

Tjelesna aktivnost i emocionalna inteligencija djece primarnog obrazovanja

Smolić, Marta

Master's thesis / Diplomski rad

2023

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

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:242395>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-28**

Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE

Marta Smolić

**TJELESNA AKTIVNOST I EMOCIONALNA
INTELIGENCIJA DJECE PRIMARNOG OBRAZOVANJA**

Diplomski rad

Zagreb, lipanj 2023.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE

Marta Smolić

TJELESNA AKTIVNOST I EMOCIONALNA
INTELIGENCIJA DJECE PRIMARNOG OBRAZOVANJA

Diplomski rad

Mentor rada:

doc. dr. sc. Snježana Mraković

Zagreb, lipanj 2023.

Sadržaj

Sažetak	
Summary	
1. Uvod	1
2. Emocionalna inteligencija.....	3
2.1. <i>Emocije</i>	4
2.2. <i>Mjerenje emocionalne inteligencije</i>	5
2.3. <i>Emocionalni razvoj djece primarnog obrazovanja</i>	6
2.4. <i>Vježbe za razvoj emocionalne inteligencije</i>	7
3. Tjelesna aktivnost.....	8
3.1. <i>Ciljevi tjelesne aktivnosti</i>	8
3.2. <i>Odgojni aspekti sporta</i>	10
3.3. <i>Tjelesna aktivnost djece primarnog obrazovanja</i>	10
4. Oblici tjelesne aktivnosti	12
4.1. <i>Nastava Tjelesne i zdravstvene kulture</i>	13
4.2. <i>Sportska rekreacija</i>	13
4.2.1. <i>Slobodno vrijeme djece primarnog obrazovanja</i>	14
4.3. <i>Slobodna igra</i>	15
4.4. <i>Izvanastavne i izvanškolske aktivnosti</i>	15
5. Tjelesna psihoterapija	17
5.1. <i>Ples</i>	18
5.2. <i>Kinestetička empatija</i>	18
5.2.1. <i>Empatija i suosjećanje</i>	20
5.3. <i>Neverbalna komunikacija</i>	21
6. Značaj tjelesne aktivnosti za neke aspekte emocionalne inteligencije.....	22
6.1. <i>Razvoj samopouzdanja</i>	23
6.2. <i>Discipliniranje</i>	24

6.3.	<i>Izgradnja povjerenja i razumijevanja</i>	25
6.4.	<i>Funkcioniranje u skupini</i>	26
7.	Uloga roditelja, učitelja i trenera.....	29
7.2.	<i>Zadatak roditelja i učitelja</i>	30
7.3.	<i>Zadatak trenera</i>	31
8.	Zaključak	33
9.	Literatura.....	35

Sažetak

Mentalno zdravlje predstavlja jedan od najvećih izazova društva, a stručnjaci različitih znanstvenih disciplina pokušavaju pronaći rješenja kojima se može olakšati prilagodba svakodnevnim izazovima te smanjiti izloženost psihofizičkom opterećenju. U takvim okolnostima povećava se zanimanje za pojam emocionalne inteligencije. Provedena istraživanja na području emocionalne inteligencije pokazala su da su posljedice koje ona nosi za sobom rasprostanjene na različita područja, a velik broj saznanja o kompetencijama emocionalne inteligencije dolazi iz područja odgoja djece. Regulacija emocionalnih sposobnosti i razvoj emocionalnih navika mogu se lakše postići uključivanjem djece u neki oblik tjelesne aktivnosti. Tjelesno vježbanje tijekom primarnog obrazovanja osigurava skladan i stabilan razvoj djece te doprinosi njihovom cjelokupnom zdravlju. No, odabir tjelesnih aktivnosti ponekad predstavlja izazov jer je aktivnost potrebno uskladiti s psihofizičkim karakteristikama djeteta. Organizirane tjelesne aktivnosti u kojima učenici sudjeluju trebaju biti primjerene njihovim razvojnim značajkama kako bi se osigurala mogućnost usavršavanja onih sposobnosti, znanja i osobina koje su važne u pojedinom razvojnom razdoblju. Uz međusobnu suradnju roditelja, učitelja, trenera i drugih koji sudjeluju u odgoju djeteta, moguće je zadovoljiti njegove individualne potrebe i interese te pozitivno utjecati na razvoj samopouzdanja, samoosviještenosti, samoregulacije, empatije, društvenih umijeća i drugih sposobnosti koje krase emocionalno inteligentnu osobu.

Ključne riječi: dijete, emocionalna inteligencija, tjelesna aktivnost, primarno obrazovanje, razvoj djeteta

Summary

Mental health represents one of society's biggest challenges, and experts from various scientific disciplines are trying to find solutions that can make adaptation to everyday challenges easier and reduce exposure to psychophysical stress. In such circumstances, interest in the concept of emotional intelligence is increasing. Conducted researches in the field of emotional intelligence has shown that the consequences it carries are spread over different areas, and a large amount of knowledge about the competencies of emotional intelligence comes from the field of childcare. Regulation of emotional competencies and development of emotional habits can be easily achieved by involving children in some form of physical activity. Physical exercise during primary education ensures harmonious and stable development of children and contributes to their overall health. However, decision on which physical activity a child should participate in is sometimes a challenge. That is because the chosen activity needs to be coordinated with the psychophysical characteristics of the child. Organized physical activities in which students participate should be suitable to their developmental characteristics in order to ensure the possibility of improving those abilities, knowledge and traits that are important in a particular developmental stage. With the mutual cooperation of parents, teachers, coaches and others who participate in raising a child, it is possible to satisfy his individual needs and interests and positively influence on development of self-confidence, self-awareness, self-regulation, empathy, social skills and other competencies that make an emotionally intelligent person.

Key words: child, emotional intelligence, physical activity, primary education, child development

1. Uvod

Poticanje na kretanje neizostavan je i važan dio za uspješnu prilagodbu suvremenim uvjetima življenja. Postalo je normalno slobodno vrijeme organizirati oko aktivnosti koje ne podrazumijevaju ulaganje tjelesnog napora, što u konačnici može dovesti ne samo do niza zdravstvenih problema, nego i do otuđenosti od društva i stvaranja generacija sa smanjenom emocionalnom inteligencijom. Razlog takvog načina života posljedica je toga što je čovjek sve više izložen psihičkom umoru i ako nema od ranije razvijenu naviku bavljenja tjelesnom aktivnosti, najčešće se odmara uz pasivne radnje (Sindik, 2008). Takvim načinom provođenja slobodnog vremena mnoga djeca nemaju pristup modelima i uzorima u svojim roditeljima, učiteljima i ostalima koji sudjeluju u njihovom odgoju, a koji bi im trebali pokazati pozitivne vrijednosti redovite tjelovježbe. Roditelji su često preokupirani poslom pa slobodne dane umjesto na zraku s djetetom provode obavljajući zaostatke kućanskih poslova, a umjesto pripreme zdravih i raznovrsnih obroka pribjegavaju brzoj hrani i gotovim proizvodima (Gavin, Dowshen i Izenberg, 2007). Osim toga, dnevni raspored djece ispunjen je školskim obavezama i uz neadekvatnu potporu starijih koji će im pomoći u organizaciji aktivnosti, teško je svakodnevno baviti se tjelovježbom (Gavin i sur., 2007). Sve ovo potaknulo je trend prekomjerne težine kod djece, koji za sobom osim ozbiljnih zdravstvenih problema nosi i duševne posljedice. Preti djeca i djeca narušenog mentalnog zdravlja često mogu biti odbačena među vršnjacima, što im daje osjećaj manje vrijednosti, a zbog nedostatka samopouzdanja izbjegavaju tjelovježbu zbog neugode prilikom presvlačenja pred drugima, nošenja kratkih hlača, straha od tuđeg mišljenja i sličnih situacija (Gavin i sur., 2007).

Okolnosti modernog doba kojima su djeca okružena te opasnosti kojima je njihovo duševno stanje izloženo, dovode do sve veće potrebe za poznavanjem pojma emocionalne inteligencije u svrhu izgradnje što bolje buduće kvalitete života. Veliki doprinos ukazuje se u domeni uspješnosti te samoostvarenju - visoka emocionalna inteligencija znači sposobnost donošenja ispravnijih odluka, više poslovnih uspjeha i veće zadovoljstvo (Bilbao, 2020).

Spoznaje o razvoju emocionalne inteligencije pokazuju da upravo dijelovi mozga zaduženi za regulaciju emocionalnih sposobnosti sazrijevaju zadnji, stoga je djetinjstvo razdoblje u kojemu kroz različita iskustva treba razvijati zdrave emocionalne navike među kojima se izdvajaju samoosviještenost, samoregulacija, empatija i društvena umijeća (Salovey i Sluyter, 1997). Određena istraživanja pokazuju sve veći trend pogoršavanja emocionalne pismenosti

kod djece, a to uzrokuje socijalne poteškoće, probleme s pozornošću, povećanje tjeskobe i povećanje stope agresivnosti (Goleman, 2007). Razmjeri koristi emocionalnog opismenjavanja su golemi, pa je tako Goleman (2007) izdvojio emocionalne i društvene sposobnosti kojima treba pridati najveću pozornost: emocionalna svijest o vlastitoj личности, upravljanje emocijama, obuzdavanje emocija, očitavanje emocija i upravljanje vezama. Spomenute sposobnosti utječu na razvoj konativnih osobina личности koje imaju poseban značaj za predviđanje ponašanja u različitim okolnostima, pa tako i u situacijama tjelesne aktivnosti, natjecanja i sličnih sa sportom povezanim situacijama (Horga, 1993).

S obzirom na važnost emocionalne inteligencije za dobrobit djeteta, povećalo se zanimanje za to kako se može poduprijeti razvoj njegova emocionalnog mozga (Bilbao, 2020). Budući da početak školovanja za djecu predstavlja psihofizičko opterećenje i od njih zahtjeva prilagodbu novim obavezama, Sindik (2008) savjetuje da je upravo školsko doba pravi trenutak za uključivanje djeteta u tjelesne aktivnosti. Kretanje predstavlja osnovnu potrebu djeteta, a osim toga, ustrajnim vježbanjem mogu se zadovoljiti i više razine potreba: potreba za sigurnošću, potreba za moći, potreba za slobodom, potreba za pripadanjem i potreba za zabavom (Sindik, 2008). Redovita tjelovježba i sudjelovanje u različitim tjelesnim aktivnostima otvaraju mnoge mogućnosti. Između ostalog, ako unaprijeđenje motoričkih sposobnosti započne rano u djetinjstvu, u budućnosti će povećati pozitivne učinke na mnogim razinama.

Ovaj rad nastojat će pregledati dosadašnja saznanja o važnosti utjecaja emocionalne inteligencije na tjelesnu aktivnost. Kako bi se to moglo ostvariti, najprije će biti objašnjeni pojmovi emocionalne inteligencije i njezinih sastavnica te pojam tjelesne aktivnosti. Bit će izdvojeni oblici tjelesne aktivnosti koji doprinose razvoju djece tijekom njihovog primarnog obrazovanja. Zanimanje će, između ostaloga, biti usmjereno na pitanje o količini vremena koju djeca provedu vježbajući te će se provjeriti njihov stav o vježbanju na temelju dosadašnjih istraživanja. Predstavit će se psihoterapeutska uloga pokreta i plesa i objasniti pojam kinestetičke empatije koji opisuje kako odgovor na pokrete ili položaj tijela drugih ljudi može razviti empatiju. Provjerit će se koje osobine sportaša dolaze do izražaja pod utjecajem razvijene emocionalne inteligencije te na koji način sudionici neke tjelesne aktivnosti mogu poboljšati te svoje osobine. Poseban naglasak bit će na značaju tjelesne aktivnosti za razvoj samopouzdanja, discipliniranje, izgradnju povjerenja, strpljenja i razumijevanja te funkcioniranje u skupini. Osim toga, istaknut će se važnost uloge roditelja, učitelja i trenera u odgoju emocionalno inteligentnog djeteta.

2. Emocionalna inteligencija

Postoje različita razmišljanja o određenju emocionalne inteligencije. Premda istraživanja o teorijama ljudske inteligencije imaju dugačku povijest, model višestruke inteligencije Howarda Gardnera pojavio se dosta kasno, tek 1983. godine (Salovey i Sluyter, 1997). Njegovom se pojavom pojam inteligencije proširio izvan kognitivne sfere, a predmet istraživanja mnogih znanstvenika postale su, između ostalih vrsta inteligencije, intrapersonalna i interpersonalna inteligencija. Dok intrapersonalna inteligencija označava razumijevanje vlastitih osjećaja, interpersonalna inteligencija podrazumijeva sposobnost razumijevanja tuđih osjećaja, potreba i raspoloženja (San-Juan-Ferrer i Hípola, 2019).

