

# Djelovanje plesa na socioemocionalni razvoj djeteta

---

Šušak, Bruna

Undergraduate thesis / Završni rad

2020

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

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:381587>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-26**

Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK U ZAGREBU  
RANI I PREDŠKOLSKI ODGOJ I OBRAZOVANJE

ZAVRŠNI RAD

**DJELOVANJE PLESA NA SOCIOEMOCIONALNI  
RAZVOJ DJETETA**

BRUNA ŠUŠAK

Zagreb, rujan 2020

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**UČITELJSKI FAKULTET**  
**ODSJEK U ZAGREBU**  
**RANI I PREDŠKOLSKI ODGOJ I OBRAZOVANJE**

**ZAVRŠNI RAD**

Ime i prezime pristupnika: Bruna Šušak

TEMA ZAVRŠNOG RADA: Djelovanje plesa na  
socioemocionalni razvoj djece

MENTOR: doc. dr. sc. Snježana Mraković

## Sadržaj

|   |    |
|---|----|
| Sadržaj.....  | 1  |
| 1. Uvod .....   | 1  |
| 2. Ples kao umjetnost .....                             | 2  |
| 2.1. Glazba.....  | 3  |
| 2.2. Stvaralaštvo .....                                 | 4  |
| 3. Kreativni ples .....                                 | 5  |
| 4. Emocionalni razvoj.....                              | 6  |
| 4.1. Samoregulacija emocija .....                       | 6  |
| 4.2. Emocije samosvijesti.....                          | 7  |
| 4.3. Empatija.....                                      | 7  |
| 4.4. Samopoštovanje.....                                | 7  |
| 5. Socijalni razvoj .....                               | 8  |
| 5.1. Prosocijalne vještine.....                         | 9  |
| 5.2. Socijalna kompetencija.....                        | 9  |
| 6. Terapija plesom i pokretom .....                     | 10 |
| 7. Ples kao tjelesna aktivnost .....                    | 12 |
| 7.1. Funkcionalne sposobnosti .....                     | 12 |
| 7.2. Vježbanje i socioemocionalni razvoj .....          | 13 |
| 8. Djelovanje plesa na emocije .....                    | 14 |
| 9. Djelovanje plesa na emocionalni razvoj djeteta ..... | 16 |
| 9.1. LeDoux teorija.....                                | 16 |
| 9.2. Emocionalno izražavanje .....                      | 16 |
| Emocionalna samoregulacija i ples.....                  | 17 |
| 9.3. Emocije samosvijesti i ples .....                  | 17 |
| 9.4. Samopoštovanje i ples .....                        | 17 |
| 10. Djelovanje plesa na socijalni razvoj djeteta .....  | 18 |
| 10.1. Pripadnost zajednici.....                         | 18 |
| 10.2. Prihvatanje i tolerancija .....                   | 19 |
| 10.3. Prosocijalne vještine i ples.....                 | 20 |
| 10.4. Empatija.....                                     | 20 |
| 11. Zaključak.....                                      | 21 |
| Literatura.....   | 22 |

## SAŽETAK

Socioemocionalni razvoj djeteta sastavni je dio djetetovog razvoja. Dijete kroz interakciju s okolinom uči regulirati svoje emocije i usmjeravati svoja ponašanja. Ples je složena umjetnička djelatnost čiji su elementi stvaralaštvo i muzika. Stvaralaštvo dopušta djeci da iskažu svoje unutarnje potrebe i individualnu stvarnost, dok muzika ima terapijski učinak na pojedinca. Stvaralaštvo vežemo za kreativni ples, koji je definiran kao interpretacija dječjih ideja, osjećaja i senzoričkih utisaka koje dijete svojim tijelom izražava simbolički putem raznih pokreta. Ples je i tjelesna aktivnost koja pomaže u postizanju maksimalne optimalizacije funkcionalnih sposobnosti pojedinca, te utječe na motorički i emocionalni razvoj djeteta. Ples i pokret koriste se u terapijske svrhe, unutar terapije plesom i pokretom s ciljem poticanja emotivne, kognitivne, socijalne tjelesne integracije pojedinca. Istraživanja su pokazala kako ples podiže raspoloženje i sukladno time pozitivno utječe na socioemocionalni razvoj djeteta.

**Ključne riječi:** *socioemocionalni razvoj, ples, stvaralaštvo, muzika, kreativni ples, terapija pokreta i plesa*

## SUMMARY

Socioemotional development of a child is an integral part of a child's development. Through interaction with the environment, the child learns to regulate his emotions and direct his behaviors. Dance is a complex artistic activity whose elements are creativity and music. Creativity allows children to express their inner needs and individual reality, while music has a therapeutic effect on the individual. We associate creativity with creative dances, which is defined as the interpretation of children's ideas, feelings and sensory impressions that the child expresses with his body symbolically through various movements. Dancing is also a physical activity that helps to achieve maximum optimization of the functional abilities of the individual, and affects the motor and emotional development of the child. Dance and movement are used for therapeutic purposes, within dance and movement therapy with the aim of encouraging the emotional, cognitive, social bodily integrations of the individual. Research has shown that dancing lifts the mood and accordingly has a positive effect on a child's socio-emotional development.

**Keywords:** *socio-emotional development, creative dance, creativity, music, movement and dance therap*

## 1. Uvod

Ples je prvi ljudski izraz. Iz davnih vremena ljudi su poznavali ples kao sastavni dio kulture. Poznavali su ples kao pozdrav suncu, ples u čast mjesecu. Plesom su častili razna božanstva i prirodne pojave, plesali su prilikom rođenja i smrti (Škrbina, 2013). Ritmičko kretanje je najprirodnije sredstvo izraza kojim je ljudsko biće izražavalo sebe i svijet koji ga okružuje. Ples je za djecu najprirodnije sredstvo izraza koje mu pruža radost i zadovoljstvo. Ples i glazba sastavni su dio djetetovog života- djeca često plešu, okreću se, pjevaju, izvode razne pokrete rukama, igraju razne igre s pjevanjem i sl. Kako bi razumjeli dijete, potrebno ga je promatrati kroz različite aspekte razvoja motorike, spoznaje, govora, igre ali i socioemocionalnog razvoja. Emocionalni razvoj jedan je od najvažnijih procesa u dječjem razvoju, a nastaje kao rezultat naslijeđenih mehanizma reagiranja na emocionalne situacije i procese socijalizacije u obitelji i bliskoj okolini (Starč, Čudina-Obradović i Pleša, 2004). U predškolskoj dobi izražen je utjecaj okoline, koja ima važnu ulogu u socioemocionalnom razvoju. Brojni teoretičar i plesači primijetili su blagotvorni učinak plesa na čovjeka. Isticali su kako ples nije samo tehnika već izraz duše, koje je spremno izraziti unutarnje bogatstvo i emocije. Pokret, odnosno ples koristi se i u terapijske svrhe, u svrhu liječenja različitih fizičkih i psihičkih poremećaja. Zbog svojeg pozitivnog djelovanja na čovjeka, ali i kompleksnosti socioemocionalnog razvoja djeteta, postavlja se pitanje kakvo točno djelovanje ples ima na socioemocionalni razvoj djeteta. U radu se promatra socioemocionalni razvoj u ranom djetinjstvu, iz razloga što tada djetetove vještine fine motorike ostvaruju golemi napredak što predstavlja mogućnost aktivnog bavljenja plesom.

## 2. Ples kao umjetnost

„Ples definiramo kao umjetnost harmonična pokreta tijela u ritmičkom slijedu (Hrvatska enciklopedija, 2020).“ Umjetnost je posebna ljudska djelatnost koja u sebi sadrži stvaralaštvo i estetsko izražavanje (Radovan-Burja, 2011).

