritam pokreta ruku za razliku od ritma pokreta nogu može biti u sličan, isti ili se pak može u potpunosti razlikovati. Ritam se izmjenjuje u pravilnom odnosu, te svaki novi podražaj na njega može djelovati. Podražaj može nastupiti unutrašnjim djelovanjem kojeg pokreću impulsi, emocije i snaga, i vanjskim čimbenicima (Kuhar, 2017).

7. Glazbene igre

Glazbene igre u sebi podrazumijevaju više glazbenih aktivnosti kao što su pjevanje, sviranje, pokret i ples. Igre imaju veliku ulogu u procesu odgoja i obrazovanja djece jer se njome potiče i razvija dječja prirodna radoznalost. Osim radoznalosti koja je preduvjet i poticaj za istraživanje, igra pridonosi sposobnosti zapažanja i izražavanja što uključuje pamćenje, govor i mišljenje. Djeca kroz igru postaju kreativna iskušavajući vlastite mogućnosti, te im se otvara prostor za samostalnu interpretaciju. Igra je i poticaj za razvijanje društveno- moralnih normi ponašanja, stjecanje povjerenja u odrasle, te osjećaj samopouzdanja. Osim glazbene poduke koje djeca usvajaju kroz ovakav oblik igre, također ih trebamo pripremiti za razne životne situacije s kojima će se djeca susresti. Bognar (1986) u knjizi *Igra u nastavi u početku školovanja* ukazuje na važnost sudjelovanja pedagoga u igri s djecom, te smatra da samim podučavanjem i zahtjevanjem ostaju djeci strana osoba, a ne netko njima blizak . Postoje različite teorije o igri, a jedna od njih je teorija Vygotskog (2005) koji kaže da je “igra sredstvo koje djetetu služi da dođe na višu razinu svog razvoja jer njom eksperimentira, otkriva i stvara”. Igra za dijete predstavlja nešto prirodno što okupira njegovu pozornost i koncentraciju, te ga potiče na spontano učenje. U prirodi djece je da se usmjeravaju na ono što im je novo, neobično i zanimljivo, te za vrijeme igre dok ne dođe do zasićenja ili pada koncentracije, djeca osjećaju radost i zadovoljstvo. Na taj način kod djece dolazi do stvaranja pozitivnih

emocija, te ona bolje pamte sadržaje igre. Autorica Manasteriotti (1981) glazbene igre dijeli u tri skupine: Glazbene igre s pjevanjem, Glazbene igre s ritmovima/melodijama, Brojalice. Kako bi odabrali pravi tonalitet pjesme koji može biti različit, potrebno je poznavati dječiji glasovni opseg. On je kod djece uglavnom od c1 do a1, koji bi se uz pravilno korištenje glasovnog aparata s vremenom trebao širiti. Vrlo je važno znati odabrati pravi tonalitet koji odgovara dječjem glasu jer u suprotnom može doći do naprezanja i oštećenja glasnica djece. Dijete pjeva u tonalitetu, ako prirodno koristi svoj glasovni aparat, te se osjeća i zvuči intonativno sigurno. Razvoj glazbenih sposobnosti kod djece razvija se postepeno, pa tako Šulentić Begić (godina) ukazuje na to kako su nemuzikalna djeca vrlo rijetka, te da ona mogu imati samo manje ili više razvijene glazbene sposobnosti. Ista atorica navodi da u glazbene sposobnosti ubrajamo: intonaciju, dinamiku, tempo, ritam, kretanje uz glazbu, pamćenje glazbenih cjelina, prepoznavanje melodije, visine, boje tona, te sposobnost improvizacije i transponiranja. Djeca kroz igre s pjesmom stječu razna znanja o glazbi, te na taj način bogate svoj riječnik i koriste osnovne glazbene pojmove. Kod djece koja se prvi put susreću s pjevanjem biraju se jednostavnije pjesme s manjim opsegom i manjim tekstualnim sadržajem. Djeca posebno vole pjesme čija im je tematika bliska, koje su lako pamtljive te čije pojave često susreću u svojoj okolini (Šulentić Begić, 2010).