Psiholozi Peter Salovey i John Mayer 1990. godine prvi su opisali izraz emocionalna inteligencija kao: „.....,podvrstu društvene inteligencije koja se sastoji u sposobnosti prepoznavanja i praćenja vlastitih i tuđih osjećaja i emocija te uporabe te informacije kao vodilje u mišljenju i postupanju“ (Shapiro, 2019, str. 18). Njihovo razumijevanje emocionalne inteligencije strukturirano je u četiri međusobno povezane grane: percepcija, razumijevanje, regulacija i olakšavanje misli kroz emocije (San-Juan-Ferrer i Hípola, 2019). Takvim modelom emocionalne inteligencije, Salovey i Mayer predstavili su teoriju o tome što znači biti inteligentan u vezi s vlastitim emocionalnim životom i odnosima (Salovey i Sluyter, 1997).

Salovey i Mayer, prema Shapiro (2019), izdvajaju osobine koje čine emocionalno inteligentnu osobu i osiguravaju uspješnost pojedinca:

- empatija
- izražavanje i shvaćanje vlastitih osjećaja
- samosvladavanje
- neovisnost
- prilagodljivost
- omiljenost
- sposobnost rješavanja problema u suradnji s drugima
- upornost
- poštovanje.

Pojam emocionalne inteligencije popularizirao je 1995. godine poznati psiholog Daniel Goleman koji je po uzoru na Saloveya, emocionalnu inteligenciju opisao kao skup sposobnosti koje uključuju prepoznavanje vlastitih emocija, upravljanje njima, samomotivaciju,

prepoznavanje emocija drugih i sposobnost uspostavljanja odnosa (San-Juan-Ferrer i Hípola, 2019).

Salovey i Sluyter (1997) iznjeli su mišljenje da emocionalno zaključivanje prenosi spoznaju o čovjekovom odnosu sa svijetom i da je za to nužno posjedovanje nekog oblika kognitivne inteligencije. Iako je ravnoteža između emocionalne i kognitivne inteligencije važna za postizanje ciljeva i skladno proživljavanje emocija, njihov suodnos u smislu povezanosti intelektualnog i emocionalnog kapaciteta neke osobe ne postoji: „...emocionalna i racionalna inteligencija nalaze se u dobro udaljenim područjima mozga te su stoga neovisne.“ (Bilbao, 2020, str. 44). Shapiro (2019) kao najvažniju razliku između emocionalne i kognitivne inteligencije izdvaja činjenicu da je emocionalna inteligencija manje genetski uvjetovana. To saznanje omogućava otvaranje novih pristupa odgoju djece svim roditeljima, učiteljima, školskim psiholozima i ostalima koji su za taj odgoj odgovorni.

2.1. Emocije

Za bolje razumijevanje pojma emocionalne inteligencije potrebno je objasniti značenje emocija koje predstavljaju važnu sastavnicu emocionalnog djelovanja te imaju veliku ulogu u donošenju odluka i oblikovanju postupaka (Bilbao, 2020).

Emocije pripadaju afektivnom aspektu mentalnog funkcioniranja, a zajedno s inteligencijom koja pripada kogniciji, određuju emocionalnu inteligenciju. Među psiholozima i drugim istraživačima ne postoji točno određenje značenja tog pojma kao ni njihova jednoglasna kategorizacija po skupinama. Definicija preuzeta iz rječnika *Oxford English Dictionary* označava emociju kao: „...svaku uzbuđenost ili uznemirenost uma, osjećaja, strasti; svako žestoko ili uzbuđeno mentalno stanje.“ (Goleman, 2007, str. 299).

Salovey i Sluyter (1997) u svom određenju emocionalne inteligencije ističu četiri sastavnice: sposobnost izražavanja emocija, svijest o emocijama, regulaciju emocija i prepoznavanje emocija. Takvo shvaćanje emocionalne inteligencije jasno objedinjuje mišljenje o međuovisnosti emocionalnih reakcija i inteligencije. Izražajna komponenta emocija očituje se u tonu glasa i u neverbalnoj komunikaciji koja uključuje izraz lica ili držanje tijela (Salovey i Sluyter, 1997). Iskustvena sastavnica emocionalne inteligencije označava osjećajna stanja te njihovo svjesno doživljavanje i verbalno priopćavanje iskustva. Sastavnica koja uključuje regulaciju emocija podrazumijeva da se posljedice doživljavanja emocija iskazuju u njihovoj

regulatornoj komponenti, a sastavnica prepoznavanja emocija određuje se kao obrada emocija koju drugi osjećaju (Salovey i Sluyter, 1997).

Zbog svoje kompleksnosti, osjećaji mogu biti uzrok mješavine različitih emocija i mogu se pojaviti u raznim varijacijama, pa je važno naglasiti da se niti jedna skupina emocija ne može smatrati nužno primarnom (Goleman, 2007). No ipak, na otkriću Paula Ekmana da postoje univerzalni izrazi lica za emocije straha, srdžbe, tuge i užitka koji se prepoznaju među pripadnicima različitih kultura, razvilo se stajalište da određene skupine ipak imaju središnju emocionalnu jezgru (Goleman, 2007). Goleman (2007) je stoga izdvojio nekoliko skupina emocija: srdžba, tuga, strah, radost, ljubav, začuđenost, gađenje i stid.

Španjolski neuropsiholog i doktor psihologije Alvaro Bilbao mišljenja je da ne postoje “pozitivne“ i “negativne“ emocije jer su sve jednako važne za razvoj i buduće snalaženje u svakodnevnom životu. On je u svojoj knjizi (Bilbao, 2007) poredao prema njemu glavne emocije po učestalosti i intenzitetu. Iz tzv. emocionalne jezgre emocija nastavlja se u brojnim smjerovima razvijati raspoloženje, ono traje duže od emocije i ima svoj učinak u oblikovanju naravi (temperamenta), koji može biti uzrok razvoja poremećaja emocija (Goleman, 2007).

2.2. Mjerenje emocionalne inteligencije

Kvocijent inteligencije, koji se dobiva mjerenjem pomoću standardiziranih testova, predstavlja podlogu na temelju koje se lako određuju stupnjevi kognitivne inteligencije. S druge strane, osobine koje krasi emotivno inteligentnu osobu lako je prepoznati, ali gotovo nemoguće i precizno izmjeriti: „Istina je da ne možemo mjeriti osobine kao što su ljubaznost, samopouzdanje i poštovanje prema drugima, ali mi ih kod djece možemo prepoznati i svi se slažemo da su važne.“ (Shapiro, 2019, str. 21).

Svaka emocionalna reakcija zahtijeva individualni kontekst: „Jedino kad poznajemo standarde neke osobe možemo “ocijeniti određene emocionalne reakcije i modele ... prema njihovoj logičnoj dosljednosti, a time i prema njihovoj inteligenciji.“ (Salovey i Sluyter, 1997, str. 27). Pa ipak, Bar-On je proučavajući socijalno-emocionalnu inteligenciju istaknuo njezin koncept prema kojemu osoba lakše razumije vlastite emocije i ponašanje proučavajući emocije svojih vršnjaka u svakodnevnoj interakciji (Amado-Alonso, León-del-Barco, Mendo-Lázaro, Sánchez-Miguel i Iglesias Gallego, 2019). Prema njemu, emocionalna inteligencija obuhvaća elemente koji se mogu rasporediti u pet kategorija: intrapersonalne i interpersonalne elemente, raspoloženje, elemente prilagodbe i upravljanje stresnim situacijama (San-Juan-Ferrer i Hípola,

2019). Na taj način, Bar-On je osmislio način za uvid u dubinsku analizu svakog pojedinca – njegovih prednosti, kao i područja koja zahtijevaju poboljšanje.

Budući da ne postoji univerzalan način kojim se emocionalna inteligencija može izmjeriti, prilikom poboljšanja emocionalnih sposobnosti treba biti veoma oprezan i imati na umu da pripadnici različitih subkultura imaju različit način pristupa emocijama (Salovey i Sluyter, 1997).

2.3. Emocionalni razvoj djece primarnog obrazovanja

Kako ne postoji precizan način za utvrđivanje razine emocionalne inteligencije, znatno je teže pratiti i etape emocionalnog sazrijevanja djeteta u odnosu na njihov kognitivni ili fizički razvoj. Prepoznavanje i razumijevanje razvojnih teškoća vezanih uz emocionalnu inteligenciju predstavlja težak zadatak: „Djeca se silno razlikuju s obzirom na svoju razvojnu razinu i sposobnost razumijevanja, izražavanja i reguliranja svojih emocionalnih života.“ (Salovey i Sluyter, 1997, str. 132).

Razdoblje primarnog obrazovanja presudno je za emocionalni razvoj djece jer tada imaju veliku potrebu komunicirati o svojim osjećajima i emocijama, ali nemaju dovoljno razvijene vještine za njihovu kontrolu (Amado-Alonso i sur., 2019, str. 1). Važni čimbenici koji utječu na emocionalni razvoj djeteta su njegov odnos s roditeljima i odnos s vršnjacima. Osim toga, neka istraživanja otkrila su da rana iskustva u djetinjstvu imaju utjecaj na razvoj mozga, a time i na kasnije obrasce emocionalnog reagiranja (Salovey i Sluyter, 1997).

Usporedno s rastom i razvojem djeteta, dolazi i do razvoja njegove moralne svijesti. Dakako, ne može se očekivati da dijete samo nauči da njegovo ponašanje ostavlja posljedice na okolinu. Dugi niz godina kažnjavanje se smatralo najuobičajenijim dijelom odgoja, a onda je tu praksu zamijenilo pretjerano popuštanje djeci s ciljem zaštite (Shapiro, 2019). Prema novijim spoznajama, emocionalna i bihevioralna promjena može se očekivati tek kada se djeci dozvoli da prođu u istoj mjeri kroz “dobre“ i “loše“ osjećaje: „Evolucijski gledano, svaka se ljudska emocija razvila s nekom svrhom i uklanjanje negativnih emocija iz našeg poimanja djetetova razvoja isto je što i uklanjanje primarnih boja sa slikarove palete – ne samo da se gubi osnovna boja nego se gube i milijuni nijansi.“ (Shapiro, 2019, str. 67). Shapiro (2019) navodi da se moralna kriza prisutna u današnjem društvu može prevladati izazivanjem osjećaja stida i krivnje. Pri tome valja slijediti osnovne preporuke koje se odnose na određivanje pravila i učinkovitih kazni za njihovo kršenje i naglašavanje važnosti isprike.

2.4. Vježbe za razvoj emocionalne inteligencije

Visoka emocionalna inteligencija podrazumijeva sposobnosti poput poznavanja vlastitih osjećaja, kontroliranja misli, prevladavanja stresnih situacija i mnoge druge. Da bi se takva psihička snaga povezana s emocionalnom inteligencijom počela izgrađivati već u djetinjstvu, djeci je potrebno pristupiti na prikladan način. Lantieri (2012) je u svojoj knjizi izdvojila dvije metode za razvoj emocionalne inteligencije: tjelesno opuštanje i duhovnu koncentraciju. Vježbe tjelesnog opuštanja odnose se na progresivno opuštanje mišića, a Lantieri ih je opisala kroz poglavlja sistematizirana prema dobi djeteta.

Za djecu u dobi od osam do jedanaest godina karakteristična je energičnost, a njihovu potrebu za kretanjem treba zadovoljiti kroz vježbe koje će biti praćene s puno strpljivosti i pozitivnim povratnim informacijama. U toj dobi djeca su jako osjetljiva na stres, imaju izraženu potrebu da se svide drugima i nesigurno pristupaju novim situacijama i zadacima (Lantieri, 2012). Progresivno opuštanje mišića od velike je pomoći kod svladavanja teških emocija, a kod njegovog uvođenja važno je stvaranje rituala, posebno pred neki izazov ili situaciju s kojom se dijete treba suočiti, a koja mu izaziva stres. Kod progresivnog opuštanja mišića dijete se uči napinjanju svakog pojedinog dijela tijela, nakon čega slijedi njihovo opuštanje, a time i otpuštanje napetosti i povećanje unutarnjeg mira te stvaranje većeg zadovoljstva (Lantieri, 2012). Takve vježbe trebaju završiti razgovorom i dijeljenjem doživljaja, a to će pomoći da dijete bolje razumije stresnu situaciju i zatim kontinuiranim vježbanjem lakše osvijesti količinu pritiska pod kojom se nalazi u budućim situacijama.

3. Tjelesna aktivnost

Tjelesna aktivnost je osnovna čovjekova potreba i iz tog razloga predstavlja neizostavan dio društva. Tjelesna aktivnost ili vježbanje, označava svaki pokret tijela izveden aktivacijom skeletnih mišića koji rezultira potrošnjom energije (Petrović, 2018). Vježbanje zahtijeva različite motoričke vještine i zato autori kod opisivanja tjelesne aktivnosti ističu različite komponente: „Pojam motoričkog učenja ili vježbanja odnosi se na proces formiranja motoričke vještine, koju možemo ukratko definirati kao sposobnost glatkog i skladnog izvođenja nekog motoričkog zadatka.“ (Horga, 1993, str. 192).