Djeca kroz svakodnevnu igru stvaralački prerađuju objektivno i realno te koriste poznate dijelove na novi i izvoran način. Umjetnički odgoj pojavio se još u antičko doba za vrijeme grčkog filozofa Platona. On je u svojim pogledima zastupao mišljenje kojem je htio dokazati da estetski senzibilitet djeluje na etičku dimenziju ličnosti, te da potiče dobrotu tako što omogućuje postizanje unutrašnjeg sklada ličnosti pojedinca. „Aristotel je ples objasnio kao ritmičan pokret tijela čija je svrha predstaviti čovjekov karakter kao i ono što čovjek radi i s čime se bori“ (Mendeš, Ivon i Pivac, 2012). Plesnu umjetnost mnogi smatraju praisvorom svih umjetnosti. Ona je nastala u narodu, i dugi niz godina bila vezana za sve ljudske tradicije-od rata, rada do ljubavi (Škrbina, 2013). Plesna je umjetnost prema mediju, formi i kompoziciji jedinstvena u odnosu s ostalim umjetnostima. Medij u plesu nije nešto vanjsko i vidljivo umjetniku kao što je to slika kod slikara ili glazbena kompozicija kod skladatelja, nego je sam plesač medij svoje umjetnosti. Instrument plesa je ljudsko tijelo, a pokretima vlastitoga tijela plesač predstavlja svoje umjetničko djelo. Plesni umjetnik i njegovo umjetničko djelo neodvojivi stoga se umjetnost plesa u potpunosti može doživjeti samo za umjetnikova aktivnoga profesionalnog života i to izvedbom uživo (Šimić, 2020). Svojom formom i kompozicijom u pokretu, ples omogućuje beskonačan broj različitih plesnih izričaja. U odgojno-obrazovnom radu plesnim strukturama kod djece razvijamo estetsku kulturu: lijepom držanju tijela, orijentaciji u prostoru, izražajnosti/emocionalnosti i glazbenoj izražajnosti (takt, ritam, tempo, dinamika, melodija) (Šumanović, Filipović i Sentikralj, 2005). Takvim načinom rada potičemo djetetov estetski i kulturni razvoj. Pojedinaac plesom može izraziti sve; od surove stvarnosti do ontologijske apstrakcije. Ples utječe na djetetov socijalni, emocionalni, kognitivni, psihomotorni razvoj (Grešak, 2015). Prednost plesne umjetnosti očituje u tome što je ples dostupan svima, svih uzrasta te je potpuno besplatan. Danas postoje različite forme i vrste plesova: narodni, društveni, umjetnički, no sve plesove karakterizira povezanost s glazbom i ugoda.



Prema Rudolfu Labanu (Gospodmetić, 2011) pokret je najmanja jedinca plesa, koji se sastoji od:

- dinamike
- vremena
- prostora

Svaki pokret pojedinca ima svoje mjesto u prostoru, zahtjeva vrijeme, ima određenu formu i koristi određeni udio sile (Grešak, 2015). Kinesfera je sfera u kojoj izvodimo pokret (Škrbina, 2013). Svijet oko sebe doživljavamo osjetilima- glazbu čujemo, sliku gledamo, film vidimo i čujemo. Neki stručnjaci smatraju da pored Kristotelovih pet osjetila, posjedujemo i osjete za pokret (Maletić, 1986). Oni se sastoje od ravnoteže i osjeta za položaj u kojem se tijelo nalazi. Postoje i drugi osjeti koji još uvijek nisu do kraja ispitani. Osjeti za pokret nisu identični s pokretom kao takvim, već su odraz vlastitog kretanja u svijesti pojedinca (Maletić, 1986). Takvi osjeti mogu se razvijati vježbom i školovanjem. Razvijanjem tih osjeta motoričke reakcije pretvaramo u svjesno odabrane i disciplinirane radnje.

## 2.1. Glazba

„Glazbu definiramo kao znanje i vještinu, odnosno umjetnost vremenske organizacije zvuka“ (Hrvatska enciklopedija). Pokret i glazba čine ples. Glazba je temeljni ljudski resurs i jedna od najstarijih umjetničkih forma ekspresije. Glazba djeluje izravno na naš autonomni živčani sustav, dovodeći do različitih autonomnih tjelesnih reakcija. Glazbom možemo izraziti najdublje osjećaje, misli i raspoloženja. Poznata je i kao regulator raspoloženja koji pozitivno utječe na stanje duha i tijela. U socijalnom smislu glazba stvara uvjete kojima minimalizira konflikte i stvara osjećaj zajedništva. Glazba može potaknuti dijete da otkrije doživljaje, pokrete i misli. Znanstvenici koji su se bavili utjecajem glazbe na razvoj djeteta otkrili su da se slušanjem instrumentalne klasične glazbe utječe na inteligenciju, kreativne sposobnosti, maštu te socijalnu interakciju među djecom (Markić i Nurkić, 2014). Ona usmjerava od negativnih prema ugodnim i ohrabrujućim mislima. Kroz glazbu djeca mogu internalizirati svoje ponašanje i razviti samoregulaciju (Lobo i Winsler, 2006).

Markić i Nurkić (2014) provele su kvalitativno istraživanje u kojemu je jedan od ciljeva bio ispitati djelovanje glazbe na dijete. Temelj istraživanja bila je improvizacija ekspresivnosti dječjih pokreta uz glazbu kroz igre. Istraživanje se provelo na skupini od četrnaestoro djece. Istraživanje je pokazalo da slušanje instrumentalne glazbe različitih glazbenih stilova i žanrova potiče djecu na stvaralaštvo kroz pokret (ples) i budi u njima pozitivne emocije. Razvija njihovu maštu i kreativnost koja ovisi o njihovom raspoloženju. U igrama pokreta djeca su uspostavljala odnos prema vlastitom tijelu, prema prostoru i drugim ljudima.

## 2.2. Stvaralaštvo

Stvaralaštvo je sastavni dio plesne umjetnosti. „Ona je individualna, općenita, djetetu imanentna tendencija razvoja“ (Mendeš i sur., 2012). Dijete svoj stvaralački čin ostvaruje spontano, bez premišljanja i elaboracije. Djeca već u prvim godinama svoga života pokazuju velike naklonosti umjetničkim aktivnostima -crtanju, građenju, modeliranju, pjevanju, plesanju te dramaturgiji (Mendeš i sur., 2012). Dječja igra najvjerniji je prikaz djetetovog stvaralaštva. Rana manifestacija tih kreativnih i estetskih aktivnosti, prema Piagetovom mišljenju (Mitrović, 1996, prema Mendeš i sur. 2012), uvjetovana je unutrašnjim potrebama djeteta da dovede u sklad svoje inherentne tendencije i da izrazi svoju individualnu stvarnost (Mendeš i sur., 2012). Stvaralaštvo djetetu omogućuje zadovoljavanje svojih unutarnjih potreba, te uspostavljanja kontakta sa stvarnošću. Djetetu stvaralaštvo omogućuje da dječje "ja" ne ostane zatvoreno, već da se izrazi na konkretan i realan način (Mendeš i sur., 2012). Djeca posjeduju prirodni interes za okolinu, za njezinim istraživanjem i otkrivanjem te stvaralačkom preradom. U kontekstu cjelokupnog djetetovog razvoja, odgoj i obrazovanje cjelovite stvaralačke ličnosti može se postići samo ako u obzir uzmemo djetetov duh i tijelo.

Plesne aktivnosti trebale bi se fokusirati na proces gdje dijete istražuje i pronalazi rješenja, a ne na gotov proizvod. To bi djeci omogućilo da kroz ples budu maštovita i kreativna bez straha od pogreške. Posredstvom plesnog izričaja ono će razvijati svoje ideje i razne načine kreativnosti. Odgovarajućim plesnim strukturama možemo stvoriti ugodna raspoloženja, osjećajna stanja poput vedrine, zadovoljstva, veselja, radosti, oduševljenja i optimizma. Zbog velikih mogućnosti uporabe pokreta, ritma i glazbe nužno je da djecu već od predškolske dobi potičemo na aktivnu suradnju u stvaralačkom procesu primjenom glazbe, zvuka, dramaturgije, slikovnih predodžbi, ritma, elemenata i pokreta.