Prema Radočaj-Jerković (2009) - čimbenici za kvalitetan odabir pjesme su:

1. estetska vrijednost pjesme,
2. primjerenost tekstualnog sadržaja pjesme dobi djece,
3. primjernost opsega pjesme mogućnostima djece,
4. melodijska i ritamska zanimljivost pjesme,
5. logična melodioznost pjesme,
6. logičan spoj melodije i teksta pjesme,
7. tematska zanimljivost, odnosno, hoće li pjesma sadržajem pobuditi interes za pjevanje
8. didaktička primjena pjesme u svrhu razvoja nekih budućih pjevačkih sposobnosti (pjesma mora odgovoriti na pitanje – hoćemo li učenjem ove pjesme unaprijediti pjevačke/glazbene sposobnosti učenika)

7.1. Glazbene igre s pjevanjem

Prema autorici Mitrović (1986) u predškolskoj dobi, cilj učenja je osigurati djetetu uvjete za normalan fizički, intelektualni, socijalni, moralni i estetski razvoj. Isto tako smatra da je glazba sastavni dio odgoja i odrastanja, te da je ona umjetnost koja kombinacijom zvuka, ritma, harmonije i tonaliteta želi već u najranijoj dobi dijete pripremiti i osposobiti za korištenje i uživanje glazbe. Glazbene igre s pjevanjem vrsta su pokretnih igara u kojoj svaka igra ima određena ustaljena pravila koja se koriste tijekom pjevanja, a djeci su vrlo jednostavna i primjenjiva. Izvodi se na način da djeca pjevaju pjesmu i pokretima oponašaju tekst. Uglavnom se uvijek koriste osnovni pokreti kao što su kretanje ruku, hod, trk i poskoci. Ova vrsta igara trebala bi se izvoditi bez instrumentalne pratnje, a pjesma uz igru trebala bi imati sve značajke dobre pjesme. Potrebno je da pjesma uvijek bude jednostavnija zbog zahtjevnosti pokreta i fizičkog napora. Kod postupka usvajanja pjesme, prvo se uči pjevati pjesma, a potom se uvode pokreti i kretnje.

Prema Manasteriotti (1981) glazbene igre s pjevanjem dijele se na:

Igre s pjevanjem u kolu

Igre u koloni

Igre slobodnih oblika

Igre mješovitih oblika

Najveću skupina igara s pjevanjem čine *igre u kolu* koje se izvode u obliku spojenog ili nespojenog kruga. Djeca kroz skladne pokrete oponašaju određene slike, odnosno prizore sadržane u tekstu pjesme. Ovisno o kojoj je pjesmi riječ, ponekad radnje čine sva djeca zajedno, a u određenim pjesmama samo jedno dijete izvodi radnju, te poziva ostalu djecu iz kruga da čine iste pokrete. Također se izvode i pokreti koji nisu povezani sa značenjem teksta pjesme kao što je hodanje sredinom ili rubom kola, elementarni plesni motivi i različiti ritmički pokreti.

Slika 1. Formacija kola (Knežević, 1988):



Igre u koloni prema Manasteriotti (1978) izvode se u obliku linija u kojoj su djeca poredana jedno iza drugoga. Ovakav oblik igre nastao je iz sadržaja pjesme. U većini kolonskih igara postoji igrač koji ima glavnu ulogu koja može biti stalna ili se mijenja ovisno o ponavljanju igre. Odgojitelj bi trebao poticati djecu na praćenje ritma pjesme te ritmičkog udaranja nogu o pod. Djeca bi kroz skladne pokrete trebala pažljivo pratiti promjene u tempu. Naglasak je stavljen na prostornu orijentaciju i ritmičan hod te na održavanje ravnoteže na prijelazu iz skoka u stojeći stav (Manasteriott, 1978).

Slika 2. Formacija kolone (Knežević, 1988):



Igre slobodnih oblika najsloženija i najslobodnija su skupina igara s pjevanjem. Izvođenje ovakvih oblika igara ovisi o njenom sadržaju. Pojedinaac slobodno izvodi radnju pri lovljenju i kod skupnih pantomimskih pokreta. Fiksirani oblik ovakvih igara umanjivao bi kreativnost i individualnost djece (Manasteriott, 1978). Potrebno je da odgojitelj ili voditelj igara bude taktičan, te da ne narušava dječje dobro raspoloženje te istovremeno da se poštuju pravila igre. Igre mješovitih oblika kombinacija su dvaju ili više osnovnih oblika. Kao što su primjereica kolone i kola uz slobodne pokrete. Sadržaji u igri obuhvaćaju živa bića i nežive predmete, te se koriste izražajna sredstva glazbe, pokreta i riječi.