Značenje samog pojma „sport“ gledano iz različitih stajališta može se razlikovati i tim se pojmom u svakodnevici označavaju različite tjelesne aktivnosti. Svi sportski sadržaji, ovisno o cilju tjelesnog vježbanja, pripadaju različitim granama znanosti koja se naziva kineziologija:

„Kineziologija je znanost koja se bavi proučavanjem utjecaja tjelesnog kretanja na ljudski organizam, a dijeli se u četiri različite grane, odnosno discipline, ovisno o svrsi tjelesnog vježbanja:

- sport
- edukacija
- sportska rekreacija
- kineziterapija.“ (Sindik, 2008, str. 6).

Sve navedene kineziološke discipline polaze od stajališta da je za uspješno funkcioniranje organizma važno naglasak staviti na kretanje.

3.1. Ciljevi tjelesne aktivnosti

Tjelesna aktivnost djeluje na fizičko stanje i zdravlje čovjeka:

„Sa stajališta bioloških potreba čovjeka, zadatak je tjelesnog vježbanja pozitivno djelovati na rast i razvoj organizma i funkcionalnih sposobnosti organskih sistema. Sa zdravstvenog i higijenskog stajališta, tjelesno vježbanje jača organizam i učvršćuje zdravlje, utječe na pravilno držanje tijela i razvija higijenske navike.“ (Bungić i Barić, 2009, str. 66).

Organizirane sportske aktivnosti imaju jasno definirane ciljeve: „...maksimalno postignuće, uspjeh, što bolje mjesto u rangu ostalih, napredovanje u vještini i sportskoj formi.“ (Horga, 1993, str. 109). Ipak, prilikom odgoja djece ne smije se zaboraviti na ostale karakteristike sporta poput igre, zabave i druženja.

Grošić i Filipčić (2019) kao pozitivne učinke tjelesne aktivnosti navode usvajanje osobina koje su upravo Salovey i Mayer 1990. godine izdvojili za opisivanje pojma emocionalne inteligencije:

- odlučnost
- upornost
- discipliniranost
- optimizam
- pravednost
- skromnost
- odgovornost
- solidarnost.

Iako to ovisi o mnogo faktora, od kojih će neki kasnije biti izdvojeni, sportske aktivnosti imaju utjecaj na procese socijalizacije i promjenu karakternih osobina djeteta: „...smatra se da sport potpomaže proces socijalizacije djeteta na taj način da osigurava modele za imitaciju i identifikaciju, te specifične socijalne situacije u kojima pojedinac uči i prihvaća određene norme ponašanja, vrijednosti i stavove.“ (Horga, 1993, str. 113).

Tjelesnu aktivnost određuje veza između tjelesnog i mentalnog: „Iako tjelesna aktivnost djeluje ponajprije na komponentu fizičkog stanja i zdravlja, ona je zasigurno pokretač i modulator našega psihičkog stanja.“ (Grošić i Filipčić, 2019, str. 197). Sve navedeno može se kategorizirati na dvije vrste ciljeva na koje tjelesna aktivnost utječe - posredni ciljevi tjelesnog vježbanja i neposredni ciljevi tjelesnog vježbanja (Sindik, 2008). Sindik (2008) objašnjava da se neposredni ciljevi tjelesnog vježbanja odnose na stjecanje motoričkih vještina, poboljšavanje funkcionalnih sposobnosti i održavanje tjelesnog izgleda. S druge strane, posredni ciljevi tjelesnog vježbanja označavaju razvoj djetetovih poželjnih osobina i ponašanja.

Jedna od brojnih znanstvenih disciplina kojima se bavi psihologija i u čijem su užem predmetu istraživanja sport i tjelesna aktivnost, naziva se psihologija sporta. Ova primijenjena psihologijska disciplina prilično je razgranata jer postoje različita stajališta o tome kojim se specifičnim problemima istraživanja bavi. Horga (1993) je u knjizi Psihologija sporta pokrila nekoliko aspekata edukacijske funkcije psihologije sporta od kojih jedan sadrži predmet ovog rada, a to je utjecaj participacije u sportskoj aktivnosti ili tjelesnom vježbanju na promjenu psihičkog funkcioniranja sudionika.

Djeca koja su tjelesno aktivna vježbaju jer im to predstavlja zabavu i užitek, pomaže u unaprijeđenju vještina, stvara osjećaj prihvaćanja kod vršnjaka i povećava samopouzdanje. Tjelesnu aktivnost potrebno je učiniti zabavnom kako bi dijete bilo potaknuto na sudjelovanje u njoj. Gavin i suradnici (2007) sastavili su popis čimbenika koje znanstvenici smatraju ključnim za ostvarenje zabavne tjelesne aktivnosti: dijete ima izvor podrške i pohvale kod vršnjaka i trenera, dijete se osjeća primijećeno od strane drugih zbog ovladavanja neke vještine i na kraju, djetetu se sviđa osjećaj prilikom izvođenja određene aktivnosti.

3.2. Odgojni aspekti sporta

Već su nabrojani najvažniji ciljevi tjelesne aktivnosti i njezini brojni pozitivni učinci na unutarnje i vanjske ljudske karakteristike. Međutim, osnovni ciljevi tjelesne aktivnosti u djetinjstvu povezani su s odgojem (Sindik, 2008). Pozitivni učinci sudjelovanja u organiziranim sportskim aktivnostima očituju se, osim u zadovoljstvu radi pobjede i uspjeha, u trajnim promjenama na ličnost osobe (Horga, 1993). Dakle, sport u užem smislu riječi podrazumijeva težnju za postizanjem vrhunskih rezultata, ali kada su u tjelesnu aktivnost uključena djeca, takva aktivnost mora posjedovati oblik igre. Takve sportske aktivnosti posjeduju obilježja sportske rekreacije kojoj je cilj održavanje zdravlja i emocionalno-socijalni razvoj (Sindik, 2008). Roditelji stoga usmjeruju svoju djecu prema sportu s ciljem da razviju pozitivne osobine ličnosti u svrhu kvalitetnijeg budućeg života. Isto tako, često se može čuti kako treneri opisuju neko dijete na temelju njegovih osobina i tako donose predikciju o njegovom budućem napretku u određenoj sportskoj aktivnosti. Ipak, Horga (1993) naglašava da ove pretpostavke ovise o različitim faktorima kao što su vrsta sporta, genetika, dob započinjanja s treningom, intenzitet vježbanja, postupci trenera i dr.

3.3. Tjelesna aktivnost djece primarnog obrazovanja

Djetetov živčani sustav, izgled i osobnost, u razdoblju primarnog obrazovanja, još uvijek su u punom razvoju pa se upravo tada posebno treba posvetiti povećanju njihovih mogućnosti i sposobnosti (Amado-Alonso i sur., 2019, str. 1). Petrović (2018) naglašava da tjelesno vježbanje u mlađoj školskoj dobi osigurava skladan i stabilan razvoj djece te doprinosi njihovom cjelokupnom zdravlju.

Djeca su tijekom svog primarnog obrazovanja potaknuta na tjelesnu aktivnost u okviru nastave Tjelesne i zdravstvene kulture. Vježbanje na satu Tjelesne i zdravstvene kulture predstavlja početni stadij ozbiljnog vježbanja (Bungić i Barić, 2009). Ostvarivanjem osnovnih

zadaća odgojno-obrazovnog područja tjelesne i zdravstvene kulture pokušava se postići doprinos općem rastu i razvoju učenika. Prema Bungić i Barić (2009) svrha tjelesne aktivnosti u nastavi jest da se različitim sredstvima i metodama razviju funkcionalne, morfološke, motoričke, konativne i kognitivne karakteristike. Slično tome, neki autori su još ranije isticali važnost tjelesnog odgoja u školama: „Svrha je tih aktivnosti da se različitim sadržajima tjelesnog vježbanja, sporta i rekreacije povećaju psihofizičke sposobnosti, poboljšaju fiziološki procesi u organizmu, smanji živčana napetost i omogući slobodan razvoj stvaralačkih sposobnosti učenika.“ (Findak i Stella, 1985, str. 66).

Premda tjelesna aktivnost prisutna na satu Tjelesne i zdravstvene kulture ima veliki efekt na različita obilježja djeteta, izrazito je važno da dijete sudjeluje i u nekom obliku organiziranog vježbanja koji zadovoljava njegove interese. Prema Sindik (2008) djeca počinju pokazivati predispozicije za bavljenje sportom već u predškolskoj dobi, a u dobi od 7 godina posjeduju sljedeće važne karakteristike:

- postupan i ravnomjeran tjelesni razvoj
- stabilnija pozornost
- poboljšano pamćenje
- učenje spolnih uloga oponašanjem okoline
- stvaranje prijateljstva.

Istraživanje (Prskalo, 2007) provedeno u dvije zagrebačke škole na učenicima od 1. do 4. razreda, pokazuje da interes za vježbanjem u slobodno vrijeme raste do trećeg razreda. To se lako može povezati s nastankom novih prijateljstva među vršnjacima: „Vršnjaci, društvo iz ulice i škole, s porastom uloge koju imaju u životu pojedinca, mogu izravno utjecati na odabir aktivnosti kojom se pojedinac želi baviti.“ (Bungić i Barić, 2009, str. 74). Osim toga, razvijanje pozitivnog stava prema vježbanju dolazi od roditelja i učitelja koji imaju glavnu odgovornost kod definiranja jasnog cilja vježbanja i isticanja dugoročnih životnih vrijednosti koje vježbanje sa sobom nosi.

Prema Petrović (2018), podatci međunarodnog istraživanja (Health Behaviour in School-aged Children [HBSC], 2013./2014.) provedenog u više od 40 europskih država, pokazuju da je tjelesna aktivnost učenika u Republici Hrvatskoj veća od tjelesne aktivnosti učenika drugih država. Ipak, Prskalo (2007) je istraživajući slobodno vrijeme djece, dobio podatke da djeca i dalje više slobodnog vremena provode u nekoj statičnoj aktivnosti nego u tjelesnoj aktivnosti.

4. Oblici tjelesne aktivnosti

Važno je da dijete tijekom svog rasta i razvoja ima dovoljno redovite tjelesne aktivnosti, a ovisno o njegovoj dobi i razvoju, potrebna mu je različita količina trajanja aktivnosti te različite vrste aktivnosti. Prema preporuci Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo [HZJZ] (2020) djeca i mladi od pet do sedamnaest godina trebaju sudjelovati u tjelesnoj aktivnosti umjerenog do visokog intenziteta najmanje 60 minuta dnevno. Školsko dijete u dobi od šest do dvanaest godina sposobno je izvoditi složenije pokrete i razumjeti pravila, a preporučaju se aktivnosti kao što su: preskakanje konopca, plivanje, vožnja bicikla, igranje na otvorenom i momčadski sportovi (Gavin i sur., 2007). Prema Gavin i suradnici (2007) predlaže se kombinacija ciljane aktivnosti u trajanju od 30 do 60 minuta dnevno te slobodne igre u trajanju 60 minuta. Pritom je istaknuto da se djetetova „dobra forma“ ne mjeri na osnovu vremena utrošenom na tjelovježbu u dvorani, nego dovoljno snažnim i zdravim tijelom za obavljanje svakodnevnih zadaća i aktivnosti (Gavin i sur., 2007).

Osim bavljenja organiziranim sportom, navike aktivnog života započinju provođenjem slobodnog vremena na otvorenom, odlaskom prijateljima pješice, sudjelovanjem na satu Tjelesne i zdravstvene kulture, igranjem i dr. Postoji istraživanje provedeno na 3800 djece u kojemu se čak 77% izjasnilo da je bilo tjelesno aktivno kroz igru, a tek 39% sudjelovalo je u nekoj organiziranoj tjelesnoj aktivnosti (Gavin i sur., 2007).

Kod odabira tjelesne aktivnosti koja odgovara djetetu treba biti svjestan toga koji su njegovi interesi i kakve su njegove trenutne motoričke sposobnosti. Ako dijete razvije interes prema određenom sportu, njegovo vježbanje treba usmjeriti prema poboljšavanju njegovih sposobnosti koje su nužne taj sport. Osnovne motoričke sposobnosti su: koordinacija, brzina, fleksibilnost, ravnoteža, snaga i izdržljivost; a svaka navedena sposobnost ima najbolje vrijeme kada se može djelovati na njezin razvoj (Sindik, 2008). Različite sposobnosti mogu se poboljšati tzv. cikličkim kretnjama koje se ostvaruju trčanjem, pješaćenjem, plivanjem, vožnjom bicikla, plesom i dr. (Sindik, 2008). Ovi oblici tjelesnih aktivnosti dio su sportske rekreacije djeteta, a mogu se provoditi u njihovo slobodno vrijeme te imaju pozitivan učinak na djetetov socijalno-emocionalni razvoj isto kao i neki oblici organiziranih sportskih aktivnosti.

Ne treba očekivati da će dijete ostvariti sve svoje sposobnosti i želje kod prvog izbora sporta jer njegova uspješnost ovisi o puno čimbenika. Sportske discipline međusobno se veoma razlikuju prema složenosti pravila i zahtijevanju različitih specifičnih oblika ponašanja.