### 3. Kreativan ples

„Kreativno izražavanje i komunikacija putem plesnog pokreta razvija smisao za estetiku pokreta, koncentraciju, opservaciju i pamćenje, potiče djecu na međusobnu suradnju pokretom“ (Janković, 2000). Kreativan ples naglasak ima na improvizaciju. Improvizacija kao takva predstavlja prvi stupanj stvaranja nečega novog iz poznatog materijala, te stvaralačku primjenu već usvojenog. Prema Sušan (2014) kreativan ples je interpretacija djetetovih ideja, osjećaja i osjetilnih dojmova simbolički iskazanih putem pokreta uporabom tijela. U kreativnom plesu ne postoje točni ili netočni načini izražavanja, jer je ona nenatjecateljska i neprijeteća aktivnost. „Kreativan ples potiče spontanost, originalnost i individualnost kroz razne pokrete gdje plesač svjesno iskazuje pokrete ovisne o osobnim preferencijama“ (Lobo i Winsler, 2006, prema Joyce, 1994). Kreativan ples može nam poslužiti u uspostavljanju jakih veza između uma i tijela. Djeca kroz kreativan ples improviziraju i sama stvaraju pokrete, bez savjeta odgajatelja i bez unaprijed zadane koreografije. Sva pozornost usmjerena je na pokrete i dopuštanju vodstva osjećajima. Kreativan ples nudi široku paletu elemenata i plesnih formi bilo kojeg drugog plesa. Jedini cilj kreativnog plesa je izraziti se i komunicirati pokretom.

Lobo i Wisler (2006) svojim su istraživanjem htjeli ispitati djelovanje kreativnog plesa na socijalnu kompetenciju predškolskog djeteta. Istraživanje su provodili 8 tjedana, te je u istraživanju sudjelovalo četrdesetero djece. Djeca su sa svojim učiteljima i roditeljima nasumičnim odabirom bila raspoređena u skupinu kontrolirajućeg ponašanja, te u skupinu kreativnog plesnog programa. Skupina kontrolirajućeg ponašanja bila je uključena u uobičajene aktivnosti redovitog kurikuluma poput crtanja, modeliranja, građenja dok je skupini kreativnog plesnog programa bio ponuđen program plesa gdje su djeca osmišljala svoje pokrete ovisno o vlastitim preferencijama. Program je uključivao istraživanje dijelova tijela i elemenata pokreta. Ispitanici su bili ocjenjeni prije i poslije određenog razdoblja programa putem (SCBE) evaluacije koju su vodili učitelji i roditelji. Rezultati analizirani MANOVA metodom su pokazali pozitivne učinke kreativnog plesnog programa: djeca su pokazala napredak u socijalnim vještinama, smanjenju problema u ponašanju (tijekom trajanja programa), povećanom samopouzdanju u korištenju vlastitog tijela, jačanju samopouzdanja, samopoštovanju, pozitivnoj slici o sebi, češće su se izražavala verbalno i fizički, bolje su se međusobno upoznala. Kreativan ples pokazao se odličnim mehanizmom za jačanje socijalne kompetencije i poboljšanja ponašanja.

## **4. Emocionalni razvoj**

„Prvi djetetov odnos s okolinom je emocionalni odnos koji se razvija iz naslijeđenih mehanizama reagiranja pohranjenih u filogenetski najstarijim dijelovima mozga“ (Starc i sur., 2004). Emocije su prvi jezik čovječanstva. Nakon što se rodimo odmah proizvedemo svoju prvu emocionalnu komunikaciju-plač. Sviđanje odnosno ugodu, izražavamo smiješkom već u razdoblju od 3 do 4 tjedna, dok nesviđanje, negativno izražavamo plačem, mrštenjem i izrazom gađenja (Starc i sur., 2004). Iz tih osnovnih emocionalnih izraza razvijamo sve jasnije signale koji nas upućuju da kod čovjeku postoje šest temeljnih emocija: strah, srdžba, veselje, tuga, znatiželja i gađenje (Starc i sur., 2004). Emocije, odnosno emocionalni razvoj kompleksan je proces, koji utječe na cjelokupno funkcioniranje pojedinca i ima glavnu ulogu u interpersonalnom životu (Brajša-Žganec, 2003).

Dijete na podražaje iz svoje okoline reagira emocionalno, te se njegove emocije bitno razlikuju od emocija odraslih: snažnije su, jednostavne, spontane i nestabilne (Starc i sur., 2004). Što ne znači da su njegove emocije nevažne, već da je potreban poseban pristup u njihovom razumijevanju. Neke komponente dječjeg emocionalni razvoju su :samoregulacija emocija, samopoštovanje, empatija i emocije samosvjesnosti. Na emocionalni razvoj snažan utjecaj ima okolina koja svojim postupcima utječe na djetetovo izražavanje i razumijevanje emocija.

### **4.1. Samoregulacija emocija**

„Samoregulacija emocija su strategije koje koristimo kako bismo intezitet svojim emocionalnih stanja doveli na ugodnu razinu, koja nam omogućuje ostvarenje ciljeva“ (Berk, 2005). U ranom djetinjstvu, za razliku od dojenačke dobi gdje roditelji reguliraju emocije djece, dijete sve više samo počinje regulirati emocije. Dijete općenito kroz predškolsko razdoblje sve više samo razmišlja o događajima i osjećajima, prepoznaje uzroke, posljedice i ponašajne znakove emocija. Na proces samoregulacije emocija utječu temperament i okolina. Tako će primjerice dijete anksioznog temepramenta koje negativne emocije doživljava aktivno i intezivno, imati otežani proces regulacije emocijama, dok će okolina biti ta koja će svojim uzorom i primjerima iskazivat pozitivne načine ophođenja emocijama.

## **4.2. Emocije samosvijesti**

„Emocije samosvijesti su emocije koje uključuju povredu ili uzdizanje vlastitog ja, djeca ih počinju doživljavati kada razviju pojam o sebi“ (Berk, 2005). U ovom procesu veliku ulogu imaju roditelji i druge osobe iz djetetove neposredne okoline. Okolina je ta koja je ključna kada će i dali će dijete osjećati emocije samosvijesti. Roditelji koji djetetu upućuje pozitivne komentar o njihovim postupcima te vrijednostima, djelovat će na djetetovo intenzivno doživljavanje emocije samosvijesti. Djeca će na taj način doživljavati ponos nakon uspjeha te stid nakon neuspjeha. Roditelji koji djeci ukazuju što mogu popraviti, koja su usredotočena na isključivo pozitivne strane razvijat će djecu prilagođene razine ponosa i stida.

## **4.3. Empatija**

„Empatija je emocionalni odgovor uživljavanjem u emocije koje dijete primjećuje u drugoga“ (Starc i sur., 2004). Dijete je u ranom razdoblju svojega razdoblja nesvjesno svoje odvojenosti i zasebnosti, pa će tako nesvjesno reagirati na emocije kod drugih. Kako se sve više razvija, dijete postepeno postaje sposobno razumjeti tuđu emocionalnu situaciju i reakciju. Dijete tako postaje sposobno zauzimati tuđe stajalište, i na tu emocionalnu reakciju reagirati vlastitom emocijom (Starc i sur., 2004). Na razvoj empatije utječu roditelji i ostale osobe iz njegove neposredne okoline. Postupci roditelja mogu prekinuti ili potaknuti razvoj empatije. Roditelji koji su hladni i nepodržavajući, prekinut će razvoj empatije, dok će roditelji koji su topli i ohrabrujući pozitivno utjecati na djetetov razvoj empatije.

## **4.4. Samopoštovanje**

Samopoštovanje je unutarnja svijest o vlastitoj vrijednosti (Starc i surd., 2004). Prema Starc i sur. (2004) samopoštovanje se sastoji od znanja o vlastitim osobinama, procjene vrijednosti tih osobina i emocionalne reakcije na to znanje. Samopoštovanje uključuje vrednovanje vlastitih sposobnosti. Vrednovanje vlastitih sposobnosti utječe na naše emocionalne doživljaje, a samim time i na buduće ponašanje i prilagodbu. Iz tog razloga, samopoštovanje ima krucijalnu ulogu u djetetovom socioemocionalnom razvoju.