Glazbene igre s ritmovima/melodijama koriste princip imitacije na način da:

1. Učitelj ili odgojitelj izvodi određenu ritamsku frazu (pljeskanjem, sviranjem udaraljki, koristeći vlastito tijelo) ili otpjeva melodijsku frazu neutralnim slogom, a

zatim je ponavljaju sva djeca ili svako dijete pojedinačno– dok sva djeca ne izvedu zadanu frazu.

2. Svako pojedino ili svako drugo dijete osmisli ritamsku/melodijsku frazu, a ostala djeca grupno ponavljaju
3. Učitelj ili odgojitelj postavi ritamsko/melodijsko pitanje, a dijete odgovara ili djeca to zajedno izvode u parovima (Šulentić Begić, 2010, str. 36).

Prema Begić (2010) postoje još i glazbene igre uz slušanje glazbe koje se izvode tako da odgojitelj uz glazbu koju odabere, unaprijed odredi koreografiju, odnosno osmisli kretnje, te ih izvede zajedno s djecom u grupi ili parovima. Postoji mogućnost da odgojitelj traži od djece da sami osmisle pokrete uz glazbu, ako se radi o starijoj dobnoj skupini ili da se djeca slobodno kreću i izražavaju pokretima uz glazbu. Takav oblik glazbene igre trebao bi se izvoditi uz skladbe koje izričito imaju ritam, mjeru, određeno glazbalo, jer na određenim djelovima djeca poskakuju, plješću, koračaju i sl. (Šulentić Begić, 2010)

7.2 Igre uz glazbu i pokret

Kod ovakvih vrsta igara, osim pokreta uključene su i dramske igre u kojima djeca preuzimaju uloge određenih situacija, ljudi, životinja, pojava ili stvari uz pomoć kretanja, pokreta ili zvuka. Dramski pedagozi razlikuju kretanje i pokret. Pokret izražava emocije, a kretanje podrazumijeva provlačenje kroz zamišljene prostore i svladavanje zapreka u prostoru. Dječje stvaralaštvo koje vodi djecu do njihovih vlastitih pokreta, rečenica ili glazbe, ponekad se očituje u ovakvim igrama iako u nekima od njih stvaralaštvo kao takvo nije predviđeno. Gospodnetić (2015) prema Sullo (1995) navodi kako bi igre trebale biti opuštajuće i zabavne za djecu, te da ne bi trebale biti kompetitivne odnosno natjecateljskog duha. U igrama u kojima ima gubitnika i pobjednika, djeca koja gube često počinju sumnjati u vlastite sposobnosti te odustaju od igre, stoga takve igre treba izbjegavati (Hansen, Kaufmann i Burke Walsh, 2001). "Igra životinja u šumi" je jedna od mnogih primjera igara koje Gospodnetić (2015) navodi.

U prvoj igri “**Životinje u šumi**” djeca bi se trebala prisjetiti koje sve životinje žive u šumi, te bi trebala istodobno oponašati izabranu životinju kroz pokret i zvuk. Odgajatelj bi trebao izabrati četiri specifične životinje od onih koje su djeca navela, te najveću životinju (npr. medvjeda) pratiti sporim sviranjem polovinke u četvrtinskoj mjeri. Drugu životinju dvostruko bržim trajanjem, a zadnju i najmanju životinju (npr. ptičicu) popratiti mjerom šesnaestinke. Na početku igre, dok odgojitelj svira, sva djeca glume istu životinju, nakon toga se dijele u dvije, tri, zatim četiri grupe te svako dijete pleše svoju izabranu životinju pri čemu prate ritam klavira ili nekog drugog instrumenta. Odgojitelj istovremeno svira sva trajanja, iako djeca ne trebaju razumjeti odnose njihovih dužina.

“**Šalji dalje zvuk**” drugi je primjer igre u kojemu djeca sjede u krugu, te jedno dijete stvara zvuk svojim ustima, a dijete do njega ponavlja taj zvuk i stvara svoj. Slijedeće dijete pamti samo jedan zvuk od ta dva te ga ponavlja i dodaje svoj i tako sve dok se ne dođe do sudionika koji je započeo igru.