4.1. Nastava Tjelesne i zdravstvene kulture

Nastava Tjelesne i zdravstvene kulture nekim učenicima predstavlja jedini oblik organizirane tjelesne aktivnosti. Neki učenici upravo na satu Tjelesne i zdravstvene kulture imaju priliku ispuniti svoju potrebu za kretanjem, stoga podatci istraživanja o omiljenosti ovog nastavnog predmeta nisu iznenađujući. Rastovski, Šumanović i Tomac (2013) proveli su anketiranje učenika četvrtih razreda osnovne škole s ciljem istraživanja sljedećih obilježja nastave Tjelesne i zdravstvene kulture: zanimljivost, težina, razumljivost, korisnost i omiljenost predmeta. Rezultati su pokazali da je Tjelesna i zdravstvena kultura vrlo omiljen predmet među 80% učenika četvrtih razreda. Zanimljivost, razumljivost i korisnost također su visoko percipirane. Procjenjuje se da je takav mali raspon distribucije rezultata posljedica nerazvijenih stavova učenika (Rastovski i sur., 2013). Rezultati ovog istraživanja također su pokazali da Tjelesna i zdravstvena kultura učenicima nije težak predmet. Međutim, može se zaključiti da je kvaliteta provedbe programa u ispitanim školama na niskoj razini što pokazuje činjenica da najveći dio sadržaja obuhvaćaju „igre s loptom“. Tjelesna aktivnost na nastavi treba biti pravilno osmišljena i primjerena razvojnim značajkama djece

4.2. Sportska rekreacija

Svrha tjelesne aktivnosti može se razlikovati unutar različitih kinezioloških disciplina. Dok sport u užem smislu riječi teži postizanju maksimalnih motoričkih dostignuća kroz sustavno bavljenje nekom sportskom aktivnosti, sportska rekreacija ne zahtijeva nužno bavljenje sportom, nego ima cilj održati zdravlje kroz socijalizaciju (Sindik, 2008). Obilježja sportske rekreacije mogu se primijetiti upravo u temeljnih oblicima tjelesne aktivnosti za djecu. Tjelesna aktivnost djetetu ne bi trebala predstavljati veliku obavezu nego bi dijete prema vlastitom interesu trebalo izabrati aktivnost koja ga čini zadovoljnim i koja pozitivno utječe na njegov razvoj. Sportske aktivnosti u koje se dijete uključuje u početku trebaju imati obilježja igre jer je cilj sportske rekreacije, osim zadovoljavanja djetetove potrebe za kretanjem, stvaranje navike za kvalitetno provedeno slobodno vrijeme kod kuće, u igraonici, na igralištu itd. (Sindik, 2008).

Postoji niz sportsko-rekreacijskih aktivnosti koje mogu zadovoljiti djetetovu potrebu za kretanjem, a buđenje svijesti o korisnosti vježbanja može se potaknuti i jednostavnijim oblicima kretanja. Od pojedinačnih aktivnosti koje stvaraju rekreativnu naviku za budućnost izdvajaju se učinci plivanja i hodanja (Gavin i sur., 2007). Plivanje doprinosi organizmu svake dobne skupine, a najpogodnije razdoblje uključivanja u aktivnost plivanja jest između pete i devete godine života (Sindik, 2008). Trčanje i vožnja biciklom su oblici kretanja koji se mogu

provoditi svugdje, a djetetu se može stupnjevati intenzitet opterećenja ovisno o njegovim sposobnostima (Sindik, 2008). Ovladavanje osnovnim oblicima kretanja ne doprinosi se samo jačanju mišića, nego i razvijanju ostalih organa te pripremi djeteta za lakše usvajanje sposobnosti nužnih za snalaženje u svakodnevnom životu (Rečić, 2006). No, važno je istaknuti da povremena vožnja biciklom ne može zamijeniti redovitu tjelesnu aktivnost, bez obzira na to što ima pozitivan učinak na djetetov razvoj. Nešto drugačiji primjeri aktivnosti na otvorenome, koji djeci pružaju mogućnost obogaćivanja novim spoznajama su logorovanja, planinarenja i sudjelovanje u izviđačkom društvu.

4.2.1. Slobodno vrijeme djece primarnog obrazovanja

Djeca za vrijeme svog osnovnoškolskog obrazovanja imaju puno slobodnog vremena o čijoj kvaliteti ovisi njihov budući stil života. Danas slobodno vrijeme nudi široki opseg kategorija koje mogu ispuniti svačije područje interesa. Jako je važno da djeca za vrijeme svog razvoja imaju pažljivo organizirano slobodno vrijeme kako bi se izbjegle posljedice nedovoljnog kretanja poput bolesti uzrokovanih prekomjernom tjelesnom težinom ili pretjeranom živčanom napetošću (Badrić i Prskalo, 2011). Slobodno vrijeme trebalo bi biti ispunjeno hobbijem koji istovremeno obuhvaća stjecanje znanja, ali i užitak koji doprinosi razvoju njihove ličnosti: „Hobiji su točno na pola puta između rada i igre, a važan su način razvijanja ustrajnosti u djece.“ (Shapiro, 2019., str. 190). Osim razvoja ustrajnosti, hobiji potiču samomotivaciju te pružaju osjećaj postignuća (Shapiro, 2019). Badrić i Prskalo (2011) smatraju da je slobodno vrijeme kvalitetno iskorišteno ako je ono dobro organizirano te ako se njime ostvaruje užitak i sreća.

S obzirom na školske obaveze i sedentaran način života kojim je zahvaćeno suvremeno društvo, dolazi do sve veće potrebe da slobodno vrijeme djece bude ispunjeno nekim od oblika tjelesne aktivnosti: „Taj društveni zadatak, koji je vrlo važan, preuzela je škola kao odgojno obrazovna institucija koja je u mogućnosti da izvannastavne i izvanškolske aktivnosti u teorijskom i praktičnom smislu usmjeri na kulturu provođenja slobodnog vremena.“ (Badrić i Prskalo, 2011., str. 482). S obzirom na tako važan zadatak škole kao najvažnije odgojno-obrazovne institucije, iznenađujuć je podatak jednog istraživanja (Prskalo, 2007) prema kojemu je uključenost učenika u izvannastavne kineziološke aktivnosti manja od njihove uključenosti u izvanškolske kineziološke aktivnosti.

Shapiro (2019) tvrdi da je moguće dijete već do polaska u osnovnu školu naučiti osnovama organiziranja vremena. To predstavlja vrlo bitnu varijablu prilikom provođenja učinkovitog

odgoja: „ Stvaranje navike pravilnoga korištenja slobodnog vremena, posvećenoga vježbanju i kretanju postaje s kineziološkog motrišta primarna odgojna zadaća.“ (Prskalo, 2007, str. 162). Nakon određenog vremena djetetu će obavljanje izvannastavne aktivnosti prijeći u naviku i postupno će samo lakše raspoređivati svoje aktivnosti i obaveze.

4.3. Slobodna igra

Već je istaknuto da tjelesne aktivnosti u kojima sudjeluju djeca rane školske dobi moraju imati obilježja igre. Prema definiciji, tjelesna aktivnost je: „...svako pokretanje velike skupine mišića koje rezultira izgaranjem veće količine kalorija nego što bi izgorilo u mirovanju.“ (Gavin i sur., 2007, str. 56). U nekim slučajevima, aktivnosti u slobodnoj igri zahtijevaju više uložene napora od onih na nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture ili na treningu nekog momčadskog sporta. Naime, u takvim organiziranim oblicima tjelesne aktivnosti može dogoditi da je dijete aktivno svega dvadeset minuta, a ostatak vremena sjedi na klupi, čeka na prozivci, presvlači se i sl. (Gavin i sur., 2007). Osnovna značajka igre jest da je obilježena aktivnostima koju biraju sama djeca (Gavin i sur., 2007). Igra koja zadovoljava značenje tjelesne aktivnosti može biti osmišljena kroz ples, preskakanje užeta, vožnju bicikla, igre lovice, skrivača i slično.

4.4. Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti

Škola kao najvažnija odgojno-obrazovna ustanova ima zadatak poticati uspješni tjelesni razvoj djece tijekom njihovog primarnog obrazovanja i u tu svrhu organizira tjelesne aktivnosti koje zadovoljavaju individualne potrebe, interese i mogućnosti učenika. Razlikuju se izvannastavne aktivnosti koje organizira škola i izvanškolske aktivnosti koje se organiziraju izvan škole (npr. klubovi, društvene organizacije, centri itd.). O tome koji će se izvannastavni i izvanškolski oblici rada organizirati odlučuje se ovisno o interesu učenika, voditeljima aktivnosti, funkcionalnim, sigurnosnim i higijensko-zdravstvenim uvjetima objekta u kojima bi se aktivnosti odvijale te o organizaciji rada koja se odnosi na usklađenost vremena s obavezama učenika u školi (Findak i Stella, 1985).

U početnim razredima osnovne škole, učitelj vodi i inicira tjelesne aktivnosti, a prilikom njihove organizacije mora biti izuzetno strpljiv i postupno uvoditi sve složenije aktivnosti. Povećanje odgovornosti i praćenje rezultata mora doći tek postupno s odrastanjem jer većina djece do jedanaeste godine nije spremna na povećani pritisak natjecateljskog sporta (Gavin i sur., 2007). Iz tog razloga, za dijete rane školske dobi, najbolji izbor su nenatjecateljski sportski klubovi. Štoviše, ističe se prednost bavljenja individualnim sportovima jer oni omogućavaju da

djeca sama odrede svoj tempo te postupno savladaju potrebne vještine (Gavin i sur., 2007). Unatoč tome, organizirani momčadski sportovi odličan su povod za sklapanje prijateljstva među djecom kada dosegnu školsku dob. Međutim, u početku sudjelovanja u takvim aktivnostima, naglasak mora biti usmjeren na zabavu i usavršavanje osnovnih motoričkih sposobnosti (Gavin i sur., 2007).

5. Tjelesna psihoterapija

Psijatar Wilhelm Reich uočio je da su mehanizmi potiskivanja emocija povezani s tjelesnim reakcijama tako što je analizirajući pacijente uključene u psihoterapiju shvatio da oni pokušavaju kontrolirati negativne osjećaje regulacijom disanja i mišićnom napetošću (Novaković, Todorović, Rupčić Kelam i Janeš, 2021). Svojim saznanjima iz prakse, 1993. godine u terapije je uključio tjelesnu ekspresiju i tako postao osnivač tjelesne psihoterapije (Novaković i sur., 2021). U takvom pristupu psihoterapiji naglasak je na kretanju, emocionalnom izražavanju i tjelesnoj svjesnosti, a pozitivni učinci na mentalni rast i ozdravljenje počeli su se koristiti u tzv. terapiji pokretom i plesom te općenito u neverbalnoj komunikaciji (Novaković i sur., 2021).

Terapija pokretom i plesom označava psihoterapeutsku ulogu pokreta i plesa kroz koje osoba unaprijeđuje svoje emocionalno, kognitivno, tjelesno i društveno djelovanje (Meekums, 2008). Tijekom terapije glavni fokus je na tijelu u pokretu koje predstavlja središnji medij za percepciju i izražavanje emocija (Behrends, Müller i Dziobek, 2012). Glavna ideja je da zajedničko kretanje i ples jačaju međusobne veze između ljudi te ih čine suosjećajnijima s emocionalnim stanjima drugih (Behrends i sur., 2012). Aktivnosti se obično izvode individualno ili u manjim grupama, a obuhvaćaju pokrete slične onima koji se uče na edukativnim satima plesa, ali s većim naglaskom na proces pokreta nego na njegov ishod (Meekums, 2008). Primjerice, Meekums (2008) objašnjava da dijete koje pleše odvojeno od ostatka grupe možda pokazuje svoje neslaganje s grupom, a dijete koje tijekom plesa drži tijelo u zatvorenom stavu, može pokazivati strah od otvaranja pred drugima.

Takve vrste aktivnosti pogodne su za djecu s emocionalnim i komunikacijskim teškoćama izražavanja. Primjer je terapija koju je Meekums (2008) provodila s dječakom koji je pokazivao agresivno ponašanje, bio izrazito ljubomoran na mlađu sestru, samoozljeđivao se udaranjem u glavu te govorio loše o sebi. U početku su njegovi pokreti bili impulzivni i eksplozivni, što se očitovalo u tome da se bacao na loptu te ju nekontrolirano ispucavao te lutao po sobi neprestano mijenjajući rekvizite. Iako se brzo povezoao s voditeljicom aktivnosti, posljedično je otkrivanjem teških osjećaja i suočavanjem s njima, nastavio govoriti loše o sebi. S vremenom je postao mirniji u razredu, tražio manje pažnje i bio voljan odrađivati zadatke. Nakon nekog vremena, njegovi pokreti bili su više fokusirani, a odnos s terapeutkinjom napredovao je od izražavanja njegove nadmoći do empatičnog odnosa i suradnje. Njegovo samopouzdanje se

povećalo, naučio je kako može izraziti svoje osjećaje na smiren način i počeo je misliti na tuđe osjećaje.