Predškolsko dijete svoje samopoštovanje oblikuje u dva područja (Starc i sur., 2004):

- socijalno prihvaćanje (koliko me drugi vole),
- kompetencija (koliko sam sposoban nešto načiniti ili izvesti)

Samopoštovanje i samopouzdanje usko su povezani. Prema Starc i sur. (2004) dijete koje ima nisko samopoštovanje neće imati ni samopouzdanja, a što znači da će se bojati započeti neku aktivnost jer neće vjerovati u mogućnost uspjeha. S druge strane, dijete visokog samopoštovanja bit će bolje i radije prihvaćeno od vršnjaka, doživljavati će više uspjeha, što će dalje povećati njegovo samopoštovanje. Znanje o sebi odnosno samopoštovanje ne ovisi samo o djetetu i njegovom temperamentu, već i od okoline. Davajući pozitivne komentare i ne uspoređujući s ostalom djecom, okolina pozitivno utječe na samopoštovanje i samopouzdanje djece.

## **5. Socijalni razvoj**

Čovjek je prije svega socijalno biće, odnosi s drugim ljudima omogućuju mu da zadovolji svoje potrebe i želje. Prema Eriksonovoj teoriji, iskustva koje dijete stječe sa svojom najbližom socijalnom okolinom u prvim godinama života, stvaraju temelj za razvoj općenitog povjerenja i sigurnosti koji će u velikoj mjeri određivati njegovu osobnost i socijalne odnose (Berk, 2005). Socijalni razvoj uključuje upoznavanje i razumijevanje normi, pravila i vrijednosti zajednice. Osobitost socijalnog razvoja u predškolskoj dobi jest ta da se dijete sve manje obraća odraslim osobama u svojoj okolini i da sve manje ovisi o njima, a da traži sve više kontakata i interakcija s vršnjacima. Prema Berk (2005) djetetu su za razvoj nužne interakcije sa svojim vršnjacim jer on kroz te interakcije uči i razvija kognitivne vještine na način koji ne bi mogao ni sa kim drugim.

Dječji socijalni razvoj prema Brajša-Žganec (2003) obuhvaća ponašanja, stavove i afekte sjedinjene u dječjoj interakciji s odraslima i vršnjacima. Također prema Eisenberg i sur. (1995, prema Brajša-Žganec, 2003) prediktori dobrog socijalnog funkcioniranja su: sposobnost regulacije emocija, niska negativna emocionalnosti i emocionalni intezitet, te niski nivo nekonstruktivnih metoda suočavanja u djece.

## **5.1. Prosocijalne vještine**

„Prosocijalne vještine sastoje se od osnovnih socijalnih vještina, vještina povezanih funkcioniranjem u grupi, postupanja s osjećajima i stresom te alternativa za agresiju“ (Brajša- Žganec, 2003, prema Eisenberg i sur.,1995). Prosocijalno ponašanje je ono ponašanje koje za cilj ima pomoći drugima, bez očekivanja nagrade (Berk, 2005). Prosocijalne vještine su sve vještine povezane s grupnim funkcioniranjem: postavljanje pitanja, čekanje na red i primjereno uključivanje u igru, prikladno slijeđenje upute i prekidanje govornika, traženje prijatelja za igru i pružanje pomoći drugima. Prosocijalne vještine dijete može usvojiti od modela iz svoje okoline. Neke od prosocijalnih vještina koje dijete može razvit su kooperativnost, odgovornost, empatija i velikodušnost (Brajša- Žganec, 2003).

## **5.2. Socijalna kompetencija**

Socijalno kompetentna djeca su ona djeca koja se uključuju u razne interakcije i aktivnosti s odraslim osobama i vršnjacima i kroz takve poticaje unaprjeđuju svoju kompetenciju (Katz i McClellan, 1997). Ono može iskoristiti poticaje iz okoline i postići zadovoljavajuće, recipročne odnose s vršnjacima, nazivamo kompetentnim (Katz i McClellan, 1997).

Sastavnice socijalne kompetencije prema Katz i McClellan (1997) su:

- djetetova sposobnost regulacije emocija
- socijalna znanja i socijalno razumijevanje
- socijalne vještine socijalne dispozicije

Prema Katz i McClellan (1997) čimbenici koji utječu na razvoj socijalne kompetencije su:

- uloga obitelji
- uloga odgajatelja
- uloga zajednice i vršnjaka

## 6. Terapija plesom i pokretom

„Terapija plesom daje osjećaj za unutrašnju strukturu; reducira impluzivnost, omogućava otkrivanje sebe“ (Škrbina, 2013). Terapija plesom i pokretom razvijena je diljem svijeta. U medicini se pojavljuje početkom 20 stoljeća, te se koristi kao rehabilitacijsko i terapeutsko sredstvo u liječenju raznih poteškoća emocionalne, motorne i senzorne prirode. Korištenje plesa u terapiji privlačna je metoda za pojedinca jer se smanjuje osjećaj pritiska ili obaveze prema terapiji. Terapiju plesom Američko udruženje plesnih terapeuta (ADMTA) definiralo je kao primjenu pokreta i plesa u kreativnom procesu s ciljem poticanja emotivne, kognitivne, socijalne tjelesne integracije pojedinca. Terapija plesom odnosno pokretom usmjerena je na osvještavanje i unapređivanju triju elemenata u pojedinca: predodžbi o sebi, vještine neverbalne komunikacije i kvalitete emocionalnih doživljaja (Škrbina, 2013).

Terapija plesom/pokretom predstavlja odmak od tradicionalnih psihoterapeutskih pristupa jer se oslanja na interakciju psihološkog i fiziološkog sustava, a ne na kortikalnu kontrolu emocija (Thom, 2010). Metode i tehnike koje plesni terapeut bira u radu s pojedincima nisu usmjerene na pronalaženje uzroka problema, već na unaprjeđivanje sposobnosti opuštanja i pozitivnog doživljavanja tijela. U samom procesu pojedinac uči izražavati osobni stav, te ono što misli i osjeća na svoj svojstven način.

U osnovi svake sustavne terapije pokretom i plesom je simbolizacija odnosno igre maštanja. Simbolizacija je vrsta plesa putem koje se estetskim oblikovanjem i simboličkim pokretima prenose poruke, čime se teži integraciji misli, osjećaja i akcije (Škrbina, 2013). Pojedinac kroz te procese reducira različite slike, predodžbe, ideje, metafore zajedno s motoričkom aktivnosti. Simbolizacija djetetu pomaže u uspostavljanju boljeg odnosa s okolinom. Terapija plesom sastoji se od različitih metodičkih načela, cilja, prilagodbe plesnog sadržaja i principa individualizacije.

Svaki terapijski plesni program strukturiran je tako da sudionici prolaze četiri temeljne faze učenja: (Škrbina, 2013) :

1. faza: zagrijavanje
2. faza: osvještavanje vlastite tjelesnosti
3. faza: komunikacija
4. faza: plesovi



Plesna terapija ima blagotvoran učinak u liječenju raznih poremećaja. Prema istraživanjima terapija plesom i pokretom pogodna je za rad s hiperaktivnom djecom. Metode plesnog izražaja im dopuštaju da ponovno uspostave vezu između tijela i psihe, koji su u razmjeru zbog psihičkog nemira kojeg izražavaju vanjskim, fizičkim nemirom. Kod osoba s motoričkim smetnjama pokret/ples kroz imiginaciju i kreativnost predstavlja sredstvo opuštanja i stvaranja, pri čemu se djeluje na smanjenje straha, izolacije, zabrinutosti te povećanja samopouzdanja (Škrbina, 2013). Kod osoba s sljepoćom ili slabovidnošću plesnom terapijom se postiže gibanje s više samopuzdanja i slobode. Osobama s mentalnim poremećajima zdravlja ples poboljšava koordinaciju i motoričku spretnost, komunikaciju, podiže samopouzdanje, te smanjuje psihičku napetost. Terapija pokretom i plesom pokazala se uspješnom u radu s pojedincima koji se oporavljaju od težih bolesti, primjerice u području onkologije, kardiologije, neurologije, interne medicine, kroničnih bolesti, psihijatrije, imunologije te tjelesnih oštećenja (Škrbina, 2013).

## 7. Ples kao tjelesna aktivnost

Ples je ujedno i tjelesna aktivnost, stoga ju je potrebno proučiti kroz aspekte tjelesnog vježbanja. Osnovnu plesnih struktura, kako navode Šumanović i sur. (2005) čine prirodni oblici kretanja: hodanje, trčanje, poskoci i skokovi, mahanje rukama i sl. „Plesnim aktivnostima, doprinosi se razvoju ostalim motoričkim sposobnostima- koordinaciji, brzini, frekvenciji pokreta, ravnoteži, izdržljivosti i nešto manje eksplozivnosti“ (Škrbina, 2013).