Nadalje, u primjerima Gospodnetić (2015) spominje se i primjer igre “**Prodaja klavira**” u kojemu jedno dijete glumi kupca, a drugo prodavača koji prodaje klavire. Ostala djeca glume klavire, a prodavač ih hvali i nagovara kupca da kupi i isproba klavire. Zatim, kupac svira po tipkama klavira, koje djeca mogu naljepiti po sebi ili upotrijebiti prste, koljena ili neki drugi dio tijela. Kada kupac svira po “klaviru”, odnosno dijetetu, ono pjeva naljepše melodije kako bi ga kupac kupio. Kada kupac izabere klavir koji najljepše svira, tada to dijete postaje novi kupac, a prodavači se izmjenjuju po dogovoru djece ili odgajatelja, dok svi ne dođu na red.

8. Zaključak

Brojni su benefiti i pozitivni učinci na dijete kada su u pitanju glazba, ples i pokret. Jedno bez drugoga kao da i ne može ići, posebno kada se radi o djeci koja na podražaje glazbe reagiraju cijelim tijelom. U predškolskim ustanovama djeca i odgojitelji dio su društva i kulture u kojima međusobno djeluju te na taj način stvaraju kulturu odgojne ustanove (Rončević, 2014). Raznim glazbenim aktivnostima pozitivno se utječe na cjelovit razvoj djeteta, ali se postiže ugodno i neprocjenjivo ozračje u vrtiću. Prema Rončević (2014) dijete je u razdoblju ranog i predškolskoga odgoja najotvorenije za primanje i usvajanje informacija i podražaja koji ga oblikuju. Stoga je djeci u tom razdoblju nužno ponuditi i upoznati ga s kvalitetnim sadržajima te mu pomoći u stvaranju navike motoričke aktivnosti i plesa koji pospješuje njegov cjelokupni razvoj. Nadalje, glazba i ples ne samo da pospješuju kognitivni, emocionalni i fizički razvoj, već djeluju na socijalni i komunikacijski koji utječu na njihov društveni život te doprinosi njihovom samopoštovanju. Glazba i ples također pružaju djetetu mogućnost izraza, a očituju se pokretom. Na taj način djeca izražavaju svoju kreativnost, što je osobito važno za onu djecu koja se ne mogu izraziti putem govora zbog različitih razloga. Mnoge su prednosti koje se ne mogu negirati, pa je tako u današnje vrijeme posebno poznata i terapija plesom te muzikoterapija koje imaju neizostavni doprinos u razvoju djece i sprečavanju teškoća. Ljudi su stvoreni kao bića koja se kreću, a djeci je pokret još svojstveniji pa tako ona odgovaraju na različite podražaje pomičući cijelo tijelo. Kretanje je jedano od temeljnih ljudskih potreba te potičući dijete na tjelesnu aktivnost, utječemo na razvoj svih motoričkih sposobnosti koje su ključne za njihov uredan razvoj. Ponekad nam djeca više mogu reći o svom unutarnjem svijetu pokretom i plesom negoli riječima. Djeci pokret, igra i glazba stvaraju ugodu i zabavu, no u pozadini igre, prema mnogim velikim pedagogima kao što je Vygotsky (2005), stoji puno dublji smisao. Igra za djecu čini mnogo više, ona je njihova učiteljica i poticateljica njihovih sposobnosti i kreativnosti. Tako su igre s pjesmom i pokretima za djecu vrlo efektne i učinkovite jer objedinjuju više aktivnosti u jednoj igri što za djecu nije nimalo lak "posao". Djeca, upuštajući se u takve vrste igara koriste i razvijaju svoje potencijale na gotovo svim razinama razvoja. . Ni jedan čovjek ne posjeduje gotove kompetencije u apsolutnom smislu, odnosno na maksimalnom

stupnju. Kompetencije se razvijaju stupnjevito obrazovanjem, radom i vježbom (Vizek Vidović, 2009). Stoga, je najprije potrebno osvijestiti roditelje, odgojitelje i učitelje na važnost aktivnosti glazbe i pokreta u djetetovu cjelovitu razvoju kako bi ih motivirali i poticali na njihovo učestalije provođenje.