Sva djeca koja sudjeluju u terapiji pokretom i plesom pokazuju rast u jednom ili više aspekata emocionalne inteligencije, uključujući izražavanje emocija, društvene funkcije i samopoštovanje, a njihovi odnosi s drugima poboljšavaju se neovisno o tome sudjeluje li dijete u grupnim ili pojedinačnim sastancima (Meekums, 2008). Meekums (2008) iznosi primjer razvoja empatije kroz jednostavne tjelesne aktivnosti, pa tako u prvoj situaciji dijete koje uzastopno pobjeđuje u broju postignutih koševa, nakon nekog vremena postaje zabrinuto za neuspjeh voditelja aktivnosti i daje mu priliku da i on ostvari pobjedu, a u drugoj situaciji se dijete tijekom igre skrivača pretvara da dugo traži voditelja aktivnosti iako je on očito bio vidljiv.

5.1. Ples

Razina emocionalne inteligencije ovisi o mogućnosti promišljanja o vlastitim osjećajima kao i o prepoznavanju neverbalnih znakova drugih prije pokazivanja same reakcije ili davanja odgovora (Meekums, 2008). Prema San-Juan-Ferrer i Hípola (2019), plesna aktivnost je temeljna komponenta za razvoj neverbalnog jezika, u kojoj je izražavanje emocija kroz različite pokrete tijela ključna za emocionalni razvoj i razumijevanje drugih. Terapeutska korist plesa temelji se na spoznaji da se pojedinac kroz ples može povezati sa zajednicom i istovremeno izraziti svoje vlastite potrebe (Behrends i sur., 2012). Iz toga proizlazi da je ples alat koji potiče afektivni i osobni razvoj čovjeka. Pojedinac plesom može izraziti svoje emocionalno stanje kroz umjetničko-izražajni i tjelesni pokret.

Pregledom radova utvrđen je pozitivan utjecaj sudjelovanja u plesu na emocionalni rast i razvoj u djetinjstvu. Djeca koja sudjeluju u plesu pokazuju bolje rezultate u kontroli emocija, regulaciji svojih nagona, prepoznavanju vlastitih emocija, uvažavanju tuđih emocija te općenito u odnosima s prijateljima i učiteljima (San-Juan-Ferrer i Hípola, 2019). U većini istraživanja koje su analizirali San-Juan-Ferrer i Hípola (2019), nije navedena specifična plesna disciplina jer je njihov cilj bio istraživanje dobrobiti plesa kao aktivnosti koja pruža neverbalni oblik komunikacije, razvija izražajnost pokreta i utječe na različite aspekte emocionalne inteligencije.

5.2. Kinestetička empatija

Pojavom interesa za terapijom pokretom i plesom razvio se novi pojam, a riječ je o kinestetičkoj empatiji koja je preuzela veliku ulogu u doživljavanju plesa kao kinestetičke

umjetnosti. Kinestetička dimenzija empatije njezin je važan aspekt jer podrazumijeva osjećaj tijela kao odgovor na pokrete ili položaj tijela drugih ljudi. Kinestetička dimenzija empatije omogućuje čovjeku da vlastitim tijelom osjeti fizičko stanje druge osobe (Behrends i sur., 2012). Prema znanjima iz neurobiologije, percipiranje kretnje druge osobe djeluje na promatračev živčani sustav na način da se kod njega aktiviraju isti dijelovi mozga kao kod osobe koja izvodi radnju, a na sličan način se kod promatrača razvija i empatija razmatranjem i zamišljanjem tuđih emocija (Behrends i sur., 2012).

Kinestetička empatija podrazumijeva da se komunikacija i odnos ostvaruju putem tzv. kontaktne improvizacije koja označava: „...plesnu praksu kroz koju se ostvaruju kontakt i dodir, te blizina putem tijela i plesa...“ (Novaković i sur., 2021, str. 341). Meekums (2008) objašnjava da je komunikacija popraćena empatijom povezana s “zrcaljenjem“ pokreta i držanja. Naime, kinestetička empatija označava spoznavanje putem djelovanja i aktivne uključenosti (Novaković i sur., 2021). Drugim riječima, kinestetička empatija uključuje promatranje tijela u pokretu, oponašanje tih pokreta i naposljetku shvaćanje o tome koje su emocije prisutne u drugome: „Promatrati djelovanje i pokrete te sam ples druge osobe automatski aktivira tzv. zrcalne neurone, dijelove u mozgu koji se aktiviraju, primjerice u trenutku dok promatramo pokrete druge osobe. (...) Zrcalni neuroni pomažu objasniti mehanizme društvenog, kinestetičkog i emocionalnog razumijevanja drugih ljudi.“ (Novaković i sur., 2021, str. 344). Da bi se ostvarila tjelesna interakcija koja se sastoji od imitacijskih i kontrastnih elemenata pokreta, potreban je naizmjeničan fokus na samoga sebe i na drugu osobu koja sudjeluje u interakciji (Behrends i sur., 2012). Svjesno vježbanje i ponavljanje različitih kretnji pomoću imitacije ili izvođenja suprotne kretnje, doprinosi društvenoj integraciji i stvaranju osjećaja pripadnosti, a izvođenje radnji koje zahtijevaju povećanje ekspresivnosti i kreativnosti olakšavaju koordinirane i empatične interakcije s drugima.

Behrends i suradnici (2012) opisali su kako se terapijom plesom i pokretom pomoću kinestetičke empatije mogu ojačati sposobnosti važne za razvoj empatičnih odnosa.

Početak sata

Započinje se zajedničkim kretanjem u krugu uz povećanje složenosti pokreta (Behrends i sur., 2012).

Glavni dio sata

Glavni dio sata sastoji se od interaktivnih pokreta i plesnih elemenata koji uključuju imitaciju i sinkronizirane pokrete improvizacijskog karaktera (u paru ili grupama). Imitacija (mimikrija) podrazumijeva aktivnost u kojoj jedna osoba promatra određene pokrete, a zatim ih što preciznije pokušava ponoviti; dok sinkronizirano kretanje označava aktivnost u kojoj se dvoje ili više ljudi istodobno kreću podudarajući se u pokretima tijela, prostoru, vremenu i kvaliteti izvođenja pokreta (Behrends i sur., 2012). Behrends i suradnici (2012) opisuju da u drugom dijelu glavnog dijela sata polaznici sudjeluju u zadacima suradnje koji imaju imaju interpersonalni cilj i mogu biti osmišljeni primjerice kroz osmišljanje zajedničke koreografije.

Kraj sata

Nakon interaktivnog dijela uz kretanje, slijedi samoopažanje i opuštanje u tišini. Svaka cjelina završava povratnom informacijom i razmjenom iskustva između sudionika s ciljem povezivanja i poticanja novih interakcija (Behrends i sur., 2012).

5.2.1. Empatija i suosjećanje

Termin empatija predstavlja spremnost čovjeka na aktivan angažman kako bi razumio tuđe emocije i iskustvo te na temelju toga usmjerio svoje djelovanje (Novaković i sur. 2021). Empatija je jedna od najvažnijih društvenih sposobnosti jer obuhvaća: „...shvaćanje tuđih osjećaja i preuzimanje njihova pogleda na stvari te poštivanje razlika u stavovima drugih.“ (Goleman, 2007, str. 278). Empatija se često koristi kao sinonim za suosjećanje; Goleman (2007) u svojoj knjizi definira taj pojam kao sposobnost suosjećanja koji je usko vezan uz poznavanje emocija i kao takav, važan je element emocionalne inteligencije. Znakovi empatije vidljivi su već nekoliko mjeseci od rođenja (djeca reagiraju na plač druge djece, oponašaju tuđu uzrujanost itd.), a ta pojava naziva se motorička mimikrija (Goleman, 2007). Empatija se usvaja uz dobro razvijene perceptivne i izražajne sposobnosti na svim međusobno povezanim tjelesnim, emocionalnim i kognitivnim razinama (Behrends i sur., 2012).

Behrends i suradnici (2012) istaknuli su mišljenja različitih autora od kojih neki naglašavaju emocionalne aspekte empatije (odgovor promatrača na emocionalno stanje druge osobe), a drugi se više usredotočuju na njezine kognitivne aspekte (mentalni procesi označavanja emocija i zauzimanje perspektive). Goleman (2007) tvrdi da se razvoj empatije temelji na čovjekovoj samosvijesti - otvorenost prema vlastitim emocijama olakšat će razumijevanje ne samo svojih osjećaja, nego i tuđih. Svijest o sebi i svojim emocijama predstavlja osnovan zahtjev za mogućnost ostvarivanja međusobno recipročnih ljudskih odnosa

(Behrends i sur., 2012). Za razvoj empatije važno je razlikovati svoje potrebe od drugih te razviti svijest da je druga osoba u potrebi ili nevolji jer osobna uznemirenost i pretjerano uzbuđenje mogu uskratiti prosocijalno djelovanje (Behrends i sur., 2012). Primjerice, način na koji odrasle osobe bliske djetetu odgovaraju na njegove potrebe i osjećaje ima veliku važnost jer dijete tako dobiva potvrdu da su njegovi osjećaji stvarni i važni (Bilbao, 2020). To je važan korak u stvaranju emocionalnog povjerenja s djetetom i njegovu prepoznavanju vlastitih osjećaja: „Činjenica da dijete slušamo s empatijom pomoći će mu da shvati samoga sebe i da svoje emocije poveže sa svojim razmišljanjima.“ (Bilbao, 2020, str. 68). Prema Novaković i suradnici (2021) suosjećanje predstavlja pasivnu sposobnost, dok s druge strane, empatija ima važnu proaktivnu ulogu u unapređenju života jer podrazumijeva aktivnost i pokretanje cijelog tijela.

5.3. Neverbalna komunikacija

Ljudske emocije često je vrlo teško izraziti riječima pa se one češće izražavaju drugim neverbalnim sredstvima. Sposobnost čitanja neverbalnih poruka očituje se u spoznavanju tuđih osjećaja na temelju njegovog tona glasa, geste, izraza lica i dr. (Goleman, 2007). Djetetu u razvoju koje napravi pogrešku u verbalnoj komunikaciji nitko neće zamjeriti, ali druge strane, govor tijela djeteta koji ne odgovara pristojnom obrascu ponašanja bit će strogo opisan kao neprikladan i nedopustiv.

Novaković i suradnici (2021) iznose da tijelo u pokretu predstavlja važan izvor informacija i važno je za razvoj empatije. Osobni repertoar pokreta čini osnovu za samoizražavanje, ali i za uočavanje i tumačenje neverbalnog ponašanja druge osobe (Behrends i sur., 2012). Empatija se može izraziti i drugim oblikom komunikacije osim jezikom - djetetu se može pružiti sigurnost pogledom razumijevanja, zagrljajem i sličnim gestama (Bilbao, 2007).

Svijest o neverbalnim porukama poput izraza lica ili držanja tijela nalazi se u emocionalnom području mozga (Shapiro, 2019, str. 213). Iz tog razloga, svu djecu, a posebno onu koja imaju teškoća s razumijevanjem neverbalnog jezika te su zbog toga na bilo koji način odbačena, treba podučiti neverbalnoj komunikacijskim vještinama. Modulacija pokreta i prilagođavanje kretanja su ključni problemi osoba s nedostatkom empatije, pogotovo autističnih osoba (Behrends i sur., 2012). Igra odglumi osjećaj jedna je od aktivnosti koje je Shapiro (2019) izdvojio u tu svrhu. Igra se tako da jedno dijete izvuče kartu i pokretima tijela odglumi osjećaj koji je napisan na karti. Dijete koje prvo pogodi osjećaj zadržava kartu i izvlači sljedeću. Cilj je skupiti najviše karata.

6. Značaj tjelesne aktivnosti za neke aspekte emocionalne inteligencije

Sve definicije emocionalne inteligencije mogle bi se sastati u činjenici da razvijena emocionalna inteligencija djeci pomaže da postanu svjesni svojih emocija i da bolje razumiju osjećaje drugih. Osim toga, razvojem emocionalne inteligencije djeca uče kako bolje podnositi pritisak kojem su izloženi te kako usvojiti empatični stav koji doprinosi njihovom osobnom razvoju. Poticanje emocionalne pismenosti trebao bi postati temeljni cilj formalnog obrazovanja jer se njome osnažuju djetetove emocije sreće, ponosa, poštovanja i pripadanja, kao i njihovo samopoštovanje i samopouzdanje, što u konačnici povećava njihovo tjelesno i mentalno zdravlje.

Važno je uzeti u obzir da cjelokupno zdravlje djece ovisi i o njihovom zadovoljstvu zbog sudjelovanja u izvanškolskim aktivnostima, organiziranim sportskim aktivnostima, igri s prijateljima i ostalim vrstama aktivnosti koje unaprijeđuju tjelesnu i mentalnu pokretljivost. Interpersonalna inteligencija, aspekt emocionalne inteligencije, je preduvjet za razvoj socijalnih kompetencija kao što su društvenost, rješavanje problema i međuljudska komunikacija (San-Juan-Ferrer i Hípola, 2019). Navedene sposobnosti djetetu olakšavaju razumijevanje vlastitog ponašanja izazvanog različitim emocijama te pomažu u lakšem razumijevanju sličnog ponašanja kod njihovih vršnjaka (Amado-Alonso i sur., 2019, str. 1).