Prema Šumanović i sur. (2005) u obradi plesnih struktura trebali bi najprije početi s tjelesnom komponentom. Tek nakon učenja i usavršavanja struktura pokreta, trebali bi se usmjeriti na obrađivanje i usavršavanje glazbenog izražavanja (takt, rima, tempo, dinamika i melodija). Tjelesnom aktivnošću razvijat ćemo zapažanje, percipiranje, predočavanje, mišljenje, maštu i kreativnost.

Prema Gudelj i Borović (2015) u Maslowljevoj teoriji hijerarhije potreba, potreba za kretanjem nalazi se na samom dnu piramide. Dijete će kroz određenu fizičku aktivnost najprije zadovoljiti svoju biološku potrebu za kretanjem, te tako otvoriti put za zadovoljenje ostalih potreba za izgradnju ličnosti kao što su:

- potreba za sigurnošću
- potreba za pripadanjem i ljubavlju
- potreba za poštovanjem svojeg ja
- samoaktualizacijom

### 7.1. Funkcionalne sposobnost

U plesu, pa tako i tjelesnoj aktivnosti teži se za automatskim prilagođavanjem disanja pokretu (Škrbina,2013). Tjelesnom aktivnošću možemo postići maksimalizaciju optimalizacije funkcionalnih sposobnost pojedinca, te tako potaknuti aktivnu radnju energetskih procesa u organizmu (Škrbina, 2013). Povoljni učinci utjecaja na funkcionalne sposobnosti mogu utjecati na razna čovjekova životna područja - psihološkom, zdravstvenom i ekonomskom. Čestom tjelesnom aktivnošću privikavamo tijelo na sve veće napore i istovremeno vježbamo i disanje, koje nam pomaže da se opustimo i povežemo s tijelom. Fizička aktivnost tako pozitivno utječe na kontrolu emocija, regulaciju opće pobuđenosti, te tako smanjuje anksioznost (Gudelj i Borović, 2015).

## 7.2. Vježbanje i socioemocionalni razvoj

Socijalni i emocionalni razvoj djeteta razvija kroz različite segmente tjelesnog vježbanja. Brojna istraživanja pretpostavki povezanih s utjecajima sporta na ličnost djeteta najčešće ukazuju na pozitivnu povezanost bavljenja tjelesnog vježbanja i socioemocionalnog razvoja djece. Djeca koja su tjelesno aktivna puno brže razvijaju socijalnu i emocionalnu osjetljivost na okolinu i ljude koji ih okružju (Gudelj i Borović, 2015). Prema Horga (1993) sportaši su u pravilu otvoreniji i socijaliziraniji. Kroz tjelesnu aktivnost oni se međusobno upoznaju, povezuju i zabavljaju. Razvijaju savjesnost, prijateljstvo, solidarnost, potpomaganje, osjećaj dužnosti, odgovornosti i poštenje. U natjecanjima, tjelesnim aktivnostima i odnosima s drugom djecom djeca uče kako cijeniti uspjeh, te kako prihvatiti neuspjeh. Dijete će kroz tjelesnu aktivnost doživljavati osjećaje kompetentnosti što će utjecati na njegovo samopoštovanje i samopoimanje i stvaranje vlastitog ja. Spoznajni će razvoj time biti proširen i dijete će jačati pozitivnu sliku o sebi. Vrlo je važno da se plesni sadržaj prilagodi dobi i interesu djece. Djeci ne trebamo davati motorički komplicirane aktivnosti koje neće moći izvršiti, već se trebamo prilagoditi i stvoriti okruženje u kojemu ćemo mu omogućiti da ostvariti uspjeh. U takvom kreiranom okruženju dijete će se osjećati dobro i motivirano. Tjelesnom aktivnošću razvija se hrabrost, preciznost i discipliniranost, samostalnost, pouzdanost, upornost, odlučnost, točnost, preciznost, hrabrost, discipliniranost, savjesnost, prijateljstvo, solidarnost, potpomaganje (Škrbina, 2013).

Slabo razvijene motoričke i funkcionalne sposobnost kod djeteta mogu sa sobom povući brojne teškoće. Usporeni razvoj ravnoteže u odnosu na normalan razvoj psihičkih funkcija može dovesti do određenog vida disharmoničnosti, s ozbiljnim posljedicama po psihosocijalni razvoj djeteta (Gojmerac, 2015). Dijete sa razvijenom ravnotežom, zbog povjerenja u svoje sposobnosti, češće će inicirati fizičku aktivnost, u njoj se duže zadržavati od djeteta sa slabije razvijenom ravnotežom (Thom, 2010). Sporost i nesigurnost u određenim motoričkim sposobnostima kočit će kreativne procese i usporavat intelektualni razvoj djeteta, dok će odlučnost i samopouzdanje omogućiti djetetu da se uključi u što veći broj aktivnosti. Osvješćivanje ravnoteže kod sve djece, pa čak i odraslih ljudi, teče u dosta sporom tempu.

## 8. Djelovanje plesa na emocije

Prema Srhoj, Miletić (2000) plesom se može postići:

- prevladavanje osjećaja inferiornosti
- stvaranje interpersonalnih odnosa i komunikacije
- resocijalizacija
- stimuliranje aktivnosti

Osvještavanje tijela i pokreta potiče funkcionalne integracije tijela. Fizičko tijelo neodvojivo je od ljudskih emocija i uma, stoga ples trebamo shvatiti kao izjavu osobe o njezinom trenutačnom emocionalnom stanju kroz jezik tijela (Škrbina, 2013). Gotovo da ne možemo definirati neku emociju bez da u obzir ne uzmemo njezinu popratnu tjelesnu reakciju. Kada osjećamo emociju straha, naše se zjenice šire, prisutna je kratkoća daha te pojačano znojenje.

Ples može imati dva suprotna učinka: ono može uzbuditi i potaknuti emocije, a može ih umiriti (Maletić, 1983). Brzi pokreti i ritam mogu nas dovesti do euforije i ekstaze, dok sporiji umiriti. Upravo su zbog tih stimulirajućeg svojstva, moćnici starih kultura koristili ga kao sredstvo za upravljanje raspoloženjima masa. (Maletić, 1983) Ples, poput svakog drugog umjetničkog izraza, pretpostavlja produbljenje, pojačanu psihičku reakciju. U svakom pojedincu postoji nešto što ga tjera da prikaže neku emociju putem pokreta. Kada pojedinac učini pokret, kinestetički nervni aparati, prenose podražaje u odgovarajuće centre i tada se u svijesti pojedinca pojavi određeni osjećaj izazvan gibanjem- neugodne i ugodne prirode (Škrbina, 2013). Kinestetički nervni aparati su kod mnogih ljudi nedefinirani i često nerazvijeni da bi nametnuli pažnju, pa se taj osjećaj često i ne dogodi. (Maletić, 1983) Time se emotivni aspekt gubi. Na to možemo utjecati primjenom plesnog pokreta i plesa.

Ples i glazbu u radu s djecom možemo koristiti kao stimulator ponašanja i raspoloženja. Kod glazbe, previše bučno i dinamično dijete možemo odgovarajućom glazbom umiriti, dok pasivno dijete plesom možemo stimulirati na veću budnost i živahniju aktivnost (Škrbina, 2013). Pokretom agresivno dijete možemo smiriti, a to ćemo učiniti na način da ćemo ga poticati na izvođenje laganih pokreta.

Brojna su istraživanja pokazala da ples utječe na stvaranje pozitivnih emocionalna stanja ljudi, odnosno da podiže raspoloženje (West i sur., 2004, Bartholomew i Miller 2002, Lane i sur., 2003, Markić i Nurkić 2014). West i sur., (2004) u svojem su istraživanju pretpostavili kako će se nakon plesnih vježbi u ljudi smanjiti negativni afekti te povećati pozitivni. Sudionici istraživanja su bili rekreativni plesači afričkog plesa, a kao instrument u istraživanju korišten je tzv. PANAS –

psihometrijska skala koja mjeri pozitivne i negativne afekte. Sastoji se od 20 čestica koje se procjenjuje na Likertovoj skali od 1 (uopće ne) do 5 (u potpunosti da). Sudionici su ispunili PANAS prije početka vježbanja te poslije, u svrhu utvrđivanja moguće promjene u afektima. Hipoteza se oformila točnom, te su nakon vježbi afričkog plesa, kod sudionika smanjeni negativni afekti i povećani pozitivni afekti.