Literatura

1. Andrilović V, Čudin-Obradović M (1994). *Osnove opće i razvojne psihologije*. Zagreb: Školska knjiga.
2. Bognar, L. (1986). *Igra u nastavi na početku školovanja*. Zagreb: Školska knjiga
3. Borota, B. (2013). *Glasbene dejavnosti in vsebine*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Univerzitetna založba Annales
4. Bergstein Dow (2010). Young children, and Movement, The Power of Creative Dance. Pridobljeno <https://www.naeyc.org/tyc/files/tyc/file/V6N1/Dow2010.pdf>
5. Brown, J. D. (1980.). *Identifying problems facing the school band movement*. Elkhart: Gemeinhardt
6. Cetinić, J., Vidaković Samaržija, D. (2014) *Ples kao sredstvo izražavanja djece predškolske dobi*. Zadar: Sveučilište u Zadru
7. Davies M. (2003) *Movement and Dance in Early Childhood*. Sage
8. Denac, O. (2010). *Teoretična izhodišča načrtovanja glasbene vzgoje v vrtcu*. Ljubljana: Debora.
9. Dobrota, S. (2012) *Uvod u suvremenu glazbenu pedagogiju* Split: Filozofski fakultet u Splitu-odsjek za učiteljski studij
10. Slunjski, E (2013) *Integrirani predškolski kurikulum*, Mali profesor d.o.o., Zagreb
11. Edwards J. (1999). Music therapy with children hospitalised for severe injury or illness. *British Journal of Music Therapy*.;13:21-27.
12. Gazibara, S. (2016). *Plesna umjetnost i školski kurikulum*. Osijek: Umjetnička akademija,
13. Gojmerac, I. (2014). *Glazbeno-plesne igre kao terapija i rehabilitacija djece s posebnim potrebama. Glazbena pedagogija u svijetu sadašnjih i budućih promjena*, 3, 559-572
14. Gospodnetić, H. (2015). *Metodika glazbene kulture za rad u dječjim vrtićima*. Zagreb: Mali profesor.
15. Hodges, D.A., 2008, Bodily responses to music **Article**

- Donald A Hodges (2008). U: Hallam, S., Cross, I i Thaut M. (Ur), Oxford *Handbook of Music psychology*. Oxford University Press.
16. Hraski, Ž., Živčić, K., (1996). Mogućnost razvoja motoričkih potencijala djece predškolske dobi. U: Zbornik radova - Međunarodno savjetovanje o fitnessu, Zagrebački sajam športa (D. Milanović) (ur) str. II 12 – II 15. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu
 17. Janković Marušić, S., (2012). *Prihoterapija pokretom i plesom*. Zagreb:Naturala.
 18. Kenelly J, Brien-Elliott K. (2001).The role of music teraphy in paediatric rehabilitation. *Pediatric rehabilitation*;4(3), str 137-143.
 19. King B. Music teraphy. Future horizon. Arlington, Texas. 2004.
 20. Knežević, G., (1993). *Naše kolo veliko - hrvatski dječji glazbeni folklor*, Zagreb:Ethno
 21. Kourkouta, L., Rarra, A., Mavroeidi, A., Prodromidis, K., *Progress in Health Sciences*. (2014), p229-232. The contribution of dance on children s health : *Progress in Health Sciences*,
 22. Kuhar, R. (2016) Pokret kao zvuk. *Artos*,5. (Izvor: <https://hrcak.srce.hr/172780> (15.7.2018.))
 23. Maletić A. (1983) *Pokret i ples. Teorija, praksa i metodika suvremene umjetnosti pokreta*. Zagreb: Kulturno povijesni sabor Hrvatske.
 24. Manasteriotti, V. (1981). *Prvi susreti djeteta s muzikom: priručnik za roditelje i sestre odgajateljice u dječjim jasticama*. Zagreb: Školska knjiga.
 25. Marić, M., Nurkić, D. (2014) Uloga odgajatelja u poticanju dječje ekspresivnosti pokreta. *Dijete, vrtić, obitelj*, 20(75), 16-18,str -25
 26. Martinec, R., Šiškov, T., Pinjatela, R., Stijačić, D. (2014): Primjena psihoterapije pokretom plesom u osoba s depresijom. *Socijalna psihijatrija*, 42, 3, 145-154.
 27. McDonnel, L. (1983) Music therapy: meeting the psychosocial needs of hospitalized children.*Child Health Care*;12(1):29-33.
 28. Mendeš, B., Ivon, H., Pivac , D. (2012). *Umjetnički poticaji kroz proces odgoja i obrazovanja*. Magistra iadertina