Pet glavnih dimenzija koje povezuju socijalnu i emocionalnu inteligenciju su: intrapersonalne sposobnosti, interpersonalne sposobnosti, sposobnost upravljanja stresnim situacijama, prilagodljivost i raspoloženje (Amado-Alonso i sur., 2019). Iz istraživanja (Amado-Alonso i sur., 2019) proizlazi pitanje postoje li razlike u tih pet dimenzija između djece koja sudjeluju u organiziranim sportskim aktivnostima tijekom osnovnoškolskog obrazovanja i onima koja ne sudjeluju. Istraživanje je provedeno u Španjolskoj 2018. godine, a u njega je bilo uključeno 940 učenika primarnog obrazovanja između šest i dvanaest godina. Učinci bavljenja sportom analizirali su se ovisno o godinama, spolu i količini vremena provedenom na takvim aktivnostima. U istraživanju je sudjelovalo osam osnovnih škola koje učenicima nude mogućnost bavljenja momčadskim sportovima kao što su košarka, nogomet, rukomet i odbojka. Učenici koji sudjeluju u organiziranim sportskim aktivnostima pokazali su bolje rezultate u svim domenama što je potvrdilo pretpostavku da imaju bolje intrapersonalne i interpersonalne sposobnosti, da se lakše prilagođavaju, boljeg su raspoloženja i generalno imaju veću emocionalnu inteligenciju od onih koji se ne bave sportom. Što se tiče spolnih razlika, djevojčice su pokazale višu razinu emocionalne inteligencije i imaju bolje rezultate u

interpersonalnoj domeni i domeni raspoloženja. Isto tako, rezultati pokazuju da se s godinama razlika sve više primjećuje u učinku na intrapersonalne sposobnosti i sposobnost upravljanja stresnim situacijama. Učenici koji treniraju više sati dnevno imaju veću sposobnost suočavanja sa stresom. Prema ovome istraživanju, raspoloženje je najvažnija dimenzija emocionalne inteligencije jer predstavlja osnovni element socijalne interakcije te ima motivacijsku svrhu kod rješavanja problema i tolerancije na stres (Amado-Alonso i sur., 2019).

Zbog nedostatka znanja o posljedicama organiziranih sportskih aktivnosti na mentalno zdravlje, u Australiji je provedeno istraživanje (Vella, Cliff, Magee i Okely, 2015) koje je pratilo djecu od njihove osme do desete godine. Uzorak ispitanika činilo je 4042 djece, od toga je 69% djece u dobi od osam do deset godina sudjelovalo u organiziranim sportskim aktivnostima, 10% je u tim godinama odustalo od sporta, 10% se tek priključilo nekoj sportskoj aktivnosti, a 12% nije uopće sudjelovalo u sportskim aktivnostima. Rezultati su pokazali da oni učenici koji su odustali od sporta, nakon dvije godine imaju veće socijalne i emocionalne poteškoće od učenika koji su redovito tijekom dvije godine sudjelovali u nekoj aktivnosti. S druge strane, razlika između te dvije skupine učenika s obzirom na teškoće u ponašanju i razvoj prosocijalnog ponašanja nije zabilježena. To je dokaz tome da sudjelovanje u sportskim aktivnostima djeci olakšava stjecanje samopoštovanja kao i drugih interpersonalnih i komunikacijskih vještina (Vella i sur., 2015).

6.1. Razvoj samopouzdanja

Učestalost lošeg mentalnog zdravlja među djecom je sve veća, a spriječavanje takvih i sličnih problema može se postići ako se pažnja usmjeri na razvoj samopouzdanja kod djece. Tijekom primarnog obrazovanja, djeca počinju obraćati pozornost na svoja tijela i uspoređivati se s razvojem drugih oko njih (Gavin i sur., 2007). Često su vrlo samokritična i imaju teškoća sa stvaranjem temelja samopoštovanja. Sudjelovanje u tjelesnim aktivnostima pomaže im da razviju pozitivno mišljenje o svom tijelu, a učenjem novih sposobnosti raste njihovo cjelokupno samopouzdanje. Međutim, učinak vježbanja na samopozdanje u velikoj mjeri je nepoznat (Ekeland, Heian i Haagen, 2005). Njihovo istraživanje (Ekeland i sur., 2005) provedeno je na djeci i mladima od tri do devetnaest godina koji su sudjelovali u tjelesnim aktivnostima različitih vrsta u trajanju od najmanje četiri tjedna. Rezultati su pokazali da vježbanje ima kratkoročne pozitivne učinke na samopoštovanje djece i mladih. No, nije dobiven podatak o tome koje točno vrste vježbi daju pozitivan učinak, a osim toga, rezultati su bili ograničeni zbog malog broja sudionika.

Samopouzdanje djeteta u velikoj mjeri ovisi o sposobnosti samoprocjene i razvijene slike o samome sebi. Te karakteristike imaju veliki značaj za uključivanje djeteta u neki oblik tjelesne aktivnosti. Djeca oko osme godine procjenjuju vlastitu vrijednost na temelju školskog uspjeha, prihvaćenosti vršnjaka, ljepote, ponašanja i spretnosti u sportu (Sindik, 2008). Kada se dijete tek upoznaje sa sportom, početni uspjeh i pozitivne povratne informacije o njegovom napretku pomažu mu u razvoju pozitivnog stava prema tjelesnoj aktivnosti, a time i pozitivne slike o vlastitoj vrijednosti (Sindik, 2008). U takvim je situacijama izrazito važna roditeljska podrška, kao i podrška trenera, učitelja i ostalih koji mu predstavljaju uzor i prate njegov napredak. Ako je dijete dio okoline koja ga prihvaća, podržava i poznaje potencijale (funkcionalne, motoričke, spoznajne, tjelesne i psihološke karakteristike) kojima raspolaže, lakše će steći samopouzdanje za bavljenje određenim sportom (Sindik, 2008).

Pojedine vještine (jačina, gipkost, koordinacija, koncentracija, nadzor tijela, brzina, ustrajnost) imaju različitu važnost za uspješnost u različitim sportovima (Gavin i sur., 2007). Primjerice, ako dijete nije dovoljno brzo, svoj će potencijal lakše ostvariti baveći se individualnim sportovima poput gimnastike ili plivanja nego nogometom ili košarkom. Samim time, dijete će se osjećati sigurnije u izvođenju određene motoričke radnje. Kasniji kontinuitet vježbanja kod djeteta će pojačati sigurnost i opuštenost, a time i samopouzdanje u izvođenju konkretne aktivnosti. Ponavljanje različitih kretnji doprinosi i spoznajnom razvoju djeteta što znači da dijete spoznaje okolinu u kojoj se nalazi, ali i samoga sebe (Rečić, 2006). To mu otvara mogućnost samostalnog ostvarivanja i rasta samopouzdanja za prilagođavanje svakodnevicu kojom je okružen.

6.2. Discipliniranje

Roditelji, učitelji, treneri i ostali koji sudjeluju u odgoju djeteta moraju znati važnost svoje uloge za vrijeme djetetovog bavljenja tjelesnom aktivnosti. Povratna informacija koju dijete dobije o svojim postupcima oblikuje njegovo razmišljanje o tome kakvo je ponašanje prikladno, a kakvo ponašanje neprikladno. Odgovor na djetetovo neprikladno ponašanje opisuje se pojmom „disciplina“, a nedosljednim i neučinkovitim načinom discipliniranja nemoguće je ostvariti način odgoja koji će razviti emocionalnu inteligenciju djeteta (Shapiro, 2019).

Shapiro (2019) preporučuje nekoliko metoda koje mogu pomoći pri samokontroli djeteta: opomena, prirodne posljedice, oduzimanje privilegije, ponavljano ispravljanje pogreške, bihevioralni sustav bodova. Razvitkom društva povećala se sumnja u efikasnost takvih strategija discipliniranja. Okolina u kojoj se dijete nalazi mora biti uzor za oponašanje poželjnog

načina emocionalnog izražavanja (Sindik, 2008). Ako svako ispoljavanje emocija rezultira kaznom i prijetnjom, dijete može razviti mehanizme skupljanja i zadržavanja emocija za sebe, a s vremenom to može donijeti ozbiljne psihičke probleme i razvoj stava da su izljevi bijesa normalna pojava (Lantieri, 2012). Djeca svoja iskustva stječu procesom socijalnog učenja, a ako im društvena okolina pruži pravi model, lakše će razviti kontrolu emocija koja je u tom periodu života vrlo teška za savladati (Sindik, 2008).

S djetetom je prvenstveno najvažnije razgovarati i tako kod njega izgraditi povjerenje te stvoriti blizak odnos. Umjesto izravnog napadanja i impulzivnih reakcija, primjerena alternativa za svladavanje osjećaja jest da se dijete potakne da svoje osjećaje izražava rečenicama (Lantieri, 2012). Uključivanje takvih metoda u rad s djecom, kod njih jača strpljenje i samokontrolu, a osim toga, možda i najvažnije od svega - olakšava sposobnost sagledavanja situacije iz tuđe pozicije. Onaj koji sudjeluje u odgoju mora djetetu jasno reći što od njega očekuje i predstaviti mu važnost poštivanja određenih pravila: „Roditelji mogu pomoći svojoj djeci da nauče suočavati se s posljedicama svoga ponašanja jasno im dajući do znanja što od njih očekuju.“ (Shapiro, 2019, str. 62). Naravno, s obzirom na različite razine emocionalne inteligencije kod djece, svakome treba pristupiti individualno i s posebnim oprezom uočiti kojim se principima odgoja kojem djetetu može pomoći.

6.3. Izgradnja povjerenja i razumijevanja

Prethodno je naglasak bio na prilagodbi discipline u svrhu otklanjanja neprikladnog dječjeg ponašanja i između ostalog, istaknuto je da dijete mora imati povjerenja u onoga tko mu postavlja pravila kako bi bolje razumjelo i poštovalo pravila koja su mu postavljena: „Sve više istraživanja upućuje na to da je za djetetov emocionalni razvoj najvažnije da osjeća da ga razumijemo.“ (Bilbao, 2020, str. 65). Međutim, odrasli moraju pokazati strpljenje i razumijevanje za dijete koje se tek uključilo u određenu tjelesnu aktivnost jer poštivanje pravila može biti jako zamoran posao za takvo dijete. Naime, djeca imaju jako izraženu želju za istraživanjem, a suzdržavanje od te želje moguća je teškoća u situacijama kada je potrebna koncentracija i ustrajnost (Bilbao, 2020). Zato prilikom praćenja pravila neke složenije tjelesne aktivnosti dijete mora potisnuti svoju želju za neopterećenim istraživanjem i umjesto toga usredotočiti svoju pažnju na pravila i zadatak koji mu je određen.

Postoje igre koje se mogu iskoristiti u svrhu bolje povezanosti skupine unutar sportske momčadi. Jedna od igara preporučenih za djecu od sedam i više godina je Vođenje slijepca u kojemu dijete potpuno ovisi o drugome: „...djetetu stavite povez preko očiju i vodite ga po sobi

izbjegavajući pri tome namještaj i pazeći da se dijete ne udari.“ (Shapiro, 2019, str. 62). Još jedna igra koja bi mogla zanimati djecu nižih razreda je Pad unatrag: „Stanite iza djeteta i recite mu da se opusti i jednostavno padne unatrag.“ (Shapiro, 2019, str. 63).

6.4. Funkcioniranje u skupini

Omiljenost i prihvaćenost u društvu važne su stavke prilikom formiranja djetetovog samopouzdanja i općenito mišljenja o samome sebi. Neka djeca imaju bolje razvijene društvene sposobnosti od drugih, stoga je nekima lakše funkcionirati u skupini nego drugima. Odnosi među djecom prije polaska u školu uglavnom se zasnivaju na nadmetanju, a međusobna suradnja i zadovoljstvo u zajedničkoj igri povećavaju se s njihovom dobi (Sindik, 2008). U dobi od šest ili sedam godina dijete počinje svoj osjećaj pripadanja temeljiti na prihvaćanju unutar skupine vršnjaka (Shapiro, 2019). Formiranje vlastitih skupina (bez roditeljske pomoći) započinje u dobi od sedam ili osam godina, a najsnažnija potreba za pripadanjem prisutna je u dobi između devet i dvanaest godina (Shapiro, 2019). Ako je dijete u tom periodu izloženo društvenom odbacivanju, to mu u budućnosti može otežati ostvarivanje skladnih odnosa s drugima. Osim toga, takva negativna iskustva u djetinjstvu povećavaju vjerojatnost za razvijanjem mentalnih teškoća tijekom odrastanja, priključivanjem delinkventnim skupinama i stvaranjem ovisnosti. Zato je važno da odrasli koji primijete odbačenost nekog djeteta, kod njega potaknu razvoj vještina emocionalne inteligencije. Dijete treba biti uključeno u skupine koje odgovaraju njegovim interesima, a preporuča se uključivanje u sportske aktivnosti.