Bartholomew i Miller (2002) također su se bavili promjenom afekata, ali su za svoje istraživanje kao dodatni faktor koristili percipiranu uspješnost u plesnim vježbama. Autori su pretpostavili kako će plesne vježbe utjecati na promjenu afekata tako što će povećati pozitivne i smanjiti negativne afekte kod plesača. Sudionice su bile plesačice koje su se rekreativno bavile aerobikom. Prilikom istraživanja, sudionice su ispunile PANAS, a osim toga su, na ljestvici od 1 (uopće ne) do 5 (u potpunosti da), procijenile svoj uradak u vježbama na 20 čestica poput „uspješna izvedba vježbe“, „uživanje u vježbi“, „težina vježbe“, „uložen trud“. Rezultati istraživanja pokazuju kako je plesni trening uistinu rezultirao povećanjem pozitivnih afekata i energije te smanjenjem negativnih afekata i napetosti. One sudionice koje su procijenile svoj uradak dobrim osjećale su značajno više pozitivnih afekata od onih koje su svoj uradak procijenile lošijim. No treba naglasiti da one sudionice koje su procijenile svoj uradak dobrim, kao i one koje su ga procijenile lošijim, osjećale su manje negativnih afekata nakon plesa.

Ljudi izloženi uvjetima koji im omogućuju da se dobro osjećaju vjerojatnije će pomoći drugima, biti društveniji, velikodušniji, preuzimati rizike, ponašati se suradnički i manje agresivno. Ples djetetu omogućuje doživljavanje pozitivnih emocija. Kako dijete osjeća pozitivne emocije biti će više opuštena, a samim time otvorenija prema ostalima i pokazivat će više simpatija za komunikaciju.

## **9. Djelovanje plesa na emocionalni razvoj djeteta**

### **9.1. LeDoux teorija**

Prema LeDoux (1996, prema Thom, 2010) emocionalno procesuiranje kod ljudi sastoji se od "niske" i "visoke" staze. Kod podražaja kroz autonomni živčani sustav, "niska staza" je ta koja odmah reagira te uključuje odgovore poput povećanog pulsa, kratkog daha i pojačanog znojenja. "Visoka staza" je sporija staza koja kroz kortikalni sustav dopušta mozgu svjesnu procjenu emocionalnog stanja te njezin odgovor. "Niska staza" ima prevlast nad "visokom stazom". One su u stalnoj interakciji, te određuju tjelesno reagiranje i donošenje odluka o tome kako se ponašati. Frontalni režanj trogodišnjaka slabije je razvijen i sprječava inhibiciju različitih impulsa. Kod razvoja male djece taj proces je još uvijek u razvoju a može se poboljšati svjesnim navikama. U ovoj razvojnoj fazi djetetu su ograničene svjesne reakcije na neki podražaj te su prisutna manja svjesna ponašanja "niske staze". Dijete tako može biti crveno u licu, imati poteškoća s disanjem, stiskati šaku, ugristi i udariti drugo dijete. To se javlja prije nego što "visoka staza" u potpunosti procjeni tjelesne reakcije i doživljava te postane svjesno ljutnje. Razvijanjem dječje svjesnosti o tijelu i emocionalnog izražavanja teži stvaranju bolje povezanosti emocija i svjesnih reakcija (Thom, 2010).

### **9.2. Emocionalno izražavanje**

Izražavanje emocija fundamentalno je za čovjekov razvoj i regulaciju ponašanja u odnosu s vršnjacima i ostalima (Lagerlof i Djef, 2009). Dijete u ranoj verbalnoj fazi zbog smanjenog raspona riječi teže povezuje pojam "ljutnje" s tjelesnim promjenama, reakcijama i izrazom lica koja ga prati. Stvaranje veze između tjelesnog izražavanja i apstraktnog koncepta emocija može se poticati tako što će djeca promatrati jedni druge i identificirati tuđe emocije prikazane tijelom, pokretom ili jezikom (Thom, 2010). Duljim promatranjem dječjeg plesnog izražavanja, možemo dobiti informacije o tome kako se dijete osjeća i koje su njegove potrebe, te na koji način zadovoljiti te djetetove potrebe i osjećaje. Na taj način ćemo dobiti uvid u širu sliku djeteta, o njegovim načinima kretanja, emocijama koje izražava tim kretanjama što će nam pomoći da ga bolje razumijemo. Ples također može biti dobar medij komunikacije za djecu koja su na prijelazu s neverbalne na verbalnu komunikacije jer će tako lakše izraziti svoje osjećaje bez da o njima razgovara. Takvo izražavanjem vlastitim tijelom, može kod djeteta razviti samopoštovanje koje će mu pomoći da bude samopouzdanije i da se sve više izražava verbalnim putem. Ples djetetu omogućuje bolji kontakt s tijelom i emocijama, što mu pomaže u osvještavanju stvarnih unutrašnjih potreba te odbacivanju

potreba koja su nametnute izvana. Dijete će kroz ples povezati s tijelom, razumjeti njegove reakcije na određene situacije i tako stvoriti povjerenje i sigurnost u svoje tijelo.

### **9.3. Emocionalna samoregulacija i ples**

Dijete kroz ples može regulirati razne emocije poput ljutnje, tuge i sl. Ples je sustav simbola. Prema Vygotsky (1962, Lobo i Winsler, 2006) bilo koji kulturni medij ili sustav simbola može biti internaliziran i korišten od strane djece kao alat za samoregulaciju. Dijete tako ples može koristiti kao sredstvo regulacije svojih ponašanja, želja, osjećaja i potreba. Na taj način djeca će se na konkretan i realan način izraziti i osigurati da njihovo „ja“ ne ostane zatvoreno, već da bude predstavljeno okolini.

### **9.4. Emocije samosvjesti i ples**

Na emocije samosvjesti u plesu mogu utjecati svi sudionici plesne aktivnosti, davanjem ugodnih, pozitivnih komentara i povratnih informacija. U kreativnom pokretu ne postoje točni i netočni odgovori stoga će dijete kroz razne plesne aktivnosti moći doživjeti uspjeh, te tako pojačati emocije samosvjesti.

### **9.5. Samopoštovanje i ples**

Samopoštovanje je najvažniji „nusproizvod“ plesa. Kreativne aktivnosti kretanja, razvijaju osobne vrijednosti kao što su poštovanje, samopoštovanje i smisao. Korištenje vlastitog tijela u svrhu izražavanja, stvaranja nečeg novog, pozitivno utječe na djetetov razvoj samopoštovanja. Kako je već spomenuto na dječje samopoštovanje utječe socijalna prihvaćenost i kompetentnost, odnosno sposobnost. Djeca kroz ples aktivno uče i razvijaju razne nove vještine, što će na dijete djelovati tako da će se osjećati kompetentno i sposobno. Doživljena kompetentnost navesti će ga da čini i izvodi niz drugih radnji i akcija. Kroz aktivnosti plesa djeca unutar grupe uspostavljaju razne interakcije, te produljuju svoja prijateljstva što će utjecati na to da se pojedinac osjećati prihvaćeno i voljeno od strane društva.

Ples djetetu pruža priliku za postignuća i uspjeh. Kako bi dijete doživjelo iskustvo postignuća i uspjeha i tako razvilo samopoštovanje, u radu treba koristiti što jednostavnije plesne strukture. Plesne strukture trebali bi odabrati prema dobi, interesu i razvojnem stupnju djeteta. Tako bi primjerice kod djece mlađe dobi trebali koristiti jednostavnije strukture s brzim tempom. U izvedbi i uvježbavanju koreografije plesač može pogriješiti, odgojitelji ili plesni pedagozi su ti koji bi djecu kroz plesni proces trebali učiti kako je u redu pogriješiti, te da su greške sastavni dio učenja.