29. Miočić, M. (2012). *Kultura predškolske ustanove u svjetlu glazbenih kompetencija odgojitelja*. Magistra iadertina
30. Mitrović D. (1986) *Predškolska pedagogija IV*. Sarajevo: Svjetlost.
31. Mrežni izvor: About WFMT. Posjećeno 28.7.2019. na mrežnoj stranici Svjetske udruge za terapiju glazbom (World Federation of Music Teraphy) http://www.musictherapyworld.net/WFMT/About_WFMT.html.
32. Paul S, Ramsey D. (2000). Music therapy in physical medicine and rehabilitation. *Australian Occupational Therapy Journal*.;47:111-118.
33. Peebles-Kleiger M. (2000). Pediatric and neonatal intensive care hospitalization as traumatic stressor: implications for intervention. *Bulletin oft he Meninger Clinic*.;64:257-275.
34. Pericleous, I. (2011). *Healing Through Movement: Dance/Movement Therapy for Major Depression*.
35. Radetić-Paić, M., Gortan-Carlin, I.P., Hauser, M. (2014) *Glazba i dijete iz disfunkcionalne obitelji u dječjem vrtiću: prilog muzikoterapiji*. Zadar: Sveučilište u Zadru.
36. Radočaj-Jerković,(2009) Antoaneta. *Pjesma i pjevanje u općeobrazovnoj školi*. Magistarski rad.Zagreb: Muzička akademija/Filozofski fakultet.
37. Rojko, P. (2004) *Metodika glazbene nastave*, praksa 1. dio; Zagreb: Jakša Zlatar.
38. Schellenberg, E. G. (2004.). Music lessons enhance IQ. *Psychological Science*, 15, 511 514.
39. Habuš Rončević,S. (2014) Neke suvremene uloge odgojitelja u glazbenom odgoju djece rane i predškolske dobi, UDK: 373.211.24:78, Sveučilište u Zadru.
40. Starc, B i dr. (2004). *Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi*. Zagreb: Golden marketing- Tehnička knjiga
41. Sušanj, K. (2014) *Primjena kreativnog plesa u ranom odgoju i obrazovanju*. Zadar: Sveučilište u Zadru.
42. Šmit, M. B. (2001). *Glazbom do govora*. Zagreb: Naklada Haid

43. Štalekar V. O umjetnosti i psihoterapiji, *Socijalna psihijatrija*, Vol.42 No.3 (2014).Pregledni rad. Dostupno na <https://hrcak.srce.hr/134764> Pristupljeno 3.kolovoza 2019
44. Šumanović, M., Filipović, V., Sentkiralji, G. (2005.) Plesne strukture djece mlađe školske dobi. *Život i škola* , 14 (2), 40-45.
45. Šulentić Begić, J. (2010) Problematika pjevačkog zbora mlađe školske dobi. *Tonovi*, 55, 33-44
46. Vigotsky, L.S. (2005). *Dečja mašta i stvaralaštvo*. Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.
47. Vizek Vidović, V. (2009), *Kompetencije i kompetencijski profili u učiteljskoj i nastavničkoj profesiji*, U: Vizek Vidović, V. (ur.): Planiranje kurikuluma usmjerenoga na kompetencije u obrazovanju učitelja i nastavnika, Zagreb: Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu
48. Woodward, S. C. 1992a. Intrauterine rhythm and blues, *British Journal of Obstetrics and Gynaecology* 99:787–790.
49. Whitehead, M. (2002) *Language and Literacy in the Early Years*. (2nd edn). London: Paul Chapman Publishing.

Zahvale

Od srca se zahvaljujem profesorici i mentorici Blaženki Bačliji Sušić na podršci, znanju i pomoći koje je dijelila.

Zahvaljujem se svojoj obitelji koja me podržavala u odabiru moga poziva bez kojih ne bih mogla završiti ovaj studij.

Zahvaljujem se i kolegicama, kolegama i svim profesorima na ovome fakultetu koji su mi pružili znanje, dobru volju i prijateljstvo u kojemu se uvelike očitovao moj rast.

IZJAVA O SAMOSTALNOJ IZRADI RADA

Ja, Ana Pavković izjavljujem da sam samostalno izradila svoj završni rad uz konzultacije mentorice dr.sc. Blaženke Bačlije Sušić, naslov rada: *Glazbeni doživljaj djece kroz pokret i ples.*

POTPIS: _____