6.4.1. Kooperativne igre i natjecanje

Neke od najvažnijih osobina koje karakteriziraju djecu s razvijem emocionalnom inteligencijom su svakako sposobnost rješavanja problema u suradnji s drugima, prijateljsko ponašanje, prilagodljivost i poštovanje. Samosvijest, samokontrola emocija, samomotivacija, socijalne kompetencije i empatija istaknute su kao kvalitete kojima upravlja svaki sportaš, a koje najviše dolaze do izražaja u tjelesnim aktivnostima na natjecateljskoj razini, kada se nagrađuju treninzi i postignuća (Amado-Alonso i sur., 2019). Odlična podloga za usvajanje takvog obrasca ponašanja jest tjelesna aktivnost koja se može realizirati u obliku sportskih momčadskih natjecanja: „Učeci djecu da cijene zajednički napor i timski uspjeh jedan je od načina prevladavanja tendencije našeg društva da ljude dijele na pobjednike i gubitnike.“ (Shapiro, 2019, str. 198). Budući da je u momčadskim sportovima nužna određena razina motoričkih sposobnosti da bi rezultati bili vidljivi, treba biti oprezan kod dobi u kojoj se dijete

uključuje u takve aktivnosti. Neki sportovi imaju izrazito složena pravila pa ih je potrebno krajnje pojednostaviti kako bi dijete bilo spremno usvojiti osnovne elemente (Sindik, 2008).

Neki pedagozi tvrde da uvođenje kooperativnih igara djeci može stvoriti pritisak zbog gubitka što u konačnici utječe na snižavanje kvalitete njihovog rada: „Umjesto učenja, cilj postaje pobjeđivanje.“ (Shapiro, 2019, str. 198). Osim toga, Shapiro (2019) spominje stajalište Terryja Orlicka koji kao negativne strane natjecanja izdvaja varanje i sabotiranje među vršnjacima. Djeci je urođeno da se nadmeću s drugima tako što ističu svoje sposobnosti, a pobjeda im označava potvrdu njihovih znanja i mogućnosti (Findak i Stella, 1985). Međutim, cilj kooperativnih aktivnosti nije pojačati djetetovu želju za pobjedom nego im približiti mnoge vrijednosti poput njegovanja zajedništva: „U pravoj kooperativnoj aktivnosti neuspjeh ne postoji - svi gube i svi pobjeđuju.“ (Shapiro, 2019, str. 199).

Natjecateljske aktivnosti ne samo da doprinose društvenom statusu djeteta, nego i njegovoj upornosti koja je temelj za kasniji uspješan život. Naime, natjecanja potiču učenike da se angažiraju i ulože određeni trud za postizanje cilja. Tijekom natjecanja do izražaja dolazi potreba za profesionalnošću, za izvrsnosti, za poštivanjem pravila i za kontroliranim odgovorom na pritisak. Potrebno je naučiti kako upravljati vlastitim emocijama i kontrolirati osobne težnje te smanjiti utjecaj negativnih emocija na donošenje odluka i na samu izvedbu (Amado-Alonso i sur., 2019, str. 2).

Iako natjecanje može biti zahvaćeno različitim pozitivnim ili negativnim emocijama, ono se ne treba izbjegavati iz straha od reakcije učenika koji imaju razdražljivu i hirovitu osobnost. Baš suprotno, Findak i Stella (1985) smatraju da učenici sa smetnjama u ponašanju putem natjecanja obogaćuju svoj emocionalni život jer su potaknuti na razvoj samopouzdanja, radosti, izgradnju prijateljskih odnosa i sl. Natjecanja uvelike potiču razvoj pozitivnih moralnih osobina učenika: „Putem natjecanja može se utjecati na razvoj ustrajnosti, borbenosti, odlučnosti, hrabrosti, samosvladavanja, samoinicijative, kritičnosti i samokritičnosti itd.“ (Findak i Stella, 1985, str. 44).

Da bi učenici doista osnažili svoj karakter sudjelujući u natjecanjima, potrebno je slijediti određena pravila tijekom organiziranja takvih oblika tjelesnih aktivnosti. Već pred sami polazak u osnovnu školu, a posebno u ranoj školskoj dobi, od djece se može očekivati da imaju razvijene osnovne sposobnosti nužne za društveno funkcioniranje. Prema Sindik (2008), dijete zadovoljava preduvjete za bavljenje sportom već sa četiri godine jer tada počinje shvaćati važnost poštovanja pravila igre i postaje sposobno za suradnju i natjecanje.

Osnovne karakteristike natjecanja za koje se može očekivati da će ostvariti svoje ciljeve i zadatke jesu da je ono masovno, svestrano i primjereno (Findak i Stella, 1985). Dakle, u njega treba uključiti puno učenika, treba obuhvaćati aktivnosti iz različitih područja te treba odgovarati dobi učenika i njihovoj pripremljenosti.

U priručniku za roditelje, Shapiro (2019) je naveo nekoliko kooperativnih aktivnosti:

- kooperativni robot
- kooperativna odbojka
- bliže i bliže.

Kooperativni robot

Za aktivnost su potrebna tri sudionika od kojih jedan stoji u sredini i drži ostala dva za ruke. Sudionici imaju zadatak djelovati kao jedan, a to čine tako što pokušavaju koordinirati ruke izvodeći onu aktivnost koju bira igrač u sredini i koji ujedno predstavlja „mozak“. Primjer zadataka koje mozak može izmisliti su: pospremiti rekvizite, pomesti pod itd. (Shapiro, 2019).

Kooperativna odbojka

Sudionici ove aktivnosti moraju loptu što dulje držati u zraku, ali pritom ju nitko ne smije udariti dva puta dok ju svi drugi nisu jednom udarili (Shapiro, 2019).

Bliže i bliže

Za ovu aktivnost potrebno je desetak manjih loptica od kojih se jedna treba bojom, veličinom ili nekom drugom oznakom razlikovati od drugih. Potrebno je označiti startnu liniju i na određenoj udaljenosti od linije postaviti kutiju koja služi kao meta. Prvi igrač baca ranije izdvojenu lopticu što bliže kutiji, a ostali redom pokušavaju zakotrljati svoje loptice nastojeći pogurati prvu lopticu bliže kutiji. Igra je gotova kad prva loptica dodirne kutiju (Shapiro, 2019).

7. Uloga roditelja, učitelja i trenera

Djeca se tijekom svog primarnog obrazovanja generalno vesele svakoj tjelesnoj aktivnosti jer ona ispunjava velike količine njihove potrebe za kretanjem. Međutim, zbog povećanja školskih obaveza, nesigurnosti u vlastite sposobnosti ili prezaštitnički odgoj roditelja, njihova volja za vježbanjem može naići na prepreke. Provedenom anketom (Gavin i sur., 2007) o uzrocima nedovoljne tjelesne aktivnosti djece, roditelji su kao glavne probleme izdvojili sljedeće: preveliki trošak, teškoće s prijevozom, manjak vremena i oskudan izbor sadržaja u okolini u kojoj žive. Kada se dijete počne baviti sportom, njegovi roditelji i treneri imaju veliku odgovornost za poticanje njegovog samopouzdanja u bavljenju tom aktivnošću. Svako dijete ima svoje individualne potrebe i interese, a njihovim poznavanjem moguće je dijete motivirati na ustrajnost u onoj aktivnosti koja odgovara upravo njima. Ovisno o tome koliko je dijete strastveno prema nekoj aktivnosti, regulacija strasti može varirati od skladne do opsesivne, od kojih svaka ima različite emocionalne ishode (Stenseng, Forest i Curran, 2015).

7.1. Negativne moralne emocije

Premda su prednosti redovitog bavljenja tjelesnom aktivnosti vidljive u tjelesnom, mentalnom i socijalnom funkcioniranju osobe, jedan od najvećih razloga zašto mnogi ljudi sudjeluju u nekoj tjelesnoj aktivnosti je ispunjenost osjećajem užitka, sreće i zadovoljstva (Stenseng i sur., 2015). Strast koju čovjek ima prema nekoj aktivnosti potiče ga na sudjelovanje u sportu. Da bi dijete razvilo strast prema nekom sportu, samo mora odabrati tjelesnu aktivnost u kojoj će sudjelovati zato što upravo ona iz njega izvlači osobine koje mu se sviđaju. S druge strane, ako je razlog za sudjelovanje u sportu podizanje vlastite vrijednosti i dobivanje odobrenja od drugih, motivacija za tjelesnu aktivnost neće biti na velikoj razini, a sudjelovanje u njoj neće pogodovati stvaranju zadovoljstva, nego može razviti opsesivnost prema sportu (Stenseng i sur., 2015). Opsesivnost tjelesnim vježbanjem povezana je s nizom negativnih posljedica na osobnost vježbača, pa se tako može razviti pretjerani perfekcionizam, nisko samopoštovanje i sagorijevanje (Stenseng i sur., 2015).

Osim toga, negativni utjecaji tjelesne aktivnosti vidljivi su i u slučajevima kada su djetetovi potencijali i ograničenja nepoznanice. Kada dijete nije psihički i tjelesno sposobno izvesti neku vještinu, može se osjećati isfrustrirano i neuspješno. Tada može doći do opterećenja djeteta i pretjeranog zamora, a time ujedno i do trajnijih problema s tjelesnim i mentalnim zdravljem (Sindik, 2008). Ako dijete ne može pratiti trajanje treninga i njegov intenzitet, postat će iscrpljeno i izgubiti motivaciju za sudjelovanjem. Izrazito je važno djetetu omogućiti da stekne

prvenstveno temeljne motoričke sposobnosti, a tek onda upozna različite sportove koji mogu odgovarati njegovim interesima (Sindik, 2008).

7.2. Zadatak roditelja i učitelja

Već je prethodno naglašeno da je za razvoj emocionalne inteligencije djeteta važna njihova interakcija s roditeljima, učiteljima, trenerima i svim drugima koji su uključeni u njihov odgoj. Shapiro (2019) je naglasio važnost roditeljske uloge prilikom odgoja djeteta s visokom emocionalnom inteligencijom. Sastavio je test s pitanjima za roditelje koja ih navode da preispitaju svoje ponašanje, a odgovore na pitanja je potkrijepio dokazima iz već provedenih istraživanja. Na taj način roditelji su dobili kratki uvid u to kakvo ponašanje bi trebali izbjegavati u odgoju djeteta. Gavin i suradnici (2007) u vodiču za odgoj zdrave i aktivne djece formirali su savjete za roditelje u obliku izjava na koje treba odgovoriti potvrdno ili negativno, a autori naglašavaju da prilikom odgovaranja na pitanja roditelji trebaju preispitati i sami sebe. Primjerice, ako roditelj odgovori negativno na izjavu: „Moje dijete voli svoje tijelo.“, isto pitanje bi trebao postaviti i sebi (Gavin i sur., 2007).

Međusobna suradnja roditelja i učitelja izrazito je važna za optimalan razvoj učenika. Učitelj može u svojoj svakodnevnoj interakciji s djetetom ispitati njegove interese i vidjeti njegove potencijale te na osnovu toga predložiti roditeljima na koji način mogu organizirati slobodno vrijeme svome djetetu (Petrović, 2018). Budući da za vrijeme životnog razdoblja primarnog obrazovanja djeca prolaze kroz niz promjena koje utječu na njihov rast i razvoj, učitelji moraju poznavati te razvojne karakteristike da bi učenicima omogućili uravnotežen program Tjelesne i zdravstvene kulture. Isto tako, roditelji ponekad trebaju pomoć u informiranju o rezultatima novih istraživanja te općenito o tjelesnom razvoju svoje djece. U tu svrhu, učitelj može pomoći nuđenjem odgovarajuće literature, redovitim informiranjem roditelja o visini i težini njihove djece ili organiziranjem radionica i sastanaka na temu zdravlja (Petrović, 2018).

Ako se dogodi da dijete iz nekog razloga prestane uživati u određenoj tjelesnoj aktivnosti, odrasli mu mogu objasniti da je to dio njegovog sportskog razvoja i potaknuti ga na sudjelovanje u novoj aktivnosti koja će ga činiti zadovoljnim (Gavin i sur., 2007). Pritom je važno da dijete bude ustrajno u uvježbavanju aktivnosti jer samo kontinuirana vježba donosi napredak. Zato bi trebalo dobro procijeniti želi li dijete odustati od neke aktivnosti jer je razočarano samo jednim neuspjehom ili ga ta aktivnost uistinu previše opterećuje i izaziva frustraciju. Djetetu treba omogućiti da njegov napredak u ovladavanju neke aktivnosti teče

prirodno i da vlastitim tempom iskazuje svoje mogućnosti, a roditelji trebaju strpljivo hvaliti njihovu ustrajnost i pružati im podršku (Rečić, 2006).

Posebno je važno djeci pokazati svoj pozitivan stav prema tjelesnoj aktivnosti. Premda većina roditelja ima generalno pozitivan stav prema tjelesnom vježbanju, istraživanje (Sindik, 2008) provedeno u nižim razredima osnovne škole pokazuje da roditelji nisu dovoljno upoznati sa sadržajima Tjelesne i zdravstvene kulture i da samo polovica ispitanika ulaže vrijeme u ispitivanje o povratnim informacijama o napredovanju njihove djece u sportu u koji je uključeno. Zato, djeci treba na vlastitom primjeru pokazati kakvo ponašanje se od njih očekuje, motivirati ih na tjelesno vježbanje koje odgovara njihovom interesu, pratiti njihov napredak i podupirati kontinuitet u bavljenju sportom, postaviti im konkretna pravila i predstaviti posljedice za njihovo kršenje. Takvo postavljanje temelja stvorit će okruženje koje podržava razvoj aktivnog djeteta i ono će stvoriti naviku u određenim ponašanjima, a donošenje dobrih odluka bit će im olakšano (Gavin i sur. 2007). Potrebno je izbjegavati kažnjavanje jer ono može dovesti do mišljenja da je emocije bolje zadržati za samoga sebe. Ako je dijete naučeno da cijeni samorefleksiju već u ranim godinama, ono će lakše steći sposobnosti koje će mu koristiti kroz cijeli život: „Naša odluka o tome kako ćemo iskoristiti razvoj vlastite djece utjecat će na buduće generacije.“ (Lantieri, 2012, str. 161).

7.3. Zadatak trenera

Trenerom se smatra osoba koja ima zadatak usmjeravati djecu na međusobnu suradnju i konstruktivno natjecanje te na njihova stečena znanja koja u trenutku natjecanja zbog emocionalne uzbuđenosti mogu biti zanemarena (Sindik, 2008). Trener ima zadatak svakom djetetu osigurati jednako sudjelovanje u igri, redovito izmjenjivati igrače na različitim pozicijama, uzeti u obzir individualne potrebe i sposobnosti različite djece i pohvaljivati sudjelovanje i poželjna sportska ponašanja (Gavin i sur., 2007). Trenera može predstavljati roditelj, učitelj, voditelj neke sportske aktivnosti ili netko drugi tko ima osobine voditelja i orijentiran je na postizanje uspjeha djeteta koje je uključeno u program koji on vodi. Prema Sindik (2008), dobar trener služi se kombinacijom autoritativnog i demokratskog stila vođenja, komunicira s djecom uvažavajući njihovo mišljenje i prijedloge, jednako pohvaljuje trud pojedinaca i izriče pokudu pojedincima te donosi odluke zajedno s djecom. Odrasla osoba koja vodi tjelesnu aktivnost mora biti svjesna da djeca između šeste i osme godine nisu spremna na pritisak i nerealna očekivanja (Gavin i sur., 2007). Ako je dijete tijekom obavljanja neke tjelesne aktivnosti vidno uzrujano, voditelj te aktivnosti ga ne smije dodatno posramiti

ucjenama i kaznama, već pokušati smiriti situaciju - objasniti razgovorom, dati mu dovoljno vremena da isprazni energiju, ne udaljavati se i upotrijebiti empatiju (Bilbao, 2020). U tom razdoblju, cilj je kod djece potaknuti ljubav prema tjelovježbi, naučiti ih važnosti poštivanja jednostavnih pravila i dopustiti im stvaranje osjećaja postignuća.

8. Zaključak

Emocionalna inteligencija podrazumijeva sposobnost prepoznavanja i praćenja vlastitih i tuđih osjećaja i emocija te njihov utjecaj na donošenje odluka i oblikovanje postupaka (Shapiro, 2019). Etape emocionalnog sazrijevanja djeteta teško je pratiti jer ne postoji precizan način kojim se emocionalna inteligencija može izmjeriti. Razdoblje primarnog obrazovanja presudno je za emocionalni razvoj djece, a regulacija emocionalnih sposobnosti i razvoj emocionalnih navika mogu se lakše postići uključivanjem djece u neki oblik tjelesne aktivnosti.

Tjelesna aktivnost označava svaki pokret tijela izveden aktivacijom skeletnih mišića koji rezultira potrošnjom energije (Petrović, 2018). Za djecu mlađe školske dobi preporuča se sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti umjerenog do visokog intenziteta u trajanju od najmanje 60 minuta dnevno (Hrvatski zavod za javno zdravstvo [HZJZ], 2020). Međutim, istraženo je da je razina tjelesne aktivnosti učenika primarnog obrazovanja i dalje niska jer velik broj djece ne provodi svoje slobodno vrijeme aktivnim vježbanjem.

Postoje različiti oblici tjelesne aktivnosti koji doprinose razvoju djece tijekom njihovog primarnog obrazovanja, a predlaže se kombinacija ciljanih aktivnosti te slobodne igre (Gavin i sur., 2007). Vježbanje na satu Tjelesne i zdravstvene kulture nekim učenicima predstavlja jedini oblik organizirane tjelesne aktivnosti. Potreba za kretanjem može se zadovoljiti i kroz sportsku rekreaciju koja ima obilježja igre. Osim toga, dijete u dobi od šest godina sposobno je izvoditi složenije pokrete i razumjeti pravila pa je polazak u školu idealno vrijeme za uključivanje u momčadske sportove. Prilikom upoznavanja djeteta sa sportom potrebno je procijeniti njegove potrebe, jer je samo poznavanjem individualnih djetetovih osobina, sposobnosti, interesa i potencijala moguće odabrati tjelesnu aktivnost koja će na zadovoljavajući način ispuniti svoju svrhu (Sindik, 2008).

Empatija je jedna od najvažnijih društvenih sposobnosti, a temelji se na otvorenosti prema vlastitim emocijama koja olakšava razumijevanje svojih i tuđih osjećaja (Goleman, 2007). Kinestetička dimenzija empatije njezin je važan aspekt jer podrazumijeva osjećaj tijela kao odgovor na pokrete ili položaj tijela drugih ljudi. Ona se može ostvariti tzv. terapijom pokretom i plesom koja uključuje jačanje međusobnih veza između ljudi kroz zajedničko kretanje i ples (Behrends i sur., 2012). Kinestetička empatija uključuje promatranje tijela u pokretu, oponašanje tih pokreta i naposljetku shvaćanje o tome koje su emocije prisutne u drugome te ih čine suosjećajnijima s emocionalnim stanjima drugih. Ovakav primjer tjelesne aktivnosti doprinosi društvenoj integraciji i stvaranju osjećaja pripadnosti.

Osim olakšavanja empatičnih interakcija s drugima, sudjelovanje u tjelesnim aktivnostima pomaže djeci da razviju pozitivno mišljenje o svom tijelu, a učenjem novih sposobnosti raste njihovo cjelokupno samopouzdanje. Dijete sudjelovanjem u sportu uči važnost poštivanja pravila i na taj način vježba samokontrolu i smanjuje svoj nagon za impulzivnim reakcijama. Isto tako, tjelesna aktivnost ubrzava proces socijalizacije i tako zadovoljava djetetovu potrebu za pripadanjem i grupnom identifikacijom koja dolazi do izražaja tijekom primarnog obrazovanja (Bungić i Barić, 2009).

Roditelji, učitelji i treneri imaju veliku ulogu prilikom kreiranja pozitivne slike o redovitoj tjelesnoj aktivnosti. Od učitelja se očekuje da organiziraju tjelesne aktivnosti koje će učenicima pomoći da razviju specifične motoričke sposobnosti i steknu znanja za lakše rješavanje problema i snalaženje u svakodnevnim situacijama. Oni, zajedno s trenerom, moraju vlastitim primjerima ponašanja kod djece potaknuti ljubav prema tjelovježbi, naučiti ih važnosti poštivanja jednostavnih pravila te im dopustiti stvaranje osjećaja postignuća: „Sjetite se: cilj nije stvoriti vrhunskog sportaša, nego odgojiti dijete koje voli biti aktivno i sretno je kad za sunčana vremena može istrčati izvan kuće.“ (Gavin i sur., 2007, str. 141).

9. Literatura

- Amado-Alonso, D., León-del-Barco, B., Mendo-Lázaro, S., Sánchez-Miguel, P. A. i Iglesias Gallego, D. (2019). Emotional Intelligence and the Practice of Organized Physical-Sport Activity in Children. *Sustainability*, 11(6), 1615. <https://www.mdpi.com/2071-1050/11/6/1615>
- Bilbao, A. (2020). *Dječji mozak objašnjen roditeljima*. Zagreb: Egmont.
- Badrić, M. i Prskalo, I. (2011). Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih. *Napredak: Časopis za interdisciplinarna istraživanja u odgoju i obrazovanju*, 152(3-4), 479-494. <https://hrcak.srce.hr/82788>
- Behrends, A., Müller, S. i Dziobek, I. (2012). Moving in and out of synchrony: A concept for a new intervention fostering empathy through interactional movement and dance. *The Arts in Psychotherapy*, 39(2), 107-116. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0197455612000214>
- Bungić, M. i Barić, R. (2009). Tjelesno vježbanje i neki aspekti psihološkog zdravlja. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 24(2), 65-75. <https://hrcak.srce.hr/47831>
- Ekeland, E., Heian, F. i Haagen, K.B. (2005). Can exercise improve self esteem in children and young people? A systematic review of randomised controlled trials. *British Journal of Sports Medicine*, 39(11), 792-798. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1725055/>
- Findak, V. i Stella, I. (1985). *Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi*. Zagreb: Školska knjiga.
- Gavin, M. L., Dowshen, S. A. i Izenberg, N. (2007). *Dijete u formi: praktični vodič za odgoj zdrave i aktivne djece – od novorođenčeta do tinejdžera*. Zagreb: Mozaik knjiga.
- Goleman, D. (2007). *Emocionalna inteligencija: zašto može biti važnija od kvocijenta inteligencije*. Zagreb: Mozaik knjiga.
- Grošić, V. i Filipčić, I. (2019). Tjelesna aktivnost u poboljšanju psihičkog zdravlja. *Medicus*, 28(2), 197-203. <https://hrcak.srce.hr/227115>
- Horga, S. (1993). *Psihologija sporta*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.

- Hrvatski zavod za javno zdravstvo [HZJZ]. (24.5.2023). *Živjeti zdravo kod kuće: Preporučene dnevne razine tjelesne aktivnosti za sve dobne skupine – preporuke projektnog tima Živjeti zdravo* <https://www.hzjz.hr/sluzba-promicanje-zdravlja/zivjeti-zdravo-kod-kuce-preporucene-dnevne-razine-tjelesne-aktivnosti-za-sve-dobne-skupine/>
- Lantieri, L. (2012). *Vježbe za razvoj emocionalne inteligencije*. Split: Harfa.
- Meekums, B. (2008). Developing emotional literacy through individual Dance Movement Therapy: a pilot study. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 13(2), 95-110. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13632750802027614>
- Novaković, V., Todorović, T., Rupčić Kelam, D. i Janeš, L. (2021). Kriza tijela: ambivalencije modaliteta postmoderne subjektivnosti. *Jahr: Europski časopis za bioetiku*, 12(2), 325-350. <https://hrcak.srce.hr/clanak/392516>
- Petrović, Đ. (2018). *Tjelesne aktivnosti u školi*. *Život i škola*, 64 (2), 195-201. <https://hrcak.srce.hr/226254>
- Prskalo, I. (2007). Kineziološki sadržaji i slobodno vrijeme učenica i učenika mlađe školske dobi. *Odgojne znanosti*, 9(2), 161-173. <https://hrcak.srce.hr/23551>
- Rastovski, D., Šumanović, M. i Tomac, Z. (2013). Tjelesna i zdravstvena kultura iz perspektive učenika četvrtih razreda osnovne škole. *Život i škola*, 59(29), 451-462. <https://hrcak.srce.hr/clanak/179741>
- Rečić, M. (2006). *Tjelesne aktivnosti u obitelji*. Đakovo: Tempo.
- Salovey, P. i Sluyter, D. J. (1997). *Emocionalni razvoj i emocionalna inteligencija: pedagoške implikacije*. Zagreb: Educa.
- San-Juan-Ferrer, B. i Hípola, P. (2019). Emotional intelligence and dance: A systematic review. *Research in Dance Education*, 21(1), 57-81. https://www.researchgate.net/publication/338153907_Emotional_intelligence_and_dance_a_systematic_review
- Shapiro, L. E. (2019). *Kako razviti emocionalnu inteligenciju djeteta*. Zagreb: Mozaik knjiga.
- Sindik, J. (2008). *Sport za svako dijete: kako odabrati pravi sport, brinuti se o zdravlju i osigurati pozitivno iskustvo od samog početka*. Buševac: Ostvarenje.

- Stenseng, F., Forest, J. i Curran, T. (2015). Positive Emotions in Recreational Sport Activities: The Role of Passion and Belongingness. *Journal of Happiness Studies*, 16, 1117-1129.
https://www.researchgate.net/publication/263381211_Positive_Emotions_in_Recreational_Sport_Activities_The_Role_of_Passion_and_Belongingness
- Vella, S. A., Cliff, D. P., Magee, C. A. i Okely, A.D. (2015). Associations between sports participation and psychological difficulties during childhood: A two-year follow up. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(3), 304-309.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24908361/>

Izjava o izvornosti diplomskog rada

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

(vlastoručni potpis studenta)