## 10. Djelovanje plesa na socijalni razvoj djeteta

Ples pojedincu omogućuje uklanjanje prepreka koje ga sprječavaju u svakodnevnoj komunikaciji. Djeca ples mogu koristiti kao mehanizam za postizanje samokontrole, što bi zauzvrat dovelo do poboljšanja ponašanja i socijalnih vještina (Lobo i Winsler, 2006). Sposobnost suočavanja emocionalnim i kognitivnim izazovima, emocionalna ekspresija, koncentracija, fokus, samokontrola, smanjenje napetosti, donošenje odluka, razumijevanje, preuzimanje odgovornosti, prilagođavanje i prilagodba i ispitivanje alternative su područja na koja ples djeluje, što će u velikoj mjeri utjecati i na socijalni razvoj djeteta (Lobo i Winsler, 2006).

U ranoj dobi dijete ne može u potpunosti odvojiti svoje „ja“ od onoga što je izvan njegov „ja“ (Maletić, 1986). Svijet oko sebe gleda kao medij zadovoljenja svojih potreba, egocentrično je, te ne može odvojiti svoju zasebnost od okoline. Upravo kroz ples dijete može stvoriti osjećaj zasebnosti od okoline. U radu možemo koristiti razne dramtizacije i igre pokretima u kojima ćemo dijete dati neku drugu ulogu gdje ono neće biti u „središtu pozornosti“.

Ples ima uzajmno djelovane na dječji emocionalni i socijalni razvoj. U plesnim aktivnostima dijete razvija samopouzdanje (emocionalni razvoj), koje će ga potaknuti da stvori nove prijatelje. (socijalni razvoj) (Lobo i Winsler, 2006). Razvijanjem svjesnosti o svojem tijelu i samokontroli dijete će biti sposobnije usmjeriti svoja ponašanja i kretanja. Dijete razvijene samoregulacije emocija lakše će ostvariti cilj, a samim time će pokazivati više prosocijalnih vještina. Također, djeca kroz ples uče i o važnosti dodira kao komunikacijske komponente. U istraživanju Lobo i Winslera (2006) na početku eksperimentalog plesnog programa nekolicina djece pri plesanju nije htjelo pružiti ruku u kolu ili paru, dok su nakon programa to činila i izvan plesne aktivnosti.

### 10.1. Pripadnost zajednici

„Pripadnost zajednici veliki je odgojni zadatak (Maletić, 1986).“ Ples trebamo koristiti u raznom broju aktivnosti kao poticaj za stvaranje prijateljstva i grupne povezanosti. Grupni ples izaziva snažne socijalne i emocionalne reakcije. Sve prisutne osobe u grupnom plesu povezane su zajedničkim ritmom, doživljajem i prostorom. U grupnom plesu dijete će tako razvijati sposobnost odricanja i odustajanja stavljajući sebe u prvi plan. Pripadnost zajednici, očituje se u činjenici da svaki plesač u plesnoj umjetnosti mora obraćati pažnju da nesvjesnim individualističkim načinom i interpretacijom ne narušava jedinstvo zajednice.



Kroz ples djeca uče o stjecanju sposobnosti davanja i primanja. Dijete će u određeni pokret ili koreografiju "davati" svu svoju pažnju i trud kako bi se stvorilo jedinstvo sastava. Prema Janković (2000) ples s partnerom ili u grupi može pomoći djeci koja imaju poteškoće u adaptaciji jer tako dolazi do međusobnih kontakata, neophodne razmjene ideja i prilagodbe.

Ples se ostvaruje u određenom prostoru s ostalim ljudima koji se u tom prostoru nalaze. U kontekstu socijalnog razvoja taj prostor nije ograničen na prostor gdje se pleše, nego označava i šire dječje socijalno područje. Prema Maletić (1983) djeca će kroz ples razvijati osjećaj za prostor i ljude koji se u tom prostoru nalaze. Dijete tako istovremeno mora uskladiti svoje kretnje s kretnjama drugih ljudi koji se u tom prostoru nalaze. Ono usmjerava svu svoju pažnju na drugoga prihvaćajući njihov individualni načina pokretanja. Tu osobu promatrat će u potpunosti: njegov stav, pokret, dinamiku, smjer kretanja i geste (Maletić, 1983).

„Poštivanjem individualnih načina kretanja drugih, pomaže djetetu u učenju osobnog prostora, socijalnog prostora i distanci što su bitne stavke neverbalne komunikacije, koje su preduvjet efikasne socijalne interakcije (Lobo i Winsler, 2006, prema Stinson 1998).“ Djeca sa slabije razvijenom svijesti o postojanju vlastitog i općeg prostora često će se zabijati, sudarati, te spoticati od drugu djecu.

Ples će kod djeteta razviti i povezanost s prostorom koji ga okružuje, te potaknuti "komunikaciju" tijela i prostora. Dijete će s radošću ispitivati prostor iznad i ispod sebe, ispred i iza tijela te prostor s desne i lijeve strane tijela kroz prostorne akcije dizanja- spuštanja, zatvaranja-otvaranja, prodiranja-povlačenja. Dijete će se tako osjećati sigurnije i opuštenije u prostoru koji ga okružuje (Maletić, 1983).

## **10.2. Prihvaćanje i tolerancija**

Dijete u svojim ranim danima oponašanjem radnji drugog djeteta i njegovim praćenjem kroz prostor pokazuje simpatiju i sviđanje (Lobo i Winsler, 2006). U socijalnom kontekstu ples je prirodan jezik koji sva ljudska bića razumiju bez upotrebe govora. Ne trebamo poznavati gramatiku, strani jezik ili interese drugih kako bi započeli ples. Zbog svoje komunikacijske jednostavnosti ples je od davnina bio izvor socijalnih interakcija. On je univerzalan u svim kulturama i omogućuje djeci da zaborave na različitosti i usmjere se na njezinu jedinstvenost.

U plesu se otvara mogućnost za veliki broj socijalnih prilika, pa će djeca tako često biti u interakciji s drugom djecom, što će rezultirati pojavom tolerancije i prihvaćanjem međusobnih individualnih razlika. Isto tako ples djetetu daje priliku da istražuje kulturne plesne oblike iz cijelog svijeta, što također njeguje prihvaćanje i razumijevanje drugih.

### **10.3. Prosocijalne vještine i ples**

Komunikacijom putem tjelesnog pokreta, ples potiče djecu na međusobnu suradnju pokretom (Škrbina 2012, prema Janković, 2000). Dijete u ranoj dobi iznimno je osjetljivo na odvajanje od svoje najbliže okoline, stoga će mu upravo grupno uključivanje u ples pomoći u razvijanju i uspostavi fundamentalnog odnosa sa vršnjacima. Kroz razne igre pokretom i plesne aktivnosti dijete će razvijati suradničke vrijednosti.

Prema Lobo i Winsler (2006) ples utječe na razvoj koncentracije i samokontrole. Djeci će to pomoći u socijalnom razvoju, posebice u razvijanju prosocijalnih vještina poput praćenja uputa, čekanje na red, postavljanje pitanja i sl. Vođenjem drugoga djeteta u određenim prostornim putevima u određenom ritmu, vođenje vježbi istezanja i zagrijavanja kod djeteta će razviti sposobnost preuzimanje inicijative i vodstva (Maletić, 1983). Kod tuđe inicijative, dijete će se prilagođavati pokretu druge osobe, preuzeti njegovo vodstvo i nastojati se što bolje uklopiti realizirati.

U plesu djeca si često međusobno pružaju podršku kod izvođenja složenijih pokreta i određene izvedbe. Međusobno si razmjenjuju pozitivne komentare o uspješnosti izvedbe, a isto tako ukazuju i ispravljaju određeni pokret i to sve u smjeru poboljšanja uspjeha u drugoga.

### **10.4. Empatija**

U studiji o povezanosti plesa i provela je istraživanje o povezanosti plesa i empatije u kontekstu terapije pokretom i plesom. Istraživala je povezanosti kinestetičkog osjeta, kojega definiramo kao svjesnu percepciju pokreta i tijela. (Federman, 2011, prema Stillman, 2002). Istraživanje je provedeno u grupi polaznika terapije plesom/pokretom. Kao metodu za ispitivanje empatije koristila je intervju, dok je kinestetičke sposobnosti promatrala pomoću Labanove analize pokreta (LMA). Nakon godinu dana treninga terapije plesom/plesom ispitanici su primijetili značajne promjene u razvoju empatije: bili su sposobniji razumjeti druge, njegove potrebe i emocije te dijeliti prostor i slušati. Polazni su programom jedni druge počeli doživljavati cijelim tijelom, prateći pokrete i kretanja drugih. Rezultati istraživanja pokazali su da je jednogodišnji program terapije plesom/pokretom razvio empatiju među sudionicima, te da je empatija vještina koja se može razvijati.

## 11. Zaključak

Ples i pokret zbog svojih pozitivnih djelovanja koristi se u kontekstu terapije i liječenja, no isto tako u svakodnevnom radu s djecom. Ples kao tjelesna i stvaralačka djelatnost pozitivno utječe na socioemocionalni razvoj djeteta. Glazba, kao sastavni dio plesa poticat će djecu na stvaralaštvo kroz pokret i buditi u njima pozitivne emocije, koje će razvijati njihovu maštu i kreativnost. U radu s djecom, u smjeru pozitivnog socioemocionalnog razvoja, trebali bi se koristiti improvizacijom ili što jednostavnijim plesnim strukturama. Kreativni pokret, koji se koristi pri improvizaciji u plesu pomaže djetetu da izrazi svoju originalnost i individualnost, te da regulira i izrazi svoje unutarnje emocije i potrebe. Plesom će dijete najprije zadovoljiti svoju potrebu za kretanjem, te tako otvoriti put zadovoljenju ostalih potreba. Dijete će kroz ples stvoriti bolji kontakt s tijelom i emocijama, osvijestiti će svoje stvarne unutrašnje potrebe, stvoriti samokontrolu i samoregulaciju. Plesanjem i stvaranjem novih plesnih pokreta dijete će razviti samopoštovanje što će utjecati na razvoj pozitivne slike o sebi. Ples će djetetu omogućiti kvalitetniji kontakt s okolinom: upoznavati će nove prijatelje, pružati pomoć i podršku, poštovati tuđi prostor i kretanje, razvijati toleranciju i međusobno prihvaćanje. Uz sve to razvit će empatiju, prosocijalne vještine, vještine vođenja i discipline koje će mu poslužiti u daljnjem razvoju. Ples će djetetu omogućiti da regulira i upozna svoje emocije i uspostavi bolji odnos s okolinom, što su i glavne odrednice dječjeg socioemocionalnog razvoja.

## Literatura

1. Bartholomew, J.B. i Miller B.M. (2002). Affective Responses to an Aerobic Dance Class: The Impact of Perceived Performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73(3), 301-309.
2. Berk L. (2008). *Psihologija cjeloživotnog razvoja*. Zagreb: Naklada Slap.
3. Brajša-Žganec A. (2003). *Dijete i obitelj-Emocionalni i socijalni razvoj*. Zagreb: Naklada Slap.
4. Eisenberg, N., Fabes, R.A., Murphy, B., Maszk., P., Smith, M. Kabron, M. (1995). The role of emotionality and regulation in children's social functionin: A longitudinal study. *Child Development*, 68 (4), 642-664.
5. Hanna, J. L. (1988). *Dance and stress. Resistance, reduction, and euphoria*. New York: AMS Press Inc.
6. Janković Marušić, S., (2012). *Primjena pokretom i plesom*. Zagreb: Nautrala.
7. Joyce, M. (1994). *First steps in teaching creative dance to children*. Mountain View, CA: Mayfield Publishing Company.
8. Federman, D. J. (2011). Kinesthetic ability and the development of empathy in Dance Movement Therapy. *Journal od apllied arts&health*, 2(2), 137-154.
9. Katz L., McClellan, D. (2005). *Poticanje razvoja dječje socijalne kompetencije*. Zagreb: Educa.
10. Laferlof I., Djef M. (2009). Children understanding of emotion in dance. *European journal of developmental psychology*, 6(4), 409-431.
11. Lane, A., Hewston, R., Redding, E. i Whyte, G.P. (2003). Mood changes following modern-dance classes. *Social behavior and personality*, 31(5), 453-460.
12. LeDoux, J. E. (1996). *The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life*. New York: Simon & Schuster.
13. Lobo, Y. B., Winsler A. (2006). The effects of Creative dance and Movment program on Social Competence of Head Start Preeschoolers. *Social Development*, 15(3), 502-519.
14. Maletić, A. (1983). *Pokret i ples*. Zagreb: Kulturno-prosvjetni sabor Hrvatske.
15. Marić, M., Nurkić, D. (2014). Uloga odgajatelja u poticanju dječje ekspresivnosti pokreta. *Dijete, vrtić, obitelj*, 20(75), 16-18.
16. Mitrović, D. (1969). *Savremeni problemi estetskog vaspitanja*. Beograd: Zavodza izdavanje udžbenika Socijalističke republike Srbije.
17. Mendeš, B., Ivon H., Pivac D. (2012). Umjetnički poticaj kroz proces odgoja i obrazovanja. *Magistra ladertina*, 7(1), 111-122.

18. Gojmerac I., (2015). *Muzika, ples i djeca s posebnim potrebama*. Sarajevo: HKD Napredak.
19. Gospodentić H. (2011). *Metodika glazbene kulture za rad u dječjim vrtićima*. Zagreb: Učiteljski fakultet.
20. Grešak V. (2015). Dance in the Slovenian kindergarten curriculum. *Školski vjesnik: časopis za pedagoški teorijsku i praksu*, 3(64), 399-410.
21. Gudelj D., Borović I., (2015). Vježbanje djece predškolske dobi s naglaskom na socijalni i emocionalni razvoj. Ur: Jukić I., Gregov C., Šalaj S., Milanović L., Wertheimer, V. *Kondicijska priprema sportaša*. Zagreb: Kineziološki fakultet, 228-230.
22. Horga, S. (1993). *Psihologija sporta*. Zagreb: Sportska stručna biblioteka.
23. Hrvatska enciklopedija (2020). *Leksikografski zavod Miroslav Krleža*. Dostupno na: <https://www.enciklopedija.hr/>. (5.9.2020.)
24. Radovan-Burja M. (2011). Integriranje umjetnosti u odgoj djece. *Metodički ogledi*, 18 (2), 115–130.
25. Sušanj, K. (2014). Primjena kreativnog plesa u ranom odgoju i obrazovanju. U R. Bacalja, K., Ivon (ur.) *Dijete i estetski izričaji* 273-292. Zadar: Sveučilište u Zadru.
26. Starc, B., Čudina-Obradović, M., Pleša, A., Profaca, B., Letica, M. (2004). *Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi*. Zagreb: Golden marketing.
27. Stinson, S. (1998). *Dance for young children: Finding the magic in movement*. Reston, VA: The American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance.
28. Šimić, A. (2020). Kada je sam umjetnik umjetničko djelo umjetnika nad umjetnicima (O plesu). *Služba Božja: liturgijsko-pastoralna revija*, 60 (2), 225-229.
29. Škrbina, D. (2013). *Art terapija i kreativnost*. Zagreb: Veble commerce.
30. Šumanović, M., Filipović V., Sentikralji G. (2005) Plesne strukture djece mlađe školske dobi. *Život i škola*, 2 (14), 40-45.
31. S., Milanović L., Wertheimer, V. *Kondicijska priprema sportaša*. Zagreb : Kineziološki fakultet, 228-230.
32. Thom, L. (2010). From Simple Line to Expressive Movement: The Use of Creative Movement to Enhance Socio-Emotional Development in the Preschool Curriculum. *American Journal of Dance Therapy*, 32(2), 100-112.
33. Vygotsky, L.S., (1962). *Thought and language*. Cambridge, MA: MIT Press.

IZJAVA  
o samostalnoj izradi rada

Izjavljujem da sam ja Bruna Šušak, studentica preddiplomskog sveučilišnog studija Rani i predškolski odgoj i obrazovanje na Učiteljskom fakultetu u Zagrebu, samostalno istražila dostupnu literaturu te napisala završni rad na temu:

“Djelovanje plesa na socioemocionalni razvoj predškolskog djeteta”

Potpis:

---

Zagreb, rujan 